

СИЛА СВОБОДЫ СЛОВА: ГОВОРИ, ПРОТЕСТУЙ, НЕ ОСТАНАВЛИВАЙСЯ

МАРАФОН
ПИСЕМ

AMNESTY
INTERNATIONAL



Свобода
выражения
мнений

План занятия
по правам
человека



МАРАФОН ПИСЕМ

ПИСЬМА СПАСАЮТ ЖИЗНИ

Когда даже горстка людей объединяется ради помощи кому-нибудь, то результаты могут быть просто удивительными.

Почти 25 лет назад в Польше небольшая группа активистов провела 24-часовой марафон по написанию писем в поддержку людей, которым угрожают нарушения прав человека. Когда-то небольшая акция к сегодняшнему дню стала крупнейшей правозащитной кампанией в мире – «Марафон писем».

В 2001 году было написано 2326 писем людям в самых разных странах мира. В 2024 было написано более 4.6 миллионов писем, твитов и поставлено подписей под петициями в более чем 200 странах и территориях. Люди во всём мире использовали силу своих слов, чтобы вселить надежду и поменять наш мир. В одном только 2024 году почти миллион человек приняли участие в таких же образовательных занятиях по правам человека, как это.

За все эти годы наши письма помогли изменить судьбы более 115 человек – освобождали активистов из тюрем, добивались справедливости для тех, чьи права были нарушены, и защищали людей, выступающих за перемены.

В этом году героями кампании снова стали люди из самых разных стран мира. Их всех объединяет одно – их права были нарушены только из-за того, что они такие, какие есть, или потому что просто отстаивали права человека. Сообща мы можем добиться для них справедливости. Благодаря «Марафону писем» они получают тысячи личных писем со словами поддержки, напоминающие им, что они и их борьба не забыты. А отправляя письма властям, мы можем заставить власть предрешающих помочь нам построить более справедливый и равноправный мир.

Год за годом герои этой кампании рассказывают нам, насколько важны для них ваши письма.

Многие говорят о том, насколько им помогает осознание того, что так много людей беспокоятся о них и поддерживают их. Часто ваши письма приводят к реальным изменениям: обвинения снимаются, люди выходят на свободу, а власти принимают новые законы или меры для защиты прав человека.

«Скажу от всего сердца – эта кампания спасла мне жизнь. Вы не дали им убить меня, потому что они поняли, что вы всегда рядом.»

Активистка-эколог Яни Сильва, «Марафон писем» 2021

ПЕРЕД ТЕМ, КАК НАЧАТЬ

Занятия по обучению правам человека могут проходить в самых разных условиях, например, в школьных классах, в общественных или активистских группах или в семейном кругу. Как организатор вы можете менять ход занятия с учётом условий и особенностей группы, с которой вы работаете. Например, вам стоит учесть, что именно группа уже знает об обсуждаемом вопросе, размер группы и как лучше организовать занятие, чтобы у всех была возможность активно в нём участвовать, помещение, в котором проходят занятия, проходят они традиционно или онлайн и любые другие ограничения. Перед этапом написания писем героям или обращениям властям обсудите с участниками и участницами, насколько безопасны для них эти действия.

Все занятия построены на **методе обучения, основанном на активном участии**, когда учащимся не просто предлагают некую информацию или тесты, а они сами изучают, обсуждают, анализируют и критически подходят к каждой конкретной истории. Этот метод позволяет учащимся:

РАЗВИТЬ важнейшие навыки и умения **СОСТАВИТЬ** собственное мнение, задать вопросы и глубже понять изучаемые темы

САМИМ КОНТРОЛИРОВАТЬ процесс обучения и выстраивать обсуждение в соответствии с их интересами, возможностями и вопросами

ПОЧУВСТВОВАТЬ эмоциональную вовлечённость, сформировать ценности и личное отношение к теме.



Петиции и открытки в поддержку Манахель Аль-Отайби, «Марафон писем» 2024.

© Amnesty International Thailand

Прочитайте о людях, за которых мы боремся: [amnesty.org/en/get-involved/write-for-rights/](https://www.amnesty.org/en/get-involved/write-for-rights/)

Свяжитесь с командой Amnesty в вашей стране: [amnesty.org/en/countries/](https://www.amnesty.org/en/countries/)

Напишите твит о кампании @Amnesty с хэштегом #W4R25

Если вы не знакомы с методами обучения, основанными на активном участии, пожалуйста, до начала занятий загляните в **специальное пособие** Amnesty International, которое вы найдёте здесь: www.amnesty.org/en/documents/ACT35/020/2011/en/ (на английском языке)

Amnesty International также предлагает бесплатные онлайн-курсы по обучению правам человека на разных языках Академии Amnesty [academy.amnesty.org/learn](https://www.amnesty.org/learn), "Правозащитный воркаут" [eduworkout.org](https://www.eduworkout.org) и квизы: <https://www.eduworkout.org/> (на английском языке).



ВАШИ СЛОВА МЕНЯЮТ МИР

ТЕПЕРЬ В БЕЗОПАСНОСТИ

В 2023 году Маунгу Савиеддолла, активисту из народа рохинджа, жившему в лагере беженцев в Бангладеш, угрожала серьёзная опасность из-за его правозащитной деятельности. В августе 2024 года он получил выездную визу из Бангладеш и студенческую визу для обучения в университете в США, что, скорее всего, стало возможным благодаря известности, которую принесла ему кампания «Марафон писем» 2023 года.

“ В ходе этой кампании я неожиданно получил огромное количество мотивации, поддержки, ободрения и солидарности со стороны отдельных людей и целых групп со всего света. Реакция мирового сообщества была потрясающей: люди из разных стран и слоев общества объединились в борьбе за справедливость и права человека ”

Маунг Савиеддолла



© Munir Uz Zaman/AFP via Getty Images

СПАСЁННЫЙ ОТ КАЗНИ

Роки Майерс, темнокожий мужчина с нарушениями интеллекта, провел тридцать лет в камере смертников в Алабаме (США) по обвинению в убийстве. Роки признал виновным на основании показаний, изобиловавших противоречиями. Его приговорили к смертной казни вопреки решению присяжных, что с 2017 года стало незаконно в Алабаме. Роки стал героем кампании «Марафон писем» 2023, благодаря чему развернулась широкая международная кампания с призывом к губернатору Алабамы помиловать его и отменить смертный приговор. В феврале 2025 года смертный приговор отменили. Борьба Роки за справедливость не закончилась, поскольку он по-прежнему отбывает пожизненное заключение без права на досрочное освобождение, но казнь ему больше не грозит.

