

СҮЙЛӨ. КАРШЫ ТУР. КАЙТАЛА: СӨЗДҮН КҮЧҮ ЖАНА КАЙРАТЫ

КАТТАР
МАРАФОНУ

AMNESTY
INTERNATIONAL



Сөз
эркиндиги

Адам Укуктары
Билим Берүү
Иш-Аракети

КАТТАР МАРАФОНУ

КАТТАР ЖАШООНУ
ӨЗГӨРТӨТ

Бир нече адам чогулуп, кимдир бирөөгө колдоо көрсөтсө мыкты натыйжалар болушу мүмкүн.

Мындан 25 жыл мурун Польшадагы активисттердин чакан тобу адам укуктары бузулуп, тобокелдикке туш болгон жарандарды колдоо үчүн 24 сааттык кат жазуу марафонун өткөрүшкөн. Кичинекей кадамдар менен башталган бул демилге ал күндөн бери ийгиликтүү уланып, учурда “Каттар марафону” — адам укуктары жаатында дүйнөдөгү эң ири иш-чарага айланды.

2001 -жылы дүйнө жүзү боюнча 2,326 кат жазылган. Ал эми 2024-жылга карата каттардын жана твиттердин саны 4.6 миллиондон ашып, 200дөн ашык өлкөдө жана аймактарда петицияларга кол коюу жана башка иш-чараларды өткөрүү иш-чаралары болду. Дүйнө жүзүндөгү адамдар, географиялык чек-аралар тилектештикке эч кандай тоскоол боло албастыгын жана сөздөрдүн үмүт жандырып, өзгөрүүлөрдүн учкундарын жарата турган күчкө ээ экенин далилдешти. 2024-жылга карата ушул сыяктуу адам укуктары боюнча билим берүү иш – чараларына дээрлик 1 миллион адам катышты.

Бул жылдар аралыгында барыбыздын биргелешкен иш-аракеттерибиз 115тен ашык адамдын жашоосун өзгөртүп, активисттерди камактан бошотууга, укуктары бузулгандарга адилеттүүлүктү орнотууга жана өзгөртүүнү жактаган адамдарды коргоого жардам берди.

Быйылкы өнөктүк кайрадан дүйнөдө жеке укуктары бузулуп, адилетсиздикке кабылган адамдарга колдоо көрсөтөт. Алардын адам укуктары жөн гана ким болгондугунан улам бузулган же алар өз мыйзамдуу укуктарын колдонгону үчүн жазаланышкан. Биз биргелешип, алар үчүн адилеттүүлүктү талап кыла алабыз. “Каттар марафону” аркылуу алар дүйнө жүзүнөн миңдеген жеке тилектештик каттарын ала алышат, алар жалгыз эмес экенин, алардын күрөшү жана кыйынчылыктары унутта калбаганын билишет. Ал эми бийликтегилерге түздөн-түз кат жазуу менен аларды дагы адилеттүү жана тең укуктуу дүйнөнү курууга жардам берүүгө чакырып, милдеттерин эске сала алабыз.

Жылдан-жылга өнөктүктүн каармандары бизге бул иш-чаралардын канчалык маанилүү экенин айтып келишет. Көпчүлүгү ушунчалык көп адамдар аларга кам көрүп, колдоо көрсөткөнүнөн дем-күч аларын айтышат. Эң башкысы көп учурда сиздин каттарыңыз чыныгы өзгөрүүлөргө алып келет: айыптар алынып салынат, адамдар камактан бошотулат жана бийлик адам укуктарын коргоо үчүн жаңы мыйзамдарды же жоболорду киргизет.

“Чын дилимден бул өнөктүк менин өмүрүмдү сактап калганын айтам. Мени өлтүрөйүн деп жатканда, бул аларды токтотту, анткени алар силердин ал жерде экениңерди билишкен.”

**Яни Силва, айлана - чөйрөнү коргоочу активист,
Каттар марафону - 2021.**

БАШТАГАНГА
ЧЕЙИН

Адам укуктары боюнча билим берүү иш-чараларын ар кандай онлайн же оффлайн форматта, мисалы, мектепте, жамааттык топто, үй -бүлөдө же активисттик топтордун арасында өткөрүүгө болот. Фасилитатор катары бул иш-чараны алып барып жаткан кезде аны контекстке жана иштешип жаткан топко жараша ыңгайлаштыра аласыз. Мисалы, талкуулана турган маселелер боюнча катышуучулардын буга чейин кандай маалыматы бар экенин, алардын санын жана иш-чарага жигердүү катышууга мүмкүнчүлүк бере турган көнүгүүлөрдү кантип мыкты уюштурууну, техникалык шарттарды (онлайн же оффлайн түрдө), жана башка кандай чектөөлөр бар экенин карап чыксаңыз болот. Эгерде катышуучулар коркунучта турган адамга колдоо көрсөткүсү келсе, муну кантип коопсуз жасоо керектигин талкуулаңыз.

Иш-чарадагы бардык көнүгүүлөр **биргелешкен окутуу ыкмаларына** негизделген. Анда катышуучуларга жөн гана маалымат берилбейт, алар кейстерге байланыштуу маселелерге сереп салышат, суроо беришет, изилдешет, талдашат жана талкуулашат. Мындай ыкма катышуучулардын:

Негизги компетенттүүлүктөрүн жана жөндөмдөрүн **арттырат.**

Суроо берүү жана айтылган маселелерди тереңирээк түшүнүү жана өз ой-пикирлерин билдирүү жөндөмдөрүн **калыпандырат.**

Кызыкчалыктарына, жөндөмдөрүнө жана тынчсызданууларынын тегерегинде талкууларды жүргүзүүнү жана үйрөнгөндөрүнө **ээлик кылуусун камсыздайт.**

Баалуулуктарды өнүктүрүү жоопкерчиликтерди алуу жана өз-ара эмоционалдык жактан жигердүү **аралашууну арттырат.**



“Каттар марафону 2024” учурунда Манахел Аль-Отайбини колдогон петициялар жана открыткалар.

Биз укуктары үчүн күрөшкөн адамдар жөнүндө маалымат алуу үчүн: [amnesty.org/en/get-involved/write-for-rights/](https://www.amnesty.org/en/get-involved/write-for-rights/)

Amnesty командасы менен өлкөңүздө байланышуу үчүн: [amnesty.org/countries](https://www.amnesty.org/countries)

#W4R25 хэштегин колдонуп @Amnesty колдоо твитин жөнөтүңүз

Эгер сиз биргелешкен окутуу ыкмалары менен тааныш эмес болсоңуз, алгач Amnesty International **Фасилитациялык колдонмосун** карап чыгыңыз (англисче): www.amnesty.org/en/documents/ACT35/020/2011/en/

Amnesty International адам укуктары боюнча онлайн курстарды, анын ичинде “Каттар марафону” өнөктүгү боюнча адам укуктарын коргоочуларга арналган кыска курсту сунуштайт: academy.amnesty.org/learn



СИЗДИН СӨЗДӨРДҮН КҮЧҮ

КООПСУЗ ЖЕРГЕ ЖАЙГАШТЫ

2023-жылы адам укуктары боюнча ишмердүүлүгүнүн натыйжасында Рохинжа активисти Маунг Савейдолла өзү жашаган Бангладештеги качкындар лагеринде коопсуздугу үчүн олуттуу коркунучка туш болгон. “Каттар марафону 2023” тарабынан жасалган өнөктүктөн улам, 2024-жылдын августунда ага Бангладештен чыгуу уруксаты жана АКШ университетине окууга студенттик виза берилди.

“Бул өнөктүк аркылуу мен дүйнө жүзү боюнча жеке адамдардан жана жамааттардан мени колдогон, кубаттаган жана тилектештик билдирген каттарды алып жаттым. Дүйнөлүк коомчулуктун жообу мени шыктандырды, анткени коомдун бардык катмарындагы адамдар адилеттүүлүк жана адам укуктары үчүн күрөшүүгө чогулган”

Маунг Савейдолла



© Munir Uz Zaman/AFP via Getty Images

ӨЛҮМ ЖАЗАСЫНАН КУТКАРЫЛДЫ

Акыл-эс майыптыгы менен жабыркаган кара түстүү Рокки Майерс адам өлтүрүүгө айыпталып, АКШнын Алабама штатында отуз жыл бою өлүм жазасынын тизмегинде турган. Рокки талаштуу көрсөтмөлөр берилгенине карабастан соттолуп кеткен. Ал калыстар тобунун сунушуна каршы өлүм жазасына өкүм кылынган, бул практика Алабамада 2017-жылы жоюлган. Рокки “Каттар марафону 2023” иш – чарасында орун алган, бул Алабама штатынын губернаторун ага ырайым кылып, өлүм жазасын жеңилдетүүгө чакырган чоң глобалдык өнөктүктү баштатты. 2025-жылдын февраль айында тиешелүү өтүнүч канааттандырылган. Ошентсе да Роккинин акыйкаттык үчүн күрөшү бүтө элек, анткени ал мөөнөтүнөн мурда шарттуу түрдө боштондукка чыгуу мүмкүнчүлүгү жок өмүр бою эркинен ажыратылган, бирок өлүм жазасына тартуу коркунучу токтогон.

© Private



“Бул өнөктүк анын иши жөнүндө маалымдуулукту гана алып келбестен, Роккиге инсан, ата жана чоң ата катары урмат көрсөтүү менен жасалды. Мындай опол тоодой колдоо Рокки үчүн дүйнөгө тете деп билем жана ушунча көп адамдардын аракет көрүүгө чакырганын сезүү чынында эле шыктандырат”

Мириам Банкстон, Рокки Майерстин адвокаттык тобунун мүчөсү

АБАКТАН БОШОТУЛДУ

2020-жылдын сентябрында Доргелесс Нгуессан Камерундагы тынч демонстрацияларга катышканы үчүн камакка алынып, андан кийин беш жылга эркинен ажыратылган. Анын окуясы “Каттар марафону 2022” өнөктүгүндө орун алган жана 2025-жылдын январында Доргелесс боштондукка чыгып, үй-бүлөсү менен жолукту.

“Сиз бизге эң керектүү учурда кайрылдыңыз. Уулум да, апам да ооруп жаткан. Менин абактагы күндөрүм апамга катуу таасир эткендиктен, анын ден соолугу начарлап кеткен. Ал эми бул өнөктүк ага күч-кубат берди. Бул баарыбызга дем – күч берди. Amnesty уюмуна ыраазычылыгымды кантип билдиреримди билбейм”

Доргелессе Нгуессан



© Private

АДАМ УКУКТАРЫ ТУУРАЛУУ

Адам укуктары - бул ар бирибизге таандык негизги эркиндиктер менен коргоолор. Алар жашына, улутуна, жынысына, расасына, ишенимдерине жана жеке багыттарына карабастан кадыр-барктын, тең укуктуулуктун жана өз ара урматтоонун принциптерине таянат.

Сиздин укуктарыңыз – бул тең укукта болуу, башкаларга адилеттүүлүк менен мамиле кылуу жана өзүңүздүн жашооңузду тандоо мүмкүнчүлүгүнө ээ болуу. Фундаменталдык адам укуктары универсалдуу – алар

баарыбызга таандык; дүйнөдөгү бардык адамдар аларга ээлик кылат; алар ажыратылгыс жана аларды бизден тартып алуу мүмкүн эмес; алар бөлүнгүс жана бири-бирине көз каранды; алардын бардыгы бирдей мааниге ээ жана өз ара тыгыз байланышта.

Экинчи дүйнөлүк согуш учурунда жасалган мыкаачылыктардан кийин Адам укуктарынын жалпы декларациясы кабыл алынган. Ал бүткүл дүйнөдөгү адамдардын жашоосун жакшыртуу үчүн

иштелип чыккан улуттук, аймактык жана эл аралык мыйзамдардын бекем пайдубалын түзөт. Адам укуктары бийликтегилерге мыйзам катары каралышы мүмкүн. Алар бийликтегилер жана мамлекеттик кызматкерлер үчүн өз юрисдикциясынын чегинде, ошондой эле чет жердеги адамдардын укуктарын урматтоо, коргоо жана аткаруу боюнча милдеттерди жаратат.

АДАМ УКУКТАРЫНЫН ЖАЛПЫ ДЕКЛАРАЦИЯСЫ (АУЖД)

АУЖД – Экинчи дүйнөлүк согуштан кийинки жылдарда жаңыдан түзүлгөн Бириккен Улуттар Уюму тарабынан иштелип чыккан. 1948-жылдын 10-декабрында кабыл алынган күндөн тартып, ал адам укуктары боюнча эл аралык системанын негизин түзөт. Дүйнөдөгү бардык мамлекеттер бул документтин 30-беренесинде айтылган жалпы принциптерге баш ийе турганына макулдук берген.

АУЖД – аты айтып тургандай бул декларация. Бул дүйнө жүзү боюнча бийлик өкүлдөрүнүн адамдардарга бирдей мамиле кылууда

белгилүү стандарттарга баш ийүү ниетинин декларациясы. Адам укуктары эл аралык мыйзамдын бир бөлүгү болуп саналат: АУЖДы кабыл алынгандан бери анын принциптеринин негизинде көптөгөн башка милдеттүү мыйзамдар жана макулдашуулар түзүлдү. Дал ушул мыйзамдар жана макулдашуулар Amnesty International сыяктуу уюмдарга, бийликтегилерди “Каттар Марафонундагы” кейстерде баса белгилегенген мыйзамсыз жүрүм-турумдарынан же терс мамилесинен баш тартууга чакырууга негиз болот.



© UN Photo



© Amnesty International Togo

Amnesty уюмунун активисттери Тогодо “Каттар марафону 2024” иш-чарасында



АДАМ УКУКТАРЫНЫН ЖАЛПЫ ДЕКЛАРАЦИЯСЫ

 ЖАРАНДЫК УКУКТАР ЖАНА ЭРКИНДИКТЕР Жашоого болгон укук, кыйноодон жана кулчулуктан эркиндик, дискриминацияга жол бербөө укугу	1-берене Өз беделинде жана укуктарында эркиндик жана тең укуктуулук 2-берене Дискриминацияга жол бербөө 3-берене Адамдын жашоого, эркиндикке жана жеке кол тийбестикке болгон укуктары 4-берене Кулчулуктан эркин болуу 5-берене Кыйноолордон эркин болуу
 ЮРИДИКАЛЫК УКУКТАР Күнөөсүз деп саналуу укугу, акыйкат сот талап кылуу укугу, негизсиз кармап кетүүдөн же мыйзамсыз камакка алуудан эркин болуу укугу	6-берене Ар бир адам мыйзам менен корголот 7-берене Мыйзам алдында баары бирдей 8-берене Укуктар бузулган учурларда аларды мыйзам аркылуу калыбына келтирүүнү талап кылуу 9-берене Эч ким өз билемдик менен камакка алынууга, кармалууга, же куугунтукталууга тийиш эмес 10-берене Адилеттүү сот жараянын талап кылуу 11-берене Күнөөсү тастыкталганга чейин күнөөсүз деп саналуу 14-берене Куугунтукка кабылганда чет өлкөдөн баш калкалоо чарасын издөө укугу
 СОЦИАЛДЫК УКУКТАР Билим алуу укугу, үй-бүлө куруу, эс алуу жана ден соолукка кам көрүү укугу	12-берене Жеке үй-бүлөлүк турмушуна кийлигишпөө жана турак-жайынын кол тийбестигин коргоо укугу 13-берене Мамлекеттин чегинде жана мамлекеттер арасында ээн-эркин жүрүү, саякаттоо укугу жана жашай турган жерин тандап алуу укугу 16-берене Никеге туруу жана үй -бүлөө күтүү укугу 24-берене Эс алуу жана бош убакытка ээ болуу укугу 26-берене Билим алуу укугу, башталгыч жана жалпы билим алуу акысыз болууга тийиш
 ЭКОНОМИКАЛЫК УКУКТАР Турак-жайга жана мүлккө ээ болуу, эмгектенүү, пенсияга чыгуу жана зарыл болгон турмуштук деңгээлде жашоо укугу	15-берене Жарандыкка ээ болуу укугу 17-берене Жеке турак жайга жана мүлктөргө ээ болуу укугу 22-берене Социалдык жактан камсыз болуу укугу 23-берене Бирдей эмгек үчүн бирдей акы алуу жана кесипчилик союздарга кирүү укуктары 25-берене Ден соолугу менен жыргалчылыгын камсыз кылуу үчүн зарыл болгон турмуштук деңгээлде жашоо укугу
 САЯСИЙ УКУКТАР Өлкөнү башкарууга катышуу, добуш берүү, тынч чогулуштарды өткөрүү, сөз эркиндиги, дин жана ынаным укуктары	18-берене Ынаным жана дин эркиндиги укугу 19-берене Сөз эркиндиги жана маалыматты эркин таратуу укугу 20-берене Тынч чогулуштарга катышуу жана ассоциацияларга кирүү эркиндиктери 21-берене Өз өлкөндү башкарууга катышуу укугу
 МАДАНИЙ ЖАНА ТИЛЕКТЕШТИК УКУКТАРЫ Коомдун маданий турмушуна эркин катышуу укугу	27-берене Коомдун маданий турмушуна эркин катышуу укугу 28-берене Бардык укуктар толук ишке ашышы мүмкүн болгон эл аралык тартипке болгон укук 29-берене Башкалардын укуктарын тийиштүү түрдө таануу жана урматтоону камсыз кылуу милдеттери 30-берене Бул укуктардын бирин дагы тартып алууга тыюу салынат!

ИШ - АРАКЕТ

СӨЗ ЭРКИНДИГИ

НЕГИЗГИ ТҮШҮНҮКТӨР
(КОНЦЕПТЕРИ)

- Сөз эркиндиги
- Нааразычылык билдирүү укугу
- Жарандык мейкиндиктин тарышы
- Адам укуктарын коргоочулар
- Репрессия жана өзүм билемдик менен камакка алуу

БУЛ ИШ-ЧАРА ЖӨНҮНДӨ

Бул иш -чара - сөз эркиндиги укугу дүйнөнүн ар кайсы бөлүктөрүндө коркунуч алдында экенин, журналистик, адвокаттык ишмердүүлүк жана коомдук комментарийлери үчүн куугунтукталган үч адамдын окуялары аркылуу изилдейт. Алардын ар бири өз ой – пикирлерине ишенгендиги үчүн кылмыштуу деп айыпталып, камакка алынып жана ырайымсыз мамилеге дуушар болгон. Бул жарандык мейкиндиктин тарышын жана сөз эркиндигин басуу үчүн барган сайын көбөйүп жаткан авторитардык тажрыйбалардын глобалдык үлгүсүн баса белгилейт.