© Private



“ Эта кампания не только привлекла внимание к его делу, но и была проведена таким образом, что прославила Роки как личность, отца и деда. Я знаю, что такая огромная поддержка значила для Роки очень много, и осознание того, что так много людей почувствовали необходимость принять участие в этой акции, действительно вдохновляет ”

Бэнкстон из команды адвокатов Роки Майерса

ВЫШЛА НА СВОБОДУ

В сентябре 2020 года Доргелесс Нгессан арестовали, а затем приговорили к пяти годам тюремного заключения за участие в мирных демонстрациях в Камеруне. Её история вошла в кампанию «Марафон писем» 2022 года, и в январе 2025 года Доргелесс вышла на свободу и вернулась к своей семье.

“ Вы помогли нам в тот момент, когда мы больше всего в этом нуждались. Мой сын был болен, моя мать была больна. Моё заключение так сильно подействовало на маму, что она совсем ослабела. Эта кампания вернула ей силы. Она придала сил всем нам. Я не знаю, как выразить свою благодарность Amnesty ”

Доргелесс Нгессан



© Private

О ПРАВАХ ЧЕЛОВЕКА

Права человека – это основные свободы и средства их защиты, которыми обладает каждый и каждая из нас. Они основаны на принципах достоинства, равенства и взаимного уважения и не зависят от возраста, этнической принадлежности, пола, расы, религии и гендерной идентичности.

Права человека нужны для того, чтобы власти справедливо относились как к вам, так и к другим, а также чтобы иметь возможность самим выбирать, как вам жить. Эти основные

права человека универсальны – они распространяются на всех нас, всех людей в этом мире вне зависимости от гражданства. И они неотъемлемы – их нельзя у нас отобрать. Они неделимы и взаимозависимы – они все одинаково важны и связаны между собой.

После страшных преступлений, совершённых в ходе Второй мировой войны, международные документы по правам человека, начиная со Всеобщей декларации прав человека, заложили прочную основу для

национального, регионального и международного законодательства, призванного улучшить жизнь людей во всём мире. Права человека – это законы для правительств. Права человека – это не дополнительные привилегии или роскошь, их нельзя соблюдать лишь тогда, когда это удобно. Они налагают на правительства и должностных лиц обязательства уважать, защищать и следить за соблюдением прав всех людей как внутри своих границ, так и за их пределами.



ВСЕОБЩАЯ ДЕКЛАРАЦИЯ ПРАВ ЧЕЛОВЕКА (ВДПЧ)

ВДПЧ была составлена только что сформированной Организацией Объединённых Наций в течение нескольких лет после Второй мировой войны. С момента своего принятия 10 декабря 1948 года, она сформировала костяк международной системы прав человека. Все страны мира согласились, что они обязаны соблюдать общие принципы, изложенные в 30 статьях этого документа.







Сама ВДПЧ, как следует из названия, является декларацией. Это декларация о намерении каждого правительства в мире руководствоваться определёнными

нормами в обращении с отдельными людьми. Права человека вошли в международное законодательство, поскольку после принятия ВДПЧ на основе её принципов было составлено множество других обязательных к исполнению законов и договоров. Эти законы и договоры обеспечивают основание для таких организаций, как Amnesty International, требовать от правительств прекратить нарушения прав человека, от которых пострадали люди, ставшие героями нашей кампании «Марафон писем».



Активисты Amnesty в Того во время «Марафона писем» 2024.

ВСЕОБЩАЯ ДЕКЛАРАЦИЯ ПРАВ ЧЕЛОВЕКА

 <p>ГРАЖДАНСКИЕ ПРАВА И СВОБОДЫ Право на жизнь, свобода от пыток и рабства, право не подвергаться дискриминации.</p>	<p>Статья 1 Свобода и равенство в уважении и правах</p> <p>Статья 2 Свобода от дискриминации</p> <p>Статья 3 Право на жизнь, свободу и личную безопасность</p> <p>Статья 4 Свобода от рабства</p> <p>Статья 5 Свобода от пыток</p>
 <p>ЮРИДИЧЕСКИЕ ПРАВА Право на презумпцию невиновности, право на справедливый суд, право не подвергаться произвольному аресту или задержанию.</p>	<p>Статья 6 Все находятся под защитой закона</p> <p>Статья 7 Все равны перед законом</p> <p>Статья 8 Правовая защита, когда права нарушены</p> <p>Статья 9 Запрет на произвольный арест, задержание или изгнание из страны</p> <p>Статья 10 Право на справедливый суд</p> <p>Статья 11 Презумпция невиновности</p> <p>Статья 14 Право искать убежища и защиты в другой стране</p>
 <p>СОЦИАЛЬНЫЕ ПРАВА Право на обучение, заводить семью и вести семейную жизнь, на отдых, на медицинское обслуживание.</p>	<p>Статья 12 Право на частную, личную и семейную жизнь</p> <p>Статья 13 Право выбирать себе место для жизни и свободно передвигаться в пределах своего государства</p> <p>Статья 16 Право вступать в брак и заводить семью</p> <p>Статья 24 Право на досуг и отдых</p> <p>Статья 26 Право на образование, в том числе бесплатное начальное образование</p>
 <p>ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПРАВА Право на собственность, на работу, на жилище, на пенсию, на адекватный уровень жизни</p>	<p>Статья 15 Право на гражданство</p> <p>Статья 17 Право владеть имуществом</p> <p>Статья 22 Право на социальное обеспечение</p> <p>Статья 23 Право на труд, справедливую зарплату и право вступать в профсоюзы</p> <p>Статья 25 Право на жизненный уровень, необходимый для поддержания здоровья и благосостояния</p>
 <p>ПОЛИТИЧЕСКИЕ ПРАВА Право на участие в политике, право участвовать в выборах, право на мирные собрания, свобода выражения мнений, религии и убеждений</p>	<p>Статья 18 Свобода вероисповедания и убеждений</p> <p>Статья 19 Свобода выражения мнений и право распространять информацию</p> <p>Статья 20 Свобода вступать в ассоциации и проводить мирные собрания</p> <p>Статья 21 Право на участие в политике и равный доступ к госслужбе</p>
 <p>КУЛЬТУРНЫЕ ПРАВА, СОЛИДАРНЫЕ ПРАВА Право участвовать в культурной жизни общества.</p>	<p>Статья 27 Право участвовать в культурной жизни общества</p> <p>Статья 28 Право на международный порядок, при котором все права и свободы могут быть полностью осуществлены.</p> <p>Статья 29 Обязанность уважать права других</p> <p>Статья 30 Никто не может отнять у вас ваши права!</p>



ЗАНЯТИЕ

СВОБОДА ВЫРАЖЕНИЯ МНЕНИЙ

КЛЮЧЕВЫЕ ПОНЯТИЯ

- Свобода выражения мнений
- Право на протест
- Сужение пространства для гражданского общества
- Правозащитники
- Репрессии и произвольные задержания

ОБ ЭТОМ ЗАНЯТИИ

Это занятие посвящено изучению угроз праву на свободу выражения мнений в разных странах мира на примере трёх человек, подвергшихся преследованиям за свою журналистскую деятельность, юридическую и правозащитную работу и публичные высказывания. За приверженность своим убеждениям все они стали фигурантами уголовных дел, их задержали и с ними жестоко обращались, что ярко демонстрирует глобальную тенденцию к сужению пространства для гражданской активности и усилению авторитарных методов подавления свободы выражения мнений.