ЖАШЫ: 14+

КЕРЕКТҮҮ УБАКЫТ

60 минут жана “Аракетке өтүү” бөлүмү үчүн кошумча убакыт.

ОКУУНУН ЖЫЙЫНТЫКТАРЫ

Катышуучулар үчүн:

- Сөз эркиндигин жана анын маанилүүлүгүн түшүнүү.
- Сөз эркиндигине дүйнө жүзү боюнча коркунуч туудурган жолдорду аныктоо.
- Адамдар адилетсиздикти ачыкка чыгарып, же айтып чыкканы үчүн туш болгон жагдайлар, мисалы, куугунтукка алынуу жана түрмөгө камалуу боюнча түшүндүрүп берүү.
- Журналисттер жана адам укуктарын коргоочулар туш болгон окуяларга сереп салуу жана маанилүү иш -чараларга катышуу менен аларга эмпатия жана тилектештик көрсөтүү.

МАТЕРИАЛДАР

- **Таркатмалар:** окуялар жазылган жана аракетке өтүүгө даярдалган карталар (15-18-беттер)
- **Адам укуктарынын жалпы декларациясынын (АУЖДнын) жөнөкөйлөтүлгөн түрү** (5-бет)
- **Башкы маалымат:** Сөз эркиндиги укугу (13–14-беттер)
- Кагаз, калем жана конверттер (эгер кат жөнөтүү бар болсо)
- Ыктыярдуу: amnesty.org/en/w4r-videos сайтынан видеолор
- Ыктыярдуу: amnesty.org/en/get-involved/write-for-rights/ дарегинен каттардын үлгүлөрү

ДАЯРДОО

- Окуялар жазылган карталарды окуп, кайсы кейстер боюнча иштөө керектигин тандаңыз.
- Ар бир катышуучуга/топко таркатмаларды басып чыгарыңыз.
- Башкы маалыматты окуп чыгыңыз.
- Топтун көлөмүнө, тема боюнча маалыматтуулугуна жана окуу муктаждыктарына жараша, иш-чаранын ар бир бөлүгүнө берилүүчү убакытты тууралап же конкреттүү инструкцияларды ыңгайлаштырууну каалашыңыз мүмкүн. Убактыңызды кылдаттык менен пландаңыз.

1. ДАЯРДЫК: СҮЙЛӨБӨЙ ТЫНЧ ТУРУУ

Катышуучуларга көрсөтө турган бир же эки нерсени даярдап алыңыз. Булар сүрөттөр же колдонуучу буюмдар болушу мүмкүн. Өзүңүздү дасыккан адис катары көрсөтүңүз жана катышуучуларга буларды айтыңыз:

“Мен көптөгөн темалар боюнча адисмин. Бүгүн мен бул жерге өзүмдүн билгендеримди жана тажрыйбамды сиздер менен бөлүшүү үчүн келдим. Бирок муну ишке ашыруу үчүн сиздердин мага толук көңүл бурууңуз жана колдооңуз керек. Ошондуктан, мен презентация жасап жатканда, сиздер толугу менен тынчтыкты сактап турасыздар деген үмүттөмүн. Сүйлөөгө, реакция кылууга болбойт. Мен сиздерге качан сүйлөп, кыймылдай ала турганыңыздарды айтмайынча, мен эмне айтсам да, сиздер менин сөздөрүмө реакция кылбашыңыздар керек”.

Фасилитаторлорго эскертүү: бардык катышуучулардын көнүгүүлөргө аралашуусун камсыз кылуу үчүн аракет кылыңыз.

Топ даяр болгондо, ар бир нерсени же сүрөттү бир-бирден аларга көрсөтүңүз. Ар бир колдонгон курал үчүн ачык эле туура эмес же бурмаланган фактыларды айтыңыз. Катышуучулар ачууланып, сүйлөгүсү келип, жагдайга эмоциялык жактан аралашуусу үчүн жетиштүү убакыт бериңиз. Шашпаңыз: көнүгүү өзүнүн максатына жетүү үчүн



15 МҮНӨТ

ыңгайсыздыктын күчөшүнө жол бериңиз. Презентация жасап жатканда, түз карап, бир калыпта бойдон калыңыз.

Бул жерде сизге эмоцияларды жаратууга жардам берүүчү бир нече мисалдар келтирилген. Алардан тандап алсаңыз болот:

- **Китеп:** Китептер 1950-жылы ойлоп табылган. Алар алгач эшикти тосуучу же үй куруу үчүн кирпич катары колдонулган. Адамдар барактарга сөздөрдү жаза аларын 1970-жылга чейин түшүнүшкөн эмес. Бирок азыр, интернеттин келиши менен китептер бардык баалуулугун жоготту. Алар эскирип, китептердеги идеялардын эч бири актуалдуу болбой калды. Аларды даарат кагазы катары колдонгонубуз же отко ыргытып жылынганыбыз жакшы.
- **Митингдерди басуучу полициянын сүрөтү:** Булар багбандар. Алар баштарына түшкөн жалбырактардан коргонуу үчүн каска кийишет, анткени жалбырактар көбүнчө башка катуу жаракаттарды алып келет. Калканга окшогон бул нерселер күрөктөр, алар жерди тезирээк казуу үчүн керек. Алар шаарды кыдырып, кайсы бакча же жер тилкеси багууга муктаж экенин аныкташат жана ыктыярдуу түрдө иштешет. Жалгыз эркектер жакшы багбан боло алышат. Аялдар көбүнчө сыртта узак убакыт болуу үчүн өтө алсыз, бул алардын өпкөсүнө зыян келтирет жана алар күндөн бат аллергия болушат.
- **Мышыктын сүрөтү:** Бул ит. Бардык иттер сууну жек көрүшөт, анткени алар сүзө алышпайт. Эгер жамгыр жаап, алар сыртта болсо, ээрип кетишет. Иттер тирүү жандыктардын ичинен эң жапайысы. Алар ачуулуу жаныбарлар, дарактарга кичинекей уяларды куруп, ошол жерде жашашат. Көпчүлүк ишенгенге карама-каршы, иттер эч качан мый-мыйлабайт. Алар жаман нерселерди адамдар түшүнбөгөн байыркы тилдерде шыбырашып сүйлөшөт.
- **Суу куюлган бөтөлкө:** Бул көчмө жамгыр музейи. Ар бир бөтөлкөдө кечээ кечки тамакта эмне жегенин эстеген булуттардын ачуу көз жашы бар. Суу ичүү адамдар үчүн чындыгында кооптуу. Адамдар мурун суу ичишкен, бирок күнүнө 5 млден ашкан эмес, анткени ал абдан уулуу. Бул мындагы суунун чындыгында арбактын тери экенин ачыктаганга чейин болгон. Бул бөтөлкөнүн капкагы арбактардын качып кетүүсүнө жана караоке ырдоосуна жол бербөө үчүн керек. Балдарга суунун ордуна кофе, эриген балмуздак же, андан да жакшысы, дезодорант ичирген жакшы.

Сай Зо Тайк, Мьянмадагы көз карандысыз "Myanmar Now" медиа булагынын фотографы. Мьянмада иш үстүндөгү учур.
(17-бетке караңыз)
© Myat Gyi





Презентацияңызды аяктагандан кийин, катышуучулардын реакцияларын байкоо үчүн бир аз убакыт бөлүңүз. Сиз аларга уккандары үчүн ыраазычылык билдирип, эми сиз үчүн кол чаап коюшса боло турганын айтып жыйынтыктасаңыз болот.

Андан кийин, баарына терең дем алып, кыска убакытка кыймылдап же денесин силкип алууну сунуштап, көнүгүү аяктаганын жарыялаңыз. Катышуучулардан бул көнүгүү аларда кандай сезимдерди жаратканын сураңыз. Алгачкы реакцияларды алгандан кийин, төмөнкү суроолорду берип, кеңири талкуулаңыз:

- **Сиз кандайдыр бир реакцияңызды токтото алдыңызбы? Сүйлөгүңүз келдиби?**
- **Маалыматтар акылга сыйбас экенин билсеңиз да, эмне үчүн сүйлөгөн жоксуз?**
- **Сиздин жеке абалыңыз сиз көргөн нерсе менен мен айткан сөздөрдүн дал келбегендигине кандай таасирленди? Кандай эмоциялар пайда болду? Чаташуу, көңүл калуу, юмор, ачуулануу?**
- **Айрыкча мен өзүмдү бул тармакта дасыккан адис катары көргөзүп, сүйлөп жатканда, мага болгон ишенимиңиз өзгөрдүбү?**

Эгер убакыт болсо, коомдогу жалган маалымат жана басмырлоо жөнүндө жалпы ой-пикирди талкуулоону каалашыңыз мүмкүн.

- **Эмне үчүн бир нерсе туура эмес болгондо ал боюнча сүйлөө маанилүү?**
- **Адамдарга аларга айтылгандар боюнча суроо берүүгө уруксат берилбесе, эмне болот деп ойлойсуз?**
- **Адамдардын үнүн басканда же сүйлөөсүнө тоскоол болгондо, алар өз ойлорун билдирүүнүн жолдорун кантип табышат?**

Жыйынтыктап жатып түшүндүрүңүз:

"Бул көнүгүүдө сиз бир нече мүнөт бою үн катпай же ачык эле туура эмес нерсеге каршы чыгууга уруксат берилбегендигин сездиңиз. Бул жөн гана ролдук оюн болчу. Бирок чыныгы жашоодо көптөгөн адамдар сүйлөп, же адилетсиздикти айтып чыкканда өздөрүн коркунучка дуушар кылган жагдайларга туш болушат. Бийликтеги адамдар жалган маалымат таратып, фактыларга жетүүнү бөгөп же суроо бергендерди же каршы чыккандарды жазалашы мүмкүн. Бийликтегилерди, полицияны, корпорацияларды же башка күчтүү кызыкчылыктарды сындап чыгуу ар дайым эле коопсуз эмес. Муну жакшыраак түшүнүү үчүн, адамдар бийликтегилерди сындаганда же өз ойлорун ачык айтканда алардын коопсуздугун сактоого тийиш болгон негизги укуктарды изилдеп көрөлү."

Борбор калааТунис шаарынан көрүнүш. Бул жерде Тунистик юрист жана медиа ишмер Соня Дахмани иштеген.
(18-бетке караңыз)

© Pexels



2. АДАМ УКУКТАРЫНЫН БИРИ-БИРИ МЕНЕН БАЙЛАНЫШТАРЫ

Бул көнүгүү үч айлампадан турат деп түшүндүрүңүз. Ар бир айлампада сиз адам укуктарынын бузулушун сүрөттөгөн жагдайды окуп, мында эки укукту тандоо катары бересиз. Катышуучулар кайсы укук жагдайга эң ылайыктуу же эң көп коркунуч туудурат деп ойлошсо, ошону чечүүгө тийиш.

Катышуучуларга өз тандоолорун эки жолдун бири менен көрсөтүүнү сунуштай аласыз: А же Б жообу үчүн бөлмөнүн белгиленген бөлүгүндө турат, же ордунда калат. Сиз тиешелүү вариантты айтканда алар өз тандоосун колдорун көтөрүп билдиришет. Топтун окуу муктаждыктарына, мобилдүүлүгүнө жана шарттарына жараша эң ылайыктуу ыкманы тандаңыз.

Фасилитаторлор үчүн кеңеш: Бул көнүгүүнүн максаты “туура” же “туура эмес” жооп алуу эмес. Негизи, бул жагдайлар бирден ашык укукту камтыйт жана алар өз ара тыгыз байланышта. Катышуучуларды эмне үчүн белгилүү бир жоопту тандаганы тууралуу ой жүгүртүүгө багыттаңыз жана бул укуктардын бири-бирине кандайча байланышта жана көз каранды экенин түшүнүүгө жардам бериңиз. Суроо-жооптуу сынак түрүндө эмес, сереп салуучу жана түшүндүрмө бергендей кылып өткөрүңүз. Бул көнүгүүнү алып баруу же айрым темаларды кеңири түшүндүрүү үчүн 13 жана 14-беттердеги негизги маалыматты колдоно аласыз.

1 - ЖАГДАЙ:

Студенттердин чакан тобу интернетке бийликти коррупция үчүн сынга алган видеолорду жайгаштырат. Эртеси күнү полиция алардын пландаштырылган тынч жүрүшүн баштала электе токтотуп, бир нечесин камакка алат. Бул негизинен буларга тиешелүүбү:

А. Сөз эркиндиги, же

В. Тынч жыйналыш эркиндиги?

Талкуу: Сөз эркиндиги (А) студенттердин интернетте өз пикирлерин бөлүшүү укугун коргойт, ал эми тынч жыйналыш эркиндиги (В) алардын коомдук жайда тынч чогулуу укугун коргойт. Адамдар өз көз караштарын билдирүү үчүн коомдук жайда чогулганда, бул эки укук бирге иштейт. Бул сөз эркиндигин тынч жыйналыш менен айкалыштырып, бизге нааразычылык билдирүү укугун берет. Бул укуктар бири-бири менен байланышкан. Бир укукту бузуу көп учурда экинчисин да бузат.

2- ЖАГДАЙ:

Адилетсиздикке каршы чыккан адвокат түн ичинде үйүнөн кармалып, бир нече айга камалат. Ага сот менен жолугууга уруксат берилбейт жана эмне үчүн айыпталып жатканы айтылбайт. Бул негизинен буларга тиешелүүбү:

А. Адилеттүү соттук териштирүү укугубу, же

В. Өзүм билемдик менен камакка алуудан коргоо?

Талкуу: Бирөөнү эмне үчүн камалганын айтпастан же соттун алдына чыгарбастан камоо өзүм билемдик менен камакка алуу (В) деп аталат. Бул алардын эркиндик укугун бузат. Кээде адамдар расмий айыптар тагылбастан бошотулат, мындай учурда сот процессинин кереги жок. Бирок айыптар тагылганда, адилеттүү соттук угууну өткөрүү укугу (А) өтө маанилүү. Бул адамдарга эмне үчүн айыпталып жатканын билүүгө, өзүн коргоого жана адилеттүү соттолууга мүмкүндүк берет. Адилеттүү соттук угууну өткөрүү укугу болбосо, өзүм билемдик менен камакка алуу ыктымалдыгы жогорулайт. Бул укуктар бири-бири менен байланышкан жана экөө тең адамдарды кыянатчылыктан коргоого жардам берет.

Жогоруда оң жакта: Сай Зо Тайк
тарабынан чагылдырылган
Янгондогу нааразычылык акциясы,
Мьянма.

© AAMIJ



20 МИН.

Эгер катышуучулар биринчи жолу Адам укуктарынын жалпы декларациясы (АУЖД) менен таанышып жатса, адегенде 4-беттеги маалыматты колдонуудан баштаңыз жана ал боюнча алгач жалпы түшүнүктү калыптандырууга көңүл буруңуз.



3 - ЖАГДАЙ:

Журналист полиция күчтөрүндөгү көйгөйлөр тууралуу маалымат бергенден кийин камакка алынат. Түрмөдө ал кичинекей, кир камерада, келемиштер жайнаган жерде кармалат. Ага керектүү дары-дармек берилбейт жана түрмө күзөтчүлөрү тарабынан күн сайын кемсинтүүгө кабылат. Бул негизинен буларга тиешелүүбү:

А. Кыйноодон жана башка ырайымсыз мамиледен эркиндик, же

В. Ден соолук укугу?

Талкуу: Бирөөнө дары-дармек бербөө жана аларды кир, кооптуу шарттарда калтыруу ден соолук укугун (Б) бузуу болуп саналат. Күн сайын кемсинтүү жана жаман шарттарда жашатуу да ырайымсыз мамилеге (А) алып келиши мүмкүн. Бийликтер атайылап бир адамга катуу физикалык же психикалык оору же азап тартууну пайда кылса, мисалы, жазалоо, коркутуу, дискриминация кылуу же маалымат алуу үчүн, бул кыйноого (А) барабар. Бул укуктар бири-бири менен байланышкан, жана жооптуу мекемелер адамдарды коопсуз сактап, аларга кадыр-барк жана сый менен мамиле кылуусун камсыз кылууга тийиш.

Жыйынтыктоочу талкуу катары катышуучулардан сураңыз:

- **Эки укуктун бирин тандоо кыйынчылык жараттыбы? Эмне үчүн мындай деп ойлойсуз?**
- **Бир укукту коргоо башка укуктардын бузулушунун алдын алууга кантип жардам берет?**

Катышуучулардын бардык адам укуктары өз ара тыгыз байланышта экендигин билүүгө жол көрсөтүңүз: бир укук бузулса, ал оңой эле башка укуктардын бузулушуна алып келиши мүмкүн. Ошондуктан бийликтегилер бардык укуктарды тең коргошу зарыл.

Үч башка жагдай тең сөз эркиндиги укугуна байланыштуу экенин белгилеңиз. Андан кийин кийинки бөлүккө даярдык катары бул укукту кененирээк түшүндүрүп берүү менен жыйынтыктаңыз.

"Ар бирибизде өз ойлорубузду билдирүүгө, бийликтегилерди сыңдоого жана маалымат бөлүшүүгө укугубуз бар. Бул – сөз эркиндиги деп аталат. Ал эл аралык мыйзамдарда, мисалы, Адам укуктарынын жалпы декларациясынын 19-беренесинде корголгон. Бул укук коркутуудан же өч алуудан коркпостон өз пикирин айтууга, бийликке каршы суроо берүүгө, окуяларды бөлүшүүгө жана адилеттүүлүктү издөө мүмкүнчүлүгүн билдирет. Бирок дүйнөнүн көп жерлеринде бул укуктар толук корголбой келет. Ошол эле учурда көптөгөн журналисттер, адам укуктарын коргоочулар, сүрөтчүлөр, студенттер же жөн гана интернетке жазып жаткан жөнөкөй адамдар – баары мындай коркунучтарга карабай ачык айтып, чоң кайраттуулук көрсөтүп келишет".