ВОЗРАСТ: 14+

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

60 минут. Вам может потребоваться дополнительное время для написания обращений и писем.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Учащиеся:

- **поймут** концепцию свободы выражения мнений и её значение.
- **узнают**, каким образом ограничивается свобода выражения мнений во всем мире.
- **выяснят** с какими последствиями (преследования, тюремное заключение) сталкиваются люди, выступающие против несправедливости или разоблачающие ее.
- **проявят** сочувствие и солидарность с журналистами и правозащитниками, анализируя их истории и участвуя в акциях по написанию писем.

РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- **Материалы:** карточки с историями и карточки для написания писем (стр. 15-18)
- **Всеобщая декларация прав человека (ВДПЧ) упрощённая версия** (стр. 5)
- **Справочная информация:** право на свободу выражения мнений (стр. 13-14)
- Бумага, ручки и конверты (если собираетесь отправлять письма)
- Факультативно: видео с amnesty.org/en/w4r-videos
- Факультативно: образцы писем с <https://eurasia.amnesty.org/marafon-pisem/>

ПОДГОТОВКА

- Прочитайте карточки с историями и выберите с какими историями собираетесь работать.
- Распечатайте раздаточные материалы для всех учащихся/групп.
- Прочитайте справочную информацию.
- В зависимости от размера, уровня знаний и потребностей вашей группы в обучении, вы можете скорректировать время, отводимое на каждую часть занятия, или изменить отдельные задания. Тщательно рассчитайте время.

1. РАЗМИНКА: МОЛЧАЛИВОЕ ИСПРАВЛЕНИЕ

Приготовьте один или два предмета, которые вы собираетесь показать. Это могут быть изображения или какие-нибудь предметы. Ведите себя авторитетно, скажите участникам:

«Я специалист/ка в очень многих областях. Сегодня я пришел/ла сюда, чтобы поделиться с вами частью своей мудрости и опыта. Но для этого мне нужно ваше полное внимание и поддержка. Поэтому во время моего выступления вы должны соблюдать полную тишину. Никаких разговоров, никаких реакций. Что бы я ни говорил/а, вы не должны реагировать на мои высказывания, пока я не скажу, что можно снова говорить и двигаться».

Памятка для ведущих: пожалуйста, приспосабливайтесь к обстоятельствам, чтобы обеспечить включенность всех учащихся.

Когда группа будет готова, покажите по очереди каждый предмет или изображение. Расскажите о них очевидно ложные или искаженные факты. Дайте учащимся достаточно времени, чтобы они ощутили напряжение, захотели высказаться и эмоционально прониклись ситуацией. Не торопитесь: позвольте дискомфорту нарастать, чтобы упражнение произвело желаемый эффект. Во время презентации сохраняйте серьезное выражение лица.



15 МИНУТ

Вот несколько примеров, которыми вы можете воспользоваться или, прочитав их, придумать свои:

- **Книга:** Книги были изобретены в 1950 году. Сначала их использовали в качестве упоров для дверей или кирпичей при строительстве домов. До 1970 года люди не понимали, что на страницах можно писать слова. Но сейчас, с появлением интернета, книги утратили всякую ценность. Они устарели, и ни одна из идей, изложенных в книгах, больше не актуальна. Лучше использовать их в качестве туалетной бумаги или топить ими печку, чтобы согреться.
- **Фотография полицейских в полной экипировке и защите:** это садовники. Они носят шлемы, чтобы защитить себя от падающих листьев, которые часто вызывают серьезные травмы головы. Эти предметы, похожие на щиты, — специальные лопаты, чтобы быстрее копать. Они ходят по городу, выбирают сады или участки, которые требуют ухода, и работают на них добровольно, по доброте душевной. Только мужчины могут быть хорошими садовниками. Женщины, как правило, слишком слабы, чтобы долго находиться на улице, это вредит их легким, и у них аллергия на солнце.
- **Фотография кошки:** это собака. Все собаки ненавидят воду, потому что не умеют плавать. Если вдруг дождь внезапно застанет их на улице, они растают. Собаки — самые недружелюбные существа на земле. Это злые животные, которые строят себе маленькие гнезда на деревьях, где и живут. Вопреки распространенному мнению, собаки никогда не мяукают. Они шепчут оскорбления на древних, непонятных людям, языках.
- **Бутылка воды:** это портативный музей дождя. Каждая бутылка содержит слезы разгневанных облаков, которые помнят, что они ели вчера на ужин. Вода совсем не безопасна для здоровья. Раньше люди пили ее, но не более 5 мл. в день, потому что она очень ядовита. И это было до того, как мы обнаружили, что на самом деле это пот призраков. Крышка на этой бутылке нужна для того, чтобы призраки не сбежали и не начали петь караоке. Детям намного полезнее пить кофе, растаявшее мороженое или, что ещё лучше, дезодорант.

Фотограф независимого мьянманского СМИ "Мьянма сегодня" Сай Зо Тхайк во время работы в Мьянме. (см. стр. 17.)

© Myat Gyi





Закончив презентацию, обратите внимание на реакцию учащихся. В заключение вы можете поблагодарить их за внимание и сказать, что теперь они могут вам поаплодировать.

Затем объявите, что на этом упражнение закончено, и предложите всем подышать полной грудью, немного размяться или пошевелиться. Спокойно спросите участников, какие чувства у них вызвало это упражнение. Получив первые отзывы, продолжите обсуждение, задавая следующие вопросы:

- **Сдерживали ли вы свою реакцию? Хотели ли вы высказаться?**
- **Почему вы этого не сделали, хотя знали, что мои утверждения глупые?**
- **Как ваше тело реагировало на несоответствие между тем, что вы видели, и тем, что я говорил\а? Какие эмоции вы испытали? Смущение, разочарование, веселье, беспокойство?**
- **Изменилось ли ваше доверие ко мне, особенно с учетом того, что я выступал\а в качестве авторитетного эксперта в данном вопросе?**

Если у вас есть время, вы можете перевести обсуждение на более общие вопросы дезинформации и угнетения.