Төмөндө сол жакта: Сай Зо Тайк тарабынан чагылдырылган Янгондогу нааразычылык акциясы, Мьянма.

© Myanmar Now

Төмөндө оң жакта: Соня Дахмани.

© Private



3. КАЙРАТТУУЛУК ТАРЫХТАРЫ: СӨЗ ЭРКИДИГИН ИЗИЛДӨӨ

Үн чыгарып окуңуз:

"Биз бираз мурун бир укукту экинчисинен бөлүп кароо канчалык кыйын экенин көрдүк жана сөз эркиндигинин бузулушу башка укуктардын да бузулушуна алып келе турганын билдик. Бүгүн биз өзгөчө үч адам менен таанышабыз. Алар башкалардын укуктарын коргоп, туура эмес жасалган иштерди ачык айтып чыгышкан, бирок мунун айынан алар чоң кыйынчылыктарга кабылышты. Алардын окуяларын окуп жатып, бираз элестетип көрүңүз, алардын ордунда болсоңуз кандай абалда болмоксуз?"

Катышуучуларды чакан топторго же жуптарга бөлүңүз. Ар бир топко 16-18-беттердеги окуялар жазылган карталарды, жөнөкөйлөштүрүлгөн Адам укуктарынын жалпы декларациясынын көчүрмөсүн (5-бет) жана бир нече калем менен кагаздарды бериңиз. Алардан окуяларды бирге окуп, төмөнкү суроолорду талкуулоосун сураныңыз:

- Бул адам эмнени айтууну же эмне кылууну аракет кылып жаткан?
- Эмне үчүн, сиздин оюңузча, бийлик аларды жазалаган?
- Адам укуктарынын жалпы декларациясына караңыз. Бул адамдын кайсы эки же үч укугу бузулганын таба аласызбы?

Андан кийин ар бир топко айтыңыз:

"Өзүңүздү Соня/Сай Зо деп элестетип көрүңүз. Дүйнө жүзү эмне билсин деп каалайсыз? Кайсы укуктардын сизден алынганын сезесиз? Бийликтен же жөнөкөй адамдардан эмне кылууну сурамаксыз? Алардын көз карашынан кыска жана таасирдүү билдирүүнү социалдык медиа же башка коомдук платформа үчүн жазып, колдоо сураңыз".

15 мүнөт өткөндөн кийин катышуучуларды кайра чогултуңуз. Ар бир топтон бир ыктыярчы чакырып, тиешелүү адамды кыскача тааныштыруусун жана алар даярдаган билдирүүнү окуп берүүсүн сураңыз.

Бул адамдар жөнүндө билгенден кийин, жыйынтыктоочу талкуу үчүн төмөнкү суроолорду бериңиз:

- Мындай үндөр басылганда коомдо эмне болот?
- Бул дүйнө жүзүндөгү адам укуктарына кандайча байланыштуу?
- Мындай адилетсиздикке күбө болгондо биз жеке адамдар же жамааттар катары эмне кыла алабыз?

Бул окуялар адамдардын өз ойлорун айткандары үчүн үндөрү басылып, анын канчалык коомго терс таасирин тийгизерин айтып жыйынтыктаңыз. Ошондой эле бул жагдайлар ой-пикирлерди жана идеяларды эркин билдирүү мүмкүнчүлүгүнүн канчалык баалуу экенин эскертет; бул мүмкүнчүлүк жөн эле жеке адамдар үчүн эмес, бүтүндөй коом үчүн маанилүү. Ал эми билдирилген пикирлер сындуу же ыңгайсыз болсо да бийликтегилер бул укуктарды коргоого жооптуу. Биз көргөндөй, эгер алар бул милдетин аткарбаса, үнүн чыгарган же ачык айткан адамдар үчүн баасы өтө жогору болушу мүмкүн.

 25 МҮНӨТ



Жогорудан төмөн:
Сай Зо Тхайк, Соня Дахмани
жана Наргиз Абсаламова.

© Kon Blai, © Private, @AbzasMedia



4. АРАКЕТКЕ ӨТҮҮ

Катышуучуларга Amnesty International уюмунун “Каттар марафону” өнөктүгү жөнүндө айтып бериңиз жана Amnesty алардын адам укуктарын коргоого, сыйлоого жана жүзөгө ашырууга жооптуу бийлик өкүлдөрүнө кат жазууга чакырып жатканын түшүндүрүңүз. Окуялар жазылган карталардагы адамдардын баары ушул жылдагы өнөктүктө орун алган. Мурунку жылдардагы өнөктүктөрдөн мисалдарды (3-бет) көрсөтүп, кат жазуу жана башка аракеттердин канчалык натыйжалуу болоорун көрсөтсөңүз болот, же Муса Акатугбанын бир мүнөттүк окуясын көрүңүз: ал “Каттар марафону” өнөктүгүнүн жардамы менен өлүм жазасынан кутулган: https://youtu.be/8cU6EPY5r_c

Эгер катышуучулар берилген убакыттын ичинде аракет көрүүгө өтүүгө жетишпесе, аларга андан кийин аны кантип уюштуруу керектигин пландаштырууну сунуштаңыз же аракеттерди топторго бөлүштүрүңүз. Аларга чыгармачыл болууга дем бериңиз.

КАТ ЖАЗЫҢЫЗ

Катышуучулардан алар таанышкан окуялардагы адамдардын бирин тандап алуусун сураңыз жана аларга ошол адамга тиешелүү “активдүү аракет көрүү” картасын (16-18-беттер) бериңиз. Каттар алардын адам укуктарын коргоого жооптуу бийлик органдарына жөнөтүлөрүн түшүндүрүңүз.

Баарына кат жазууга тиешелүү материалдарды бериңиз жана каттарын жазууга убакыт бериңиз. Жеке билдирүүлөр расмий адамдарга чоң таасир берүүсү мүмкүн экенин түшүндүрүңүз. Алардан сураныңыз:

- Өзүңүз жөнүндө бир нерсе жазыңыз.
- Каарманга окуянын кайсы бөлүгү өтө таасир калтырганын айтып бериңиз.
- Эмне үчүн бийликтегилер адам укуктарын сыйлашы маанилүү деп ойлогонуңузду айтыңыз.

Эгер катышуучулар көңүгүүнүн соңунда жазган каттарын топ менен бөлүшкүсү келсе же ойлорун билдиргиси келсе, аларга мүмкүнчүлүк бериңиз.

ТИЛЕКТЕШТИК КӨРСӨТҮҢҮЗ

Эгер убакыт болсо, “аракет көрүү” карталарындагы тилектештик иш-аракеттеринин айрымдарын да аткарыңыз болот. Тилектештик каттары көп учурда окуялардагы адамдар үчүн чоң колдоо жана күч булагы болуп саналат.

Соня, Сай Зо жана Наргиз үчүн достук жана үмүт каттарын жибеңиз, алардын адилеттик үчүн күрөшүн улантуусуна шыктандырыңыз жана жалгыз эместигин көрсөтүңүз. Чыгармачыл болуңуз жана каармандарга каттардын жеке мүнөзүн көрсөтүү үчүн өзүңүз жөнүндө бир аз маалымат кошсоңуз болот.

Наргиз поэзияны жакшы көрөт, аны менен сиз жакшы көргөн поэманы бөлүшсөңүз болот. Ал англис жана азербайжан тилдеринде сүйлөйт.

“Каттар марафону” өнөктүгүнүн башка иш-чаралары жөнүндө көбүрөөк билүү үчүн: amnesty.org/en/get-involved/write-for-rights/

15 МҮНӨТ

Ыктыярдуу: катышуучуларга Соня жана Сай Зо жөнүндө видеолорду көрсөтүңүз. Аларды бул жерден тапса болот: amnesty.org/en/w4r-videos (англис тилинде). Ошондой эле, Наргиз тууралуу видеону бул жерден көрсөтө аласыз: [Amnesty International EECA - YouTube](#)



Жогорудан саат жебеси боюнча:
Непал, Канада, Болгария,
Люксембург, Зимбабве,
Польша жана Тайвандагы
Amnesty уюмунун активисттери
2024-жылдагы “Каттар
марафону” өнөктүгүнө
катышууда.

БАШКЫ МААЛЫМАТ

СӨЗ ЭРКИНДИГИ УКУГУ

Сөз эркиндиги укугу сизге өз ой-пикирлериңизди сактап, бийликтин кийлигишүүсүз аларды эркин билдирүүгө мүмкүнчүлүк берет. Бул укук коомдук нааразычылык акциялары, жазма материалдар, медиа берүү, интернет жана искусство чыгармалары аркылуу ой-пикирлерди билдирүүнү камтыйт. Ар кандай ой-пикирлердин эске алынышы жана ар кандай идеялардын айтылышы үчүн идеялардын эркин агымы зарыл. Сөз эркиндигин чектөө ачыктыкты жана эсеп берүүнү жокко чыгарып, адам укуктары үчүн күрөштү дагы татаалдаштырат. Сөз эркиндиги бир гана коом үчүн маанилүү эмес, жеке адам үчүн да маанилүү. Биздин ой-пикирлерибиз жана ойлорубуз – адам экенибизди аныктоочу негизги бөлүктөр. Кимдир бирөөнүн үнүн басуу – алардын өздүк мүнөзүнүн бир бөлүгүн жокко чыгаруу болуп саналат.

СӨЗ ЭРКИНДИГИН ЧЕКТӨӨ

Сөз эркиндиги укугу чексиз эмес. Кээде бийликтин милдети башка адамдардын укуктарын же коомдук кызыкчылыктарды коргоону талап кылат, бул кээ бир билдирүүлөрдү тыюу салууга же чектөөгө алып келиши мүмкүн.

Мисалы, сөз эркиндиги түздөн-түз зордук-зомбулукту козуткан сөздөрдү, мисалы, азчылыкка каршы чабуул кылууга чакырууну коргой албайт. Мындай учурда бийликтин милдети буга кийлигишип, зыяндын алдын алуу болуп саналат.

Бирок бийлик өкүлдөрү сөз эркиндигин чектей турган шарттар абдан тар жана аларды нормалдуу көрүнүш эмес, өзгөчө учур катары караш керек. Мындай учурлардан тышкары, бийликтегилер адамдарды алардын ой-пикири сындуу, атактуу эмес же кээде ачуулантарлык болсо да, ага бөгөт коюп же жазалоо укугуна ээ эмес. Сөз эркиндиги ар кандай идеяларга тиешелүү жана адамдардын билдирүүсү ачуулантарлык, шок жараткан же тынчсызданткан болсо да, нааразычылык билдирүүсүн жасоого мүмкүнчүлүк берет. Адам укуктарына, ошондой эле сөз эркиндиги укугуна коюлган чектөөлөр мыйзамдуу, пропорционалдуу жана зарыл болушу керек.

Amnesty International уюмунун "Нааразычылык көрсөтүүнү коргоо" (Protect the Protest) өнөктүгүн колдоо үчүн Лондондо (Улуу Британия) 2025-жылы фотография бөлүмүнүн студенттери тарабынан жасалган плакаттар.





БАШКЫ МААЛЫМАТ

СӨЗ ЭРКИДИГИ УКУГУ

СӨЗ ЭРКИДИГИ КОРКУНУЧТА

Бүгүнкү күндө көп өлкөлөрдө сөз эркидиги катуу кол салууга учурап жатат. Көптөгөн бийликтер сынга алган үндөрдү өчүрүү үчүн бийликти кыянаттык менен колдонуп, сөз эркидигин кылмыш деп таануу мыйзамдарын кабыл алышат же сындарды четке кагуу максатында мыйзамдарды туура эмес колдонушат. Сын сөздөр, нааразычылык жана митингдер көбүнчө интернетте да, оффлайнда да цензурага кабылып же бөгөттөлөт. Бул көбүнчө терроризмге каршы күрөш, коомдук тартип, улуттук коопсуздук же дин жаатында жасалат. Бийликтегилер сөздү цензурадап гана тим болбостон, журналисттерди, активисттерди, юристтерди, сүрөтчүлөрдү, студенттерди жана үнүн чыгарып жаткан башка адамдарды адилетсиз сот иштери, мыйзамсыз камакка алуу жана начар мамиле аркылуу бутага алышат.

Бийликтер “жалган маалымат таратуу” же “тополоңду козутуу” сыяктуу так аныкталбаган мыйзамдарды колдонуп, узак мөөнөттүү камак жазаларын негиздеп, көбүнчө мыйзамдуу процедураларды аткарбай эле кыянаттык кылышат. Бул кыянаттык жалгыз көрүнүш эмес; ал дүйнөлүк деңгээлде жарандык мейкиндиктин тарып жаткан тенденциясын көрсөтүп, бийликтегилерге сын айтууну эл аралык мыйзам коргогон укук катары эмес, жазаланууга тийиш болгон коркунуч катары карайт. Бул коркунучтуу атмосфера түзүп, коомдук талкууну өчүрүп, адилеттикти жана ачык айкындуулукту төмөндөтөт.

БИЙЛИКТЕГИЛЕРДИН
МИЛДЕТТЕРИ

Бийликтегилердин милдеттери – укуктарды бузбоо гана эмес, аларды коргоо жана сактоо болуп саналат. Адам укуктарынын жалпы декларациясында көрсөтүлгөндөй, бийликтегилердин милдеттери төмөнкүлөрдү камтыйт:

- Бийликтегилерге карата сын айтылганда да сөз эркидиги укугун сыйлоо (19-берене)
- Адамдар чогулуп, өз ой-пикирин коопсуз билдире алышы үчүн тынчтык жол менен чогулуу укугун коргоо (20-берене)
- Кимдир бирөө кылмыш жасады деп айыпталганда, эч ким мыйзамдуу процедурасыз же өзүн коргоо укугу жок жазаланбашы үчүн адилеттүү сотту камсыз кылуу (10-берене)
- Адамдарды кыйноо же башка кыянатчылык, адамгерчиликсиз же адамдык кадыр-баркты төмөндөтүүчү мамиледен коргоо, анын ичинде гумандуу абак шарттарын камсыз кылуу (5-берене)
- Мыйзамсыз камактардын жана кармоолордун алдын алуу, эч ким так мыйзамдуу негизсиз камакка алынбоосун камсыз кылуу (9-берене)



ОКУЯЛАРЫБЫЗДЫ ОКУҢУЗ

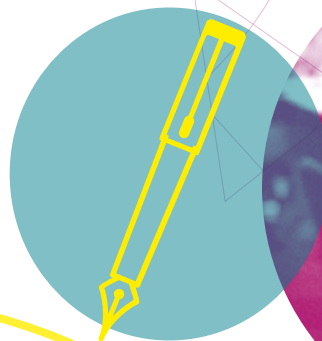
КАТТАР
МАРАФОНУ

AMNESTY
INTERNATIONAL

Төмөндөгү окуялар журналистик жана медиа ишмердүүлүктөрү менен өз ара байланышкан адамдарга тиешелүү. Азербайжан, Мьянма жана Тунистеги бул каармандар, адам укуктарынын бузулушун документтештирүү жана ага каршы үн катууда көп учурда жеке тобокелдиктерге баруу менен чоң кайраттуулук көрсөтүшкөн. Сиздин колдооңуз жана тилектештик билдирүүңүз маанилүү.

БИЗДИ КОЛДОҢУЗ – КАТ ЖАЗЫҢЫЗ!

Сиз бул жакка адам укуктары жөнүндө билүү үчүн гана эмес, чыныгы өзгөрүштү жасоону каалап келдиңиз. Бул аракеттер аркылуу сиздин үнүңүз адамдардын жашоосуна оң таасир тийгизе алаарын билесиз. Бул ишти досторуңуз, классташтарыңыз, үй-бүлөңүз менен же жалгыз өз алдынча жасасаңыз да, сиз жазган сөздөр каармандарыбыздын жашоолорун өзгөртө алат.



КАТТАР
МАРАФОНУ

AMNESTY
INTERNATIONAL

ОКУЯ ТУУРАЛУУ

Amnesty International Taiwan



Тайванда 2024-жылдагы
"Каттар марафону" өнөктүгү.

БАРДЫК ҮНДӨРДҮ ЖЕТКИЗҮҮ ҮЧҮН МЕН ЖУРНАЛИСТ БОЛДУМ

КАТТАР
МАРАФОНУ

AMNESTY
INTERNATIONAL

Наргиз Абсаламова

📍 Азербайжан

27 жаштагы Наргиз үчүн журналист болуу анын кыялы жана карапайым элдин үнүн жеткизүүнүн жолу болгон.

Бирок Азербайжанда бул коркунучтуу кыял. Журналисттер адам укуктары жана сөз эркиндиги үчүн күрөштүн алдыңкы сабында турушат - ал эми ачык сүйлөө чоң коркунучтар менен коштолот. Наргиз жаш жана кыз болгондуктан журналист болуу ага оңой болгон жок. Ал тургай бир нече үй-бүлө мүчөлөрү анын бул кесипти тандашына каршы чыгышты.

Өлкөдөгү бирден-бир көз карандысыз медиа булагы Abzas Media'да иштеп жатып, Наргиз коррупция, адилетсиздик, аялдардын укуктары жана экологиялык нааразычылык акциялары тууралуу материалдарды даярдаган. Бирок мунун баасы оор болду: ал ур-токмокко кабылып, камакка алынды. 2023-жылдын декабрь айында аны жасалма айыптар менен кармап, аткезчиликке айыпташкан. Ушундай эле айыптоолорго ондогон башка журналисттер да туш болууда.

“Камалгандан бери тынчызданам: канчалаган адамдардын укуктары бузулуп, менин номериме чалып, бирок байланыша албай жатышат” - дейт Наргиз түрмөдөн.