- **Почему так важно иметь возможность высказаться, когда что-то не так?**
- **Как вы думаете, что происходит, когда людям не позволяют ставить под сомнение то, что им говорят?**
- **Как люди находят способы выразить свое мнение, когда их заставляют молчать или не позволяют высказываться?**

Закончите упражнение объяснением:

«Во время этого упражнения вы несколько минут испытывали, каково это, когда вас заставляют замолчать или не позволяют возразить против чего-то, что явно не соответствует действительности. Это была всего лишь ролевая игра. Но в реальной жизни многие люди сталкиваются с ситуациями, когда высказать своё мнение или разоблачить правонарушение означает подвергнуть себя опасности. Люди, облеченные властью, могут распространять дезинформацию, блокировать доступ к правдивой информации или наказывать тех, кто сомневается в их правоте или возражает им. Совсем не всегда безопасно выступать против правительства, полиции, корпораций или других могущественных структур. Чтобы лучше понять это, давайте рассмотрим некоторые ключевые права, которые должны защищать людей, когда они выступают против власть имущих или высказывают свое мнение».

Вид Туниса, столицы Туниса, где работала тунисский адвокат и медиакомментатор Соня Дахмани. (см. стр. 18.)
 © Pexels





2. ПРАВА ЧЕЛОВЕКА, ВЗАИМОСВЯЗЬ



Объясните, что это упражнение состоит из трёх этапов. На каждом этапе вы будете зачитывать описание ситуации с нарушением прав человека и предлагать на выбор два права. Учащиеся должны будут решить, какое право, по их мнению, лучше всего подходит к данной ситуации или подвергается наибольшей угрозе.

Вы можете попросить учащихся показать свой ответ одним из двух способов: либо встать в той части комнаты, которую вы выделили для вариантов ответа А или В, либо остаться на месте и поднять руку, когда вы назовете выбранный ими вариант. Выберите тот метод, который лучше всего подходит для вашей группы, в зависимости от их нужд, мобильности и условий проведения занятия.

Подсказка для ведущих: в этом упражнении нет «правильных» или «неправильных» ответов. Более того, в этих ситуациях может быть более одного правильного ответа, и они взаимосвязаны. Помогите учащимся поразмыслить над тем, почему они выбрали тот или иной ответ, и помогите им увидеть, как эти права дополняют друг друга и зависят друг от друга. Сохраняйте тон открытым и побуждающим к обсуждению, а не в форме проверки знаний. Вы можете использовать справочную информацию на страницах 13–14, чтобы провести это упражнение или подробнее объяснить отдельные понятия.

Если участники впервые знакомятся с ВДПЧ, то стоит в первую очередь сосредоточиться на формировании общего представления о ней с помощью информации со стр. 4.

СИТУАЦИЯ 1:

Группа студентов размещает в Интернете видеоролики, критикующие правительство за коррупцию. На следующий день полиция пресекает запланированный ими мирный марш еще до его начала и арестовывает нескольких из них. Это в основном касается:

- А. свободы выражения мнений, или**
- В. свободы мирных собраний?**

Разбор: Свобода выражения мнений (А) защищает право студентов делиться мнениями в Интернете, а свобода мирных собраний (В) защищает их возможность мирно собираться в общественных местах. Когда люди собираются вместе, чтобы публично выразить свои взгляды, оба права действуют одновременно. Таким образом, свобода выражения мнений сочетается со свободой мирных собраний и дает нам право на протест. Эти права взаимосвязаны. Нарушение одного права часто подрывает другое.

СИТУАЦИЯ 2:

Юристку, выступающую в защиту прав человека, ночью забирают из дома и сажают в тюрьму на несколько месяцев. Ей не разрешают встретиться с судьей и не говорят, в чем её обвиняют. Это в основном касается:

- А. права на справедливое судебное разбирательство, или**
- В. защиты от произвольного задержания?**

Разбор: Заключение человека под стражу без объяснения причин или без суда называется произвольным задержанием (В). Это нарушает их право на свободу. Иногда людей освобождают без предъявления официальных обвинений, и в этом случае судебное разбирательство не требуется. Но когда обвинения предъявлены, право на справедливое судебное разбирательство (А) имеет решающее значение. Оно позволяет убедиться в том, что люди знают, в чем их обвиняют, могут защитить себя и что суд будет справедливым. Без права на справедливое судебное разбирательство возрастает вероятность произвольных задержаний. Эти права взаимосвязаны, и оба они помогают защитить людей от произвола.

Вверху справа: акция протеста в Янгоне, Мьянма, на снимке Сай Зо Тхайк.



СИТУАЦИЯ 3:

Журналиста арестовывают после того, как он написал о проблемах в полиции. В тюрьме его держат в маленькой грязной камере, кишасей крысами. Ему не дают необходимых лекарств, каждый день его оскорбляют тюремные надзиратели. Это в основном касается:

- A. свободы от пыток и других видов жестокого обращения, или**
- B. права на здоровье?**

Разбор: не давать человеку лекарств и оставлять его в негигиеничных и небезопасных условиях – это нарушение права на здоровье (B). Ежедневные оскорбления и пребывание в таких условиях также могут быть приравнены к жестокому обращению (A). Когда власти специально причиняют человеку сильную физическую или душевную боль или страдания, например, чтобы наказать, запугать, дискриминировать или получить информацию, это приравнивается к пыткам (A). Эти права взаимосвязаны, и правительства должны обеспечивать людям безопасность и относиться к ним достойно и с уважением.

В качестве заключительного задания спросите учащихся:

- **Вам было трудно выбирать одно из двух прав? Как вы думаете, почему?**
- **Как защита одного права может помочь предотвратить нарушение других?**

Подведите учащихся к мысли о том, что все права человека взаимосвязаны: когда нарушается одно из них, это может легко привести к нарушению других. Именно поэтому правительства обязаны защищать все права вместе.

Скажите, что все три ситуации связаны с правом на свободу выражения мнений.

В завершении объясните это право более подробно для подготовки к следующей части занятия:

«Каждый из нас имеет право выражать свое мнение, критиковать власти и распространять информацию. Это называется свободой выражения мнений. Ее защищает международное право, например, статья 19 Всеобщей декларации прав человека. Это означает возможность высказывать свое мнение, критиковать власть, делиться историями и добиваться справедливости, не опасаясь ответных репрессий. Однако во многих частях мира эти права не защищаются в полной мере. Но люди - будь то журналисты, юристы, правозащитники, художники, студенты или просто обычные люди, публикующие посты в сети, - продолжают отважно высказывать свое мнение, невзирая на риски».

Внизу слева: Протест в Янгоне, Мьянма, фотография Сая Зо Тхайка.

© Myanmar Now

Справа внизу: Соня Дахмани.