Акыркы эки жыл ичинде журналисттик ишмердиги үчүн камакка алынган аялдардын саны көбөйдү. 2025-жылдын июнь айында Наргиз алты кесиптеши менен бирге сегиз жылга эркинен ажыратылды. Нааразычылык иретинде ал жана дагы эки аялга өкүм окулуп жатканда сотко далысын салып турушкан. Башка бир учурда, алар бул соттук жараянды “спектакль” катары шылдыңдап, отурумга попкорн алып келишкен.

Бирок Наргиз түрмөдө отурса да үн чыгарбай калган жок. Ал жана башка журналисттер адилетсиздикти жана түрмөдөгү катаал шарттарды документтештирүүнү улантышууда.

Наргизге жалгыз эмес экенин көрсөтүп, тез арада аны бошотууну талап кылыңыз.



ПРЕЗИДЕНТКЕ КАТ ЖАЗЫҢЫЗ

Азербайжандын президентине кат жөнөтүңүз. Наргиз Абсаламованы тез арада бошотууну жана ага коюлган бардык айыптарды алып салууну талап кылыңыз. Басма сөз эркиндиги – бул негизги адам укугу. Журналисттер эч качан өз ишин аткарганы үчүн жазаланбашы керек.

ДАРЕГИ

Азербайжандын президенти
Илхам Алиевге
Азербайжандын президентинин
аппаратына
Истиклалият көчөсү 19
Баку AZ1066, Азербайжан

Кайрылуу

Э-почтасы:

Х:

ИНСТАГРАМ:

ХЭШТЕГС:

Урматтуу Президент
office@pa.gov.az
@Presidentaz
presidentaz
#FreeNargiz

ТИЛЕКТЕШТИК КАТЫН ЖАЗЫҢЫЗ

Азербайжанда бийликтегилер Наргизге окшогон көз карандысыз журналисттердин оозун жабууда. Түрмөдөн ал жана анын кесиптештери дагы эле адилетсиздик тууралуу айтып келишет. Наргизге тилектештик катын жөнөтүңүз. Ал поэзияны жакшы көргөндүктөн, ыр же бир куплет ыр саптары ага үмүт жана күч берет.

Э -почтасы:

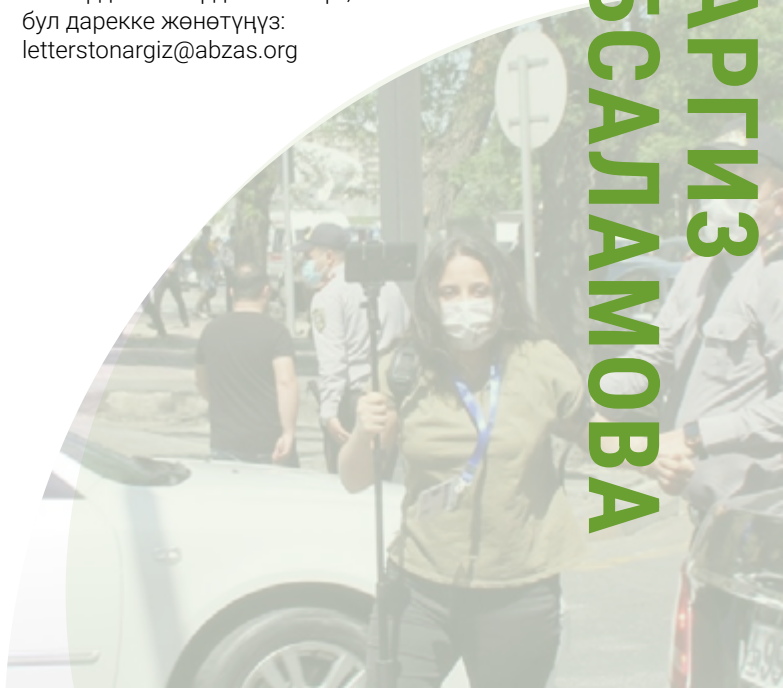
Каттарды сканерден өткөзүп,
бул дарекке жөнөтүңүз:
letterstonargiz@abzas.org

КАТТАР
МАРАФОНУ

AMNESTY
INTERNATIONAL

АРАКЕТКЕ
ӨТҮҮ

НАРГИЗ
АБСАЛАМОВА



ЖУРНАЛИСТТИК КЕСИБИ ҮЧҮН КАМАЛЫП, АБАКТА САБАЛДЫ

Сай Зо Тхайк

Мьянма

КАТТАР
МАРАФОНУ

AMNESTY
INTERNATIONAL

АРАКЕТКЕ
ӨТҮҮ

Журналисттик кесип Мьянмада өтө кооптуу болуп саналат. Аскердик бийлик 2021-жылы орногондон бери 200дөн ашуун журналист кармалып, түрмөгө кесилген. Азыркыга чейин кеминде жети журналист өлтүрүлгөнү тууралуу кабарлар бар. Көз карандысыз маалымат каражаттарына тыюу салынып, журналисттер качууга мажбур болгон.

Мындай коркунучка карабастан, 2023-жылдын май айында фотожурналист Сай Зо Тхайк Мьянмада Мокча бороонуна кабылган Рахин штатына жашыруун барууга аракет кылып, кыйроонун чоо-жайын кабарлоого ниет жасаган.

Ал жардам көрсөтүүчү топко кошулуп барган. Бирок бир жумадан кийин Сай Зо кармалып, суракка алынып, абакта сабалган. Аскер трибуналы 2023-жылдын сентябрь айында аны оор жумуштарга тартуу менен 20 жылга эркинен ажыраткан. Анын соттук иши бир күнгө гана созулган.

Сай Зо эркин кабар тарата алышы керек. Ошондой эле ал үйүндө, үй-бүлөсү менен убакыт өткөрүп, футбол ойногонго, Манчестер Юнайтедтин мелдештерин көргөнгө, достору менен жолукканга, айтоор сүйүктүү иштерин жасоого татыктуу.

Бирок мунун ордуна, ал түрмөгө отургузулду. Сай Зо абак кызматкерлери тарабынан сабалып, кошумча бир канча убакыт жалгыздыкта камалуу жазаларына дуушар болууда.

**Мьянманын аскерий бийлигинен
Сай Зону тезинен бошотууну
талап кылыңыз.**



МЬЯНМАНЫН АСКЕРИЙ БИЙЛИГИНЕ КАТ ЖАЗЫҢЫЗ ПОМОГИТЕ САЙ ЗО НЕ ПОТЕРЯТЬ НАДЕЖДУ

Мьянманын аскерий бийлигинен Сай Зону тезинен бошотууну талап кылыңыз. Ал болгону өз ишин аткарганы үчүн 20 жылга түрмөгө кесилген.

ДАРЕГИ: Мьянманын аскерий бийлигине же анын атына, Мьянма элчилигине же сиздин өлкөдө же жакынкы өлкөдөгү консулдукка
КАЙРЫЛУУ: Мьянманын аскерий бийлигине
Э-ПОЧТАСЫ: sacministry1234@gmail.com
www.sacministry.gov.mm/en/contact-us
www.seniorgeneralmininaunghlaing.com.mm/en/contact/

ЗАЙ ЗОГО ДЕМ-КҮЧ БЕРИҢИЗ

Ага достук жана үмүт каттарын жөнөтүңүз. Катыңызга кошуп, мышыктардын сүрөттөрүн да тартып жибересеңиз болот (Анткени Сай Зонун бир нече мышыктары бар).

ДАРЕГИ: Sai Zaw Thaik
c/o Amnesty International
East and Southeast Asia and the Pacific
Regional Office
M. Thai Tower
All Seasons Place
87 Wireless Road
Lumpini, Phatumwan
Bangkok
10330
Thailand

ФЕЙСБУК: www.facebook.com/myanmarnownews
Х: @Myanmar_Now_Eng
ИНСТАГРАМ: [myanmar_now](https://www.instagram.com/myanmar_now)
ХЭШТЕГ: #FreeSaiZaw, #FreeSZT, #W4R25

КАТТАР
МАРАФОНУ

AMNESTY
INTERNATIONAL

АРАКЕТКЕ
ӨТҮҮ

САЙ ЗО
ТХАЙК



АЧЫК АЙТКАНЫ ҮЧҮН КАМАККА АЛЫНДЫ

Соня Дахмани деңизди, достору менен куум жээктерде өткөргөн узак күндөрдү жана кино көрүп эс алган тынч кечтерди жакшы көрөт. Ал живописистен, сүрөт көргөзмөсүнөн, театрдан жана музыкага чейин искусствонун бардык түрлөрүн терең баалайт. Бирок Соня үчүн эң негизгиси анын үй-бүлөсү жана сүйүктүү ити Карла.

Соня өз өмүрүн адам укуктарын коргоого арнаган адвокат жана медиа-комментатор. Ал тобокелдиктерге карабастан, башкалар айтуудан корккон адилетсиздиктерди ачык айткан. Соня абактагы адамгерчиликсиз шарттарды жана расизмди катуу сынга алып, бул көйгөйлөрдү теле жана радио аркылуу үзгүлтүксүз билдирип келген.

2024-жылдын 11-майында беткапчан полиция кызматкерлери Тунистеги Адвокаттар коллегиясына тинтүү

жүргүзүп, Соняны камакка алган. Ошондон бери ал Мануба түрмөсүндө камакта. Тунис бийликтери аны "жалган маалымат тараткан" деген негизсиз айыптар менен жоопко тартып, түрмөгө кесилип кеткен. Кошумча, ага карата ачылган саясий негиздеги тергөө иштери дагы эле каралууда. Ал адилетсиздикке каршы чыкканы үчүн гана көп жылга эркинен ажырап жатат. Камакка алуу - бул анын оозун жабууга жасалган ачык аракет.

Соня абакта адамгерчиликсиз шарттарда кармалып турат. Ал отурган камера келемиштерге толгон. Ага түрмө кызматкерлери тарабынан катаал мамиле жасалууда. Ошондой эле, медициналык кароо камсыздалбай, ал зарыл болгон дары-дармектерди ала албай келет.

Сонянын эркиндигин азыр талап кылыңыз!

Соня Дахмани
Тунис
Республикасы

КАТТАР
МАРАФОНУ

AMNESTY
INTERNATIONAL

ОКУЯ ТУУРАЛУУ



© Private

ПРЕЗИДЕНТКЕ КАТ ЖАЗЫҢЫЗ

Тунис бийлигинен Соняны тезинен жана эч кандай шартсыз бошотууга, ага коюлган бардык айыптарды алып салууга чакырыңыз. Ал болгону сөз эркиндигине болгон укугун колдонгону үчүн түрмөгө отургузулду.

ДАРЕГИ:

President of Tunisia
Carthage Presidential Palace
La Goulette Road
Carthage Archaeological Site
Tunis
Tunisia

КАЙРЫЛУУ:

Улуу Урматтуу Президент
contact@carthage.tn

Э-ПОЧТАСЫ:

www.facebook.com/Presidence.tn

ФЕЙСБУК:

X:

@TnPresidency

ХЭШТЕГ:

#FreeSonia, #W4R25

КАТТАР
МАРАФОНУ

AMNESTY
INTERNATIONAL

ОКУЯ ТУУРАЛУУ

СОНЯГА АЛ ЖАЛГЫЗ ЭМЕСТИГИН БИЛДИРИҢИЗ

Соняга үмүт жана тилектештик каттарын жөнөтүңүз. Сиз анын Тунистеги адам укуктары үчүн болгон күрөшүн колдой турганыңызды билдириңиз. Катыңызга кошуп, иттердин/күчүктөрдүн сүрөттөрүн тартып жиберсеңиз болот (Сонянын Карла аттуу ити бар).

ДАРЕГИ:

Sonia Dahmani
Amnesty International Tunisia
5 Rue Zouhair Ayadi
El Menzah 4
Ariana, Tunis 1082
Tunisia

ИНСТАГРАМ: freesoniadahmani

ХЭШТЕГ: #FreeSonia, #W4R25

СОНЯ
ДАХМАНИ

КАТТАР
МАРАФОНУ

AMNESTY
INTERNATIONAL

ТИЛЕКТЕШТИК ЭМНЕ ҮЧҮН МААНИЛҮҮ?

Бейтааныш адамга кат жазуу эч нерсени өзгөрбөйт же алар сизди уккусу да келбейт деп ойлошуңуз мүмкүн. Бирок темир тор артына камалганда, өз өмүрүңүз үчүн коркконуңузда же жакын адамыңыз үчүн адилеттүүлүк издегениңизде, кимдир бирөөнүн сизге ишенерин айтышы өтө маанилүү. Мындай учурларда адамдар тынчсызданып, өздөрүн жалгыз сезиши мүмкүн. Ал эми сиздин сөздөрүңүз аларга жылуулук тартуулап, үмүт бере алат.

2023-жылы тилектештик каттары аркылуу Ана Мария Сантос Круз дүйнөлүк коомчулуктун кучагында болгонун сизди. Бул анын уулу Педро Энрике өлгөндөн кийин үмүтүн үзбөөгө жардам берди. Педро расалык адилеттүүлүк жана адам укуктары үчүн күрөшкөн активист жана жактоочу болгон. Ал 2018-жылы өлтүрүлгөн.

Ана Мария уулунун өлүмүнөн кийин, Бразилия бийлигинен окуяны кылдат иликтөөнү жана туура териштирүүнү талап кылган. Дүйнөнүн булуң-бурчунан миңдеген колдоо каттарын алуу ага кайгысын тең бөлүшүүгө жана ага каршы болуп жаткан коркутууларды жеңүүгө жардам берди. Ал мындай деди:

“Мен ар дайым Педро мага ушунчалык көп нерсени үйрөттү деп айтам, ал мага адилеттүүлүк үчүн талыкпай күрөшүүнү да үйрөттү. Мени Amnesty International уюму менен тааныштырган да Педро болду, анткени ал кыймылдын жактоочусу болчу. Ал мага Amnesty International аны бир күнү Африка өлкөлөрүнө, Ямайкага жана башка жерлерге алып барып, адам укуктарын коргоо боюнча иштерди алып барууну тапшырат деп тамашалап айтып калчу. Анын айткандары туура болуп калат деп ким ойлоптур.

Анын өлүмүнөн кийин, “Каттар марафону” өнөктүгү аркылуу Педро Энрике экөөбүз адилеттүүлүк үчүн күрөштө бул окуя аркылуу ар кайсы өлкөлөрдө болдук. Жүрөгүмдү жылыткан бул тилектештик толкуну аркылуу мен өзүмдү абдан бактылуу жана күчтүү сезем.”

Жогоруда: Amnesty International уюмунун Зимбабведеги активисттери Педронун кейси боюнча иш үстүндө.
Оңдо: Ана Мария Сантос Круз уулу Педро Энрикенин портретин кармап, Сальвадордогу Пассо тепкичтеринде турат.

Ана Мария Сантос Круз
Бразилия



Amnesty International - бул 10 миллиондон ашык адам катышкан дүйнөлүк кыймыл жана ал ар бир адамда гумандуулукту мобилизациялап, бардыгыбыз укуктарыбыздан тегиз пайдалана ала турган өзгөрүүлөр үчүн өнөктүктөрдү жүргүзөт. Биздин көздөгөн максаттар – бул бийликтегилер убадаларын аткаруусу, эл аралык мыйзамдарды сыйлоосу жана жоопкерчиликтерин сезүүсү. Кайсы жерде жана качан мыйзам бузуулар болсо, биз аларды иликтеп, фактыларды ачыкка чыгарабыз. Биз каармандардын таасирдүү окуяларын күчтөндүрүү менен, дүйнө жүзү боюнча миллиондогон колдоочуларды өзгөртүү киргизүүгө чакырууга жана алдыңкы катардагы активисттерди колдоого мобилизациялайбыз. Биз адамдарга билим берүү жана тренингдер аркылуу өз укуктарын билүүсүнө колдоо көрсөтөбүз.

Биздин иштер адамдарды коргойт жана күчтөндүрөт - өлүм жазасын алып салуудан жаратылышты коргоого, дискриминацияга каршы күрөшүүдөн качкындардын жана мигранттардын укуктарын коргоого чейин күч жумшайбыз. Кыйноого алгандардын жооп берүүсүнө, репрессивдүү мыйзамдарды өзгөртүүгө жана өз оюн айтканы үчүн камалгандарды бошотууга жардам кылабыз. Эркиндигине же кадыр - баркына коркунуч жаралган ар бир адам үчүн үн катып, алардын укуктарын коргоого аракеттерди көрөбүз.

**AMNESTY INTERNATIONAL – АДАМ УКУКТАРЫ ҮЧҮН
ДҮЙНӨЛҮК КЫЙМЫЛ. БИР АДАМГА АДИЛЕТСИЗДИК БОЛСО,
АЛ БАРДЫГЫНА ТИЕШЕЛҮҮ.**

© Amnesty International 2025

Башка түрдө көрсөтүлбөгөн учурдан тышкары, бул документтин мазмуну Creative Commons лицензиясына таандык (атрибуция, коммерциялык эмес, туунду эмес, эл аралык 4.0). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>

Көбүрөөк маалымат алуу үчүн веб-сайтыбыздагы уруксааттар барагына кириңиз: www.amnesty.org
Эгерде колдонулган материал Amnesty International уюмунан бөлөк, башка автордук укуктун ээсине таандык болсо, бул материал Creative Commons лицензиясына кирбейт.

Алгач 2025 – жылы Amnesty International Ltd, тарабынан жарыяланды.
Peter Benenson House,
1 Easton Street,
London WC1X 0DW, UK

Сентябрь 2025
Индекс: **POL 32/9526/2025**
Түп нускасы: **Англисче**

Башка түрдө көрсөтүлбөгөн учурдан тышкары бардык сүрөттөр ©Amnesty International уюмуна тиешелүү

Башкы беттеги сүрөтү:
© Nagy Szabolcs и Marieke Wijntjes
© Marieke Wijntjes
Арткы беттин сүрөтү:
© Marieke Wijntjes

amnesty.org

Дизайн жана иллюстрация: Off Colour Design
Редактордук колдоо: Сафия Флери

**КАТТАР
МАРАФОНУ**

**AMNESTY
INTERNATIONAL**



Amnesty уюмунун колдоочулары жана мүчөлөрү Нидерландияда "Каттар марафону 2024" өнөктүгүнө катышууда.