© Private



3. ИСТОРИИ ОТВАГИ: ИЗУЧАЕМ СВОБОДУ ВЫРАЖЕНИЯ МНЕНИЙ

Прочитайте вслух:

«Мы только что увидели, как трудно отделить одно право от другого и как нарушение свободы выражения мнений может привести к нарушению других прав. Сегодня мы узнаем о трёх людях, которые открыто выступали, в защиту других людей, разоблачали нарушителей прав человека и заплатили за это высокую цену. Пока мы читаем их истории, подумайте, каково это – оказаться на их месте?»

Разделите учащихся на небольшие группы или пары. Раздайте каждой группе истории со страниц 16-18, копию упрощенного текста ВДПЧ (стр. 5), ручки и бумагу. Попросите их вместе прочитать историю и обсудить следующие вопросы:

- **Что пытался сказать или сделать этот человек?**
- **Как вы думаете, почему власти их наказали?**
- **Взгляните на краткое изложение ВДПЧ. Можете ли вы найти два или три права, в которых было отказано этому человеку?**

Затем скажите всем группам:

«Представьте, что вы – Соня/Сай Зо/Наргиз. Что бы вы хотели, чтобы узнал весь мир? Какие права, по вашему мнению, нарушаются? Что бы вы попросили правительства или обычных людей сделать по этому поводу? Напишите от их лица короткий призыв для социальных сетей или другой публичной платформы с просьбой о поддержке».

Примерно через 15 минут соберите учащихся вместе. Попросите добровольцев из каждой группы кратко представить их героя и зачитать написанный ими текст.

После того, как вы узнали об этих людях, используйте следующие вопросы для итогового обсуждения:

- **Что происходит с обществом, когда таким людям не дают говорить?**
- **Как это связано с правами человека во всём мире?**
- **Что мы можем сделать как отдельные люди или сообщества, когда наблюдаем такую несправедливость?**

В конце скажите, что эти истории показывают нам, насколько опасно, когда людям запрещают высказывать свое мнение. Они также напоминают нам, почему возможность свободно выражать свои идеи и мнения настолько ценна не только для отдельных людей, но и для целых обществ. Правительства обязаны защищать эти права, даже если высказываемые мнения критичны или неудобны для них. Как мы убедились, когда они этого не делают, то цена для тех, кто открыто высказывает свое мнение, может быть очень высокой.

 25 МИНУТ



4. НАПИШИТЕ ПИСЬМО ИЛИ ОБРАЩЕНИЕ

Расскажите о кампании Amnesty International «Марафон писем» и объясните, что Amnesty призывает всех писать письма людям, чьи истории они узнали, а также властям, ответственным за защиту, соблюдение и реализацию их прав человека. Объясните, что все люди, о которых они узнали, стали героями или героинями кампании этого года. Вы можете привести примеры из кампаний предыдущих лет (стр. 3), демонстрирующие, насколько успешным может быть написание писем и другие действия, или посмотреть короткое видео о Мозесе Акатугба, который был освобожден из камеры смертников благодаря кампании «Марафон писем»:

https://youtu.be/8cU6EPY5r_c

Если учащимся не хватает времени, чтобы написать обращения или письма, предложите им договориться о том, как это сделать потом, или распределите задания между группами. Попросите их проявить творческий подход.



Покажите участникам видео с Соней и Сай Зо, выложенные здесь: amnesty.org/en/w4r-videos (на английском языке). И видео о Наргиз, которое выложено на официальном канале восточноевропейского представительства Amnesty International: <https://www.youtube.com/channel/UC11WnYZx0IBgvsHHvtiRLTA/videos>.

НАПИШИТЕ ПИСЬМО

Попросите учащихся выбрать одного героя или героиню, чьи истории они только что узнали, и дайте им распечатки страниц 16-18 с инструкциями по составлению писем и обращений. Скажите учащимся, что их письма будут отправлены в органы власти, отвечающие за защиту прав человека этого героя или героини.

Раздайте всем письменные принадлежности и дайте время на написание писем. Объясните, что чиновникам надо написать личное письмо – это эффективнее всего. Попросите их:

- **Напишите что-нибудь о себе.**
- **Расскажите чиновнику, что потрясло вас в истории этого человека.**
- **Скажите, почему, по вашему мнению, важно, чтобы правительства уважали права человека.**

Если учащиеся захотят прочитать свои письма всей группе или как-то иначе выразить свои чувства в конце занятия, предоставьте им такую возможность.

ОТПРАВЬТЕ ПОСЛАНИЯ

Если хватит времени, вы можете написать послание самим людям, как указано на карточках с акциями. Письма со словами поддержки и солидарности часто очень помогают не отчаиваться и воспрять духом героям нашей кампании.

Отправьте свои послания со словами дружбы и надежды, чтобы поддержать Соню, Сай Зо и Наргиз в их борьбе за справедливость и показать им, что они не одиноки. Проявите фантазию и расскажите им немного о себе, чтобы письмо получилось личным.

Наргиз любит поэзию, так что можете послать ей свои любимые стихи. Она знает азербайджанский и английский.

Узнайте больше о других акциях в рамках кампании «Марафон писем» на сайте <https://eurasia.amnesty.org/marafon-pisem/>

По часовой стрелке сверху:
 активисты Amnesty из
 Непала, Канады, Болгарии,
 Люксембурга, Зимбабве,
 Польши и Тайваня
 участвуют в «Марафоне
 писем» 2024.





СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ПРАВО НА СВОБОДУ ВЫРАЖЕНИЯ МНЕНИЙ

Право на свободу выражения мнений защищает вашу свободу иметь собственное мнение и свободно выражать его без вмешательства государства. Это право включает в себя право выражать свои взгляды посредством публичных протестов или печатных материалов, трансляций в СМИ, интернета и произведений искусства. Нам нужен свободный обмен идеями, чтобы можно было принимать во внимание разные мнения и высказывать самые разные идеи. Ограничение права на свободу выражения мнений подрывает транспарентность и возможность привлекать к ответственности виновных, а также еще больше затрудняет борьбу за права человека. Свобода выражения мнений важна не только для общества в целом, но и для каждого человека в отдельности. Наши мнения и мысли – это то, что делает нас людьми. Заставить нас замолчать – значит лишить нас части нашей личности.

ОГРАНИЧЕНИЯ СВОБОДЫ ВЫРАЖЕНИЯ МНЕНИЙ

Право на свободу выражения мнений не является абсолютным правом. Иногда правительство обязано защищать права других людей или определенные интересы общества, что требует запрета или ограничения некоторых форм выражения мнений.

Например, свобода выражения мнений не защищает высказывания, прямо подстрекающие к насилию, такие как призывы людей к нападению на представителей меньшинств. В этом случае правительство обязано вмешаться и предотвратить нанесение вреда.

Но обстоятельства, при которых власти могут ограничить право на свободу выражения мнений, крайне немногочисленны и должны рассматриваться как исключения, а не как норма. Помимо таких случаев, правительствам не разрешается изолировать или наказывать людей только потому, что их идеи носят критический, непопулярный или даже оскорбительный характер. Право на свободу выражения мнений распространяется на самые разные идеи и защищает возможность людей протестовать, даже если их слова могут быть расценены как оскорбительные, шокирующие или возмутительные. Любое ограничение прав человека, включая право на свободу выражения мнений, должно быть законным, соразмерным и обусловленным необходимостью.

Постеры, созданные студентами-фотографами в поддержку кампании Amnesty International «Марафон писем» в Лондоне, Великобритания, 2025 год.





СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

ПРАВО НА СВОБОДУ ВЫРАЖЕНИЯ МНЕНИЙ

АТАКА НА СВОБОДУ ВЫРАЖЕНИЯ МНЕНИЙ

Сегодня во многих странах свобода выражения мнений находится под угрозой. Многие правительства, злоупотребляя властью, пресекают критику и заставляют замолчать мирных инакомыслящих, принимают законы, криминализирующие свободу выражения мнений, или неправомерно используют уголовное законодательство для преследования тех, кто их критикует. Критические высказывания, инакомыслие и протесты регулярно цензурируются или блокируются как в Интернете, так и за его пределами. Часто это делается под предлогом борьбы с терроризмом, обеспечения общественного порядка, национальной безопасности или защиты религии. Правительства не только цензурируют высказывания, но и активно преследуют журналистов, активистов, адвокатов, художников, студентов и всех остальных, кто решил высказать свое критическое мнение, с помощью несправедливых судебных разбирательств, произвольных задержаний и жестокого обращения.

Правительства используют неопределённо сформулированные законы, такие как «распространение фейков» или «подстрекательство к беспорядкам», для обоснования длительных тюремных сроков, часто назначаемых без надлежащего судебного разбирательства. Эти злоупотребления не единичны; они отражают глобальную тенденцию сужения пространства гражданского пространства,

когда критика властей рассматривается не как право, защищаемое международным правом, а как действие, за которое могут наказать. Такая ситуация негативно влияет на общество, приводит к ограничению общественных дискуссий и подрывает правосудие и мешает привлекать к ответственности виновных.

ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ГОСУДАРСТВА

Правительство обязано не только не допускать нарушения прав человека, но защищать и обеспечивать их соблюдение. Как указано в ВДПЧ, правительства, помимо прочего, должны:

- уважать право на свободу выражения мнений, даже если оно используется для критики властей (статья 19)
- соблюдать право на свободу мирных собраний, чтобы люди могли собираться и высказывать свои мнения безопасно (статья 20)
- обеспечивать справедливое судебное разбирательство для каждого обвиняемого или обвиняемой в преступлении, чтобы никто не был наказан без соблюдения надлежащей правовой процедуры или права защищать себя (статья 10)
- защищать людей от пыток или другого жестокого, бесчеловечного или унижающего достоинство обращения, в том числе обеспечивая гуманные условия содержания в тюрьмах (статья 5)
- не допускать произвольных арестов и задержаний, гарантируя, что никто не будет заключен в тюрьму без четких правовых оснований (статья 9).



ПРОЧИТАЙТЕ НАШИ ИСТОРИИ

МАРАФОН
ПИСЕМ

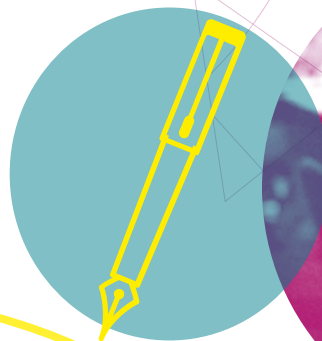
AMNESTY
INTERNATIONAL

Представленные ниже истории – это истории героев и героинь, которых объединяет журналистика и работа в СМИ. Эти люди из Мьянмы, Азербайджана и Туниса проявили огромное мужество, документально фиксируя нарушения прав человека и рассказывая о них, причем нередко с большим риском для себя. Ваша поддержка и солидарность с ними очень важны.

ПОМОГИТЕ НАМ – НАПИШИТЕ ПИСЬМО

Вы здесь, чтобы узнать о правах человека, а также потому, что хотите внести свой вклад. Благодаря этим действиям вы узнаете, как ваш голос может изменить жизнь людей к лучшему.

Неважно, делаете ли вы это с группой друзей, одноклассников, своей семьей или в одиночку, - написанные вами слова меняют жизни.



МАРАФОН
ПИСЕМ

AMNESTY
INTERNATIONAL

ИСТОРИЯ

Amnesty International Taiwan



«Марафон писем»
2024 на Тайване.

Я СТАЛА ЖУРНАЛИСТКОЙ, ЧТОБЫ ВСЕ БЫЛИ УСЛЫШАНЫ

МАРАФОН
ПИСЕМ

AMNESTY
INTERNATIONAL

Наргиз Абсаламова

📍 Азербайджан

Для 27-летней Наргиз журналистика была мечтой – возможностью дать слово простым людям.

Но в Азербайджане – это опасная мечта. Журналисты находятся в авангарде борьбы за права человека и свободу выражения мнений, а любое критическое высказывание сопряжено с большим риском. Как молодой женщине, Наргиз было ещё труднее стать журналисткой, поскольку некоторые родственники возражали против её выбора профессии.

Работая в Abzas Media, одном из последних независимых СМИ в стране, Наргиз писала о коррупции, беззаконии, правах женщин и экологических протестах. Но ей пришлось за это дорого заплатить: её избивали и арестовывали. В декабре 2023 года её задержали по сфабрикованному обвинению в незаконном ввозе денежных средств в страну. Десятки других журналистов обвиняют в том же.

«С момента ареста я всё время задаюсь вопросом, сколько людей, чьи права нарушаются, звонили мне, но не смогли дозвониться», – говорит Наргиз из тюрьмы.

За последние два года количество женщин, оказавшихся в тюрьме из-за журналистской деятельности, увеличилось. В июне 2025 года Наргиз приговорили к восьми годам тюрьмы вместе с шестью её коллегами. В знак протеста она и ещё две женщины встали спиной к судье, когда тот зачитывал приговор. В другой раз они принесли с собой попкорн, чтобы показать, что этот суд они считают театральной постановкой.

Но даже в тюрьме Наргиз не замолчала. Она и другие журналисты продолжают фиксировать случаи несправедливости и тяжёлые условия содержания.

Покажите Наргиз, что она не одинока, потребуйте её немедленного освобождения.



НАПИШИТЕ ПРЕЗИДЕНТУ

Отправьте письмо президенту Азербайджана. Потребуйте немедленно освободить Наргиз Абсаламову и снять с неё все обвинения. Свобода слова – это право человека. Журналистов нельзя наказывать за то, что они делают свою работу.

АДРЕС: Президенту Азербайджана
Ильхаму Алиеву
Администрация Президента
Азербайджана ул. Истиглалият, 19
Баку AZ1066, Азербайджан

ОБРАЩЕНИЕ Господин Президент
ЭЛ. ПОЧТА: office@pa.gov.az
X: @Presidentaz
INSTAGRAM: presidentaz
ХЭШТЕГ: #FreeNargiz

НАПИШИТЕ ЕЙ ПИСЬМО

В Азербайджане власти заставляют замолчать независимых журналистов таких, как Наргиз. Находясь в тюрьме, она и ее коллеги продолжают рассказывать о несправедливости. Отправьте Наргиз послание со словами поддержки. Она любит поэзию, поэтому хорошие стихи могут её воодушевить и придать сил.

АДРЕС: Пожалуйста, отсканируйте своё письмо и отправьте его:
letterstonargiz@abzas.org

МАРАФОН
ПИСЕМ

AMNESTY
INTERNATIONAL

НАПИШИТЕ
ПИСЬМО

НАРГИЗ
АБСАЛАМОВА



БРОШЕН В ТЮРЬМУ И ИЗБИТ ЗА ФОТОРЕПОРТАЖ

Журналистика — очень опасная профессия в Мьянме. После прихода к власти военных в 2021 году более 200 журналистов были заключены в тюрьмы. По меньшей мере семеро, как сообщается, были убиты. Некоторые СМИ были запрещены, и их сотрудники вынуждены покинуть страну.

В мае 2023 года на Мьянму обрушился циклон «Мокка». Несмотря на опасность, фотожурналист Сай Зо Тхайк тайно поехал в штат Ракхайн, чтобы сделать репортаж о разрушениях.

Он присоединился к группе спасателей. Но через неделю Сай Зо арестовали. Его допрашивали, избивали, а в сентябре 2023 года военный трибунал приговорил его к 20 годам тюремного заключения с каторжными работами. Суд над ним длился всего один день.

У Сай Зо должна быть возможность спокойно заниматься своей работой. Он должен быть дома вместе со своей семьей и заниматься тем, что ему нравится: например, играть в футбол, смотреть матчи «Манчестер Юнайтед» и встречаться с друзьями. Он должен заботиться о своих котах, которых обожает.

Вместо этого он сидит в тюрьме. Там его избивают охранники и регулярно отправляют в одиночную камеру.

Потребуйте от военного правительства Мьянмы немедленно освободить Сай Зо Тхайка.

Сай Зо Тхайк

Мьянма

МАРАФОН
ПИСЕМ

AMNESTY
INTERNATIONAL

НАПИШИТЕ
ПИСЬМО



НАПИШИТЕ ВОЕННОЙ ХУНТЕ МЬЯНМЫ

Потребуйте от военных немедленно освободить Сай Зо Тхайка. Его приговорили к 20 годам тюрьмы исключительно за то, что он выполнял свою работу фоторепортера.

АДРЕС: Военной хунте Мьянмы через посольство или консульство Мьянмы в вашей или соседней стране

ОБРАЩЕНИЕ: Военной хунте Мьянмы
ЭЛ. ПОЧТА: sacministry1234@gmail.com
www.sacministry.gov.mm/en/contact-us
www.seniorgeneralminanaunghlaing.com.mm/en/contact/

МАРАФОН
ПИСЕМ

AMNESTY
INTERNATIONAL

НАПИШИТЕ
ПИСЬМО

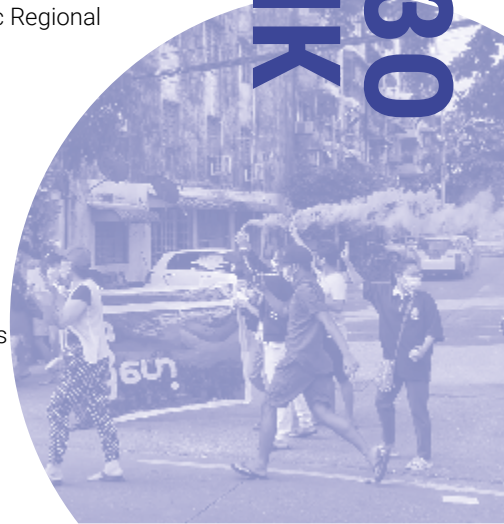
ПОМОГИТЕ САЙ ЗО НЕ ПОТЕРЯТЬ НАДЕЖДУ

Пошлите ему послание со словами дружбы и надежды. Можете приложить к нему ваши рисунки котов (у Сай Зо их несколько).

АДРЕС: Сай Зо Тхайк
через Amnesty International
East and Southeast Asia and the Pacific Regional Office
M. Thai Tower
All Seasons Place
87 Wireless Road
Lumpini, Phatumwan
Bangkok
10330
Таиланд

FACEBOOK: www.facebook.com/myanmarnownews
X: @Myanmar_Now_Eng
INSTAGRAM: [myanmar_now](https://www.instagram.com/myanmar_now)
ХЭШТЕГИ: #FreeSaiZaw, #FreeSZT, #W4R25

САЙ ЗО
ТХАЙК



В ТЮРЬМЕ ЗА ТРЕБОВАНИЕ СПРАВЕДЛИВОСТИ

Соня Дахмани
Тунис

МАРАФОН
ПИСЕМ

AMNESTY
INTERNATIONAL

ИСТОРИЯ

Соня Дахмани любит море, проводить долгие дни на пляже с друзьями, а тихими вечерами смотреть фильмы. Она ценит искусство во всех его проявлениях, от живописи и выставок до театра и музыки. Но самое главное для Сони — это её семья, в том числе её любимая собака Карла.

Соня — адвокат, посвятившая свою жизнь защите прав человека и отстаиванию интересов уязвимых слоев населения. Она открыто говорит то, что другие сказать боятся, невзирая на последствия. Соня — постоянно и публично критикует бесчеловечные условия содержания в тюрьмах и расизм, регулярно поднимая эти вопросы в теле- и радиопередачах.

11 мая 2024 года полицейские в масках ворвались в офис Тунисской коллегии адвокатов и арестовали Соню. Её отправили в тюрьму Мануба, где она и

находится до сих пор. Тунисские власти признали Соню виновной в «распространении ложной информации» и приговорили её к тюремному заключению, а также завели на неё ещё несколько явно политически мотивированных дел. Ей грозит многолетнее заключение за то, что она высказывалась против несправедливости. Этот арест — очевидная попытка заставить её замолчать.

Соня содержится в унижительных условиях. В её камере полно крыс. Тюремная администрация издевается над ней. Ей отказывают в медицинской помощи, в том числе в необходимых лекарствах.

Потребуйте немедленно освободить Соню.



© Private

НАПИШИТЕ ПРЕЗИДЕНТУ

Потребуйте от властей Туниса немедленно и безоговорочно освободить Соню Дахмани, отменить приговоры и снять с неё все обвинения, поскольку она была задержана исключительно за реализацию своего права на свободу выражения мнений.

АДРЕС: Президенту Туниса
Carthage Presidential Palace
La Goulette Road
Carthage Archaeological Site
Tunis
Tunisia

ОБРАЩЕНИЕ: Ваше превосходительство
ЭЛ. ПОЧТА: contact@carthage.tn
FACEBOOK: www.facebook.com/Presidence.tn
X: @TnPresidency
ХЭШТЕГИ: #FreeSonia, #W4R25

МАРАФОН
ПИСЕМ

AMNESTY
INTERNATIONAL

ИСТОРИЯ

ПОКАЖИТЕ СОНЕ, ЧТО ОНА НЕ ОДНА

Отправьте Соне послание со словами надежды и солидарности. Дайте ей понять, что вы поддерживаете её борьбу за права человека в Тунисе. Вы можете нарисовать собак (у Сони есть собака по кличке Карла) и приложить их к своему посланию.

АДРЕС: Соне Дахмани
через Amnesty International Tunisia
5 Rue Zouhair Ayadi
El Menzah 4
Ariana, Tunis 1082
Tunisia

INSTAGRAM: [freesoniadahmani](https://www.instagram.com/freesoniadahmani)
ХЭШТЕГИ: #FreeSonia, #W4R25

СОНЯ
ДАХМАНИ

ПОЧЕМУ ВАЖНА СОЛИДАРНОСТЬ?

Не думайте, что письмо незнакомому человеку ничего не изменит или что он или она не захотят его прочесть. Когда вы сидите в тюрьме или боитесь за свою жизнь, или отчаянно добиваетесь справедливости для близкого вам человека, очень важно, чтобы кто-нибудь сказал, что он в вас верит. Ваши письма могут принести утешение и подарить надежду людям, которые живут в постоянной тревоге и чувствуют себя одинокими.

Благодаря письмам со словами солидарности, которые Ана Мария Сантос Круз получила в 2023 году, она почувствовала поддержку всемирного движения единомышленников, которая помогла ей не впасть в отчаяние после гибели сына, Педро Энрике. Педро был активистом и боролся за расовую справедливость и права человека. Его убили в 2018 году.

Ана Мария мужественно добивалась правды о смерти Педро, призывая власти к тщательному расследованию и справедливому суду. Получив тысячи писем со словами поддержки со всего мира, Ана Мария нашла в себе силы выдерживать постоянные угрозы и пережить горе от потери сына. Она сказала:

“Я всегда говорю, что Педро многому меня научил, в том числе тому, как непреклонно бороться за справедливость. Кроме того, именно Педро связал меня с Amnesty International, поскольку он был сторонником этого движения. Он говорил мне в шутку, что однажды Amnesty International отправит его в страны Африки, на Ямайку и в другие места, где он будет защищать права человека. Кто мог подумать, что он окажется прав?”

После его убийства мы, Педро Энрике и я, вместе с «Марафоном писем» в каком-то смысле побывали в самых разных странах, где люди узнавали о том, как я борюсь за справедливость. Я очень рада и чувствую, что стала сильнее благодаря настоящей волне поддержки, утешившей моё сердце.”

Наверху: активисты Amnesty в Зимбабве проводят акцию в поддержку Педро.
Справа: Ана Мария Сантос Круз с фотографией сына на лестнице Пассо в Сальвадоре.

МАРАФОН
ПИСЕМ

AMNESTY
INTERNATIONAL



Ана Мария Сантос Круз
Бразилия 📍



Amnesty International – это всемирное движение, которое насчитывает более 10 миллионов человек, выступающих за мир, в котором права человека доступны каждому. Наша цель – это мир, в котором власть имущие выполняют свои обещания, соблюдают международное право и отвечают за свои действия. Мы расследуем нарушения прав человека, когда бы и где бы они ни происходили, и обнародуем факты о них. Мы убеждаем правительства и другие влиятельные группы, например, крупные компании, держать свои обещания и соблюдать международное право. Рассказывая яркие истории о людях, с которыми мы работаем, мы мобилизуем миллионы сторонников со всего мира на борьбу за перемены и в защиту активистов, подвергающихся опасности. С помощью обучающих программ и тренингов мы помогаем людям отстаивать свои права.

Наша деятельность защищает людей и помогает им – от отмены смертной казни до продвижения климатической справедливости и равенства, от борьбы с дискриминацией до защиты прав беженцев и мигрантов. Мы помогаем привлекать к ответственности тех, кто применяет пытки, изменять репрессивные законы и освобождать людей, которых бросили в тюрьмы лишь за то, что они высказали своё мнение. Мы выступаем в защиту всех и каждого, на чью свободу и достоинство посягают.

**AMNESTY INTERNATIONAL – ВСЕМИРНОЕ ДВИЖЕНИЕ
В ЗАЩИТУ ПРАВ ЧЕЛОВЕКА. КОГДА НЕСПРАВЕДЛИВОСТЬ
ПРОИСХОДИТ С ОДНИМ ЧЕЛОВЕКОМ – ЭТО КАСАЕТСЯ ВСЕХ НАС.**

© Amnesty International 2025

Если не указано иное, содержание данного документа лицензировано в соответствии с лицензией Creative Commons (с указанием авторства, некоммерческая, без производных версий, международная 4.0).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode>

Дополнительную информацию можно получить на нашем сайте: www.amnesty.org
Там, где материал принадлежит другому правообладателю, нежели Amnesty International, этот материал не подпадает под действие лицензии Creative Commons.

Впервые опубликовано в 2025
Amnesty International Ltd,
Peter Benenson House,
1 Easton Street,
London WC1X 0DW, UK

Сентябрь 2025 года
Индекс: **POL 32/0460/2025**
Язык оригинала: **английский**

Все изображения © Amnesty International, если не указано иное.

Фотографии на обложке:
© Nagy Szabolcs и Marieke Wijntjes
© Marieke Wijntjes
Фотография на задней обложке:
© Marieke Wijntjes

amnesty.org

Дизайн и иллюстрации: Off Colour Design
Редакционная поддержка: Сафия Флери

**МАРАФОН
ПИСЕМ**

**AMNESTY
INTERNATIONAL**

