رسالة ، وزيارة ، او كتاب — فالرسائل مثلا : مسموح بكتابة رسالة من عشرة اسطر مرة واحدة كل اسبوع تخضع لرقابة صارمة لا يمر من تحت يدها الا عدد نادر يعاني اولا من التأخير في مكاتب الادارة القمعيه اشهرا طويلة ونفس المنطق مع الرسائل الواردة حيث تخضع لذات التدابير والسياسة .

والزيارة التي سمح بها فى الاونة الاخيرة لتكون مرة كل نصف شهر هي في القانون نصف ساعة تخضع للاختلاس تحت دعاوي شتى : كثرة الزوار ، ضيق الوقت ، وسواها الامر الذي يقلص زمن الزيارة الى ثلث ساعة . ولا تكتفي الادارة القمعية بذلك فهي احيانا تتدخل في نوعية القادمين الى الزيارة من الاقارب ، فتحرم بعضهم حتى من الزيارة تحت اي سبب تشاء وغالبا تكريما « البقرة الصهيونية المقدسة » : الامن .

وان ارتكب المناضل الاسير الجريمة الكبرى — المطالبة بحقوقه. فان الزيارة تغدو امتيازا قابلا للمصادرة والتحريم، هذا عدا عن الرقابة المشددة . — اما الكتاب فهو شأن اخر وللدلالة على اهمية ما نشير الى حقيقة ان الورق والقلم ، كان ولسنوات عديدة في بداية الاسر من الاشياء المحرمة ، اما اليوم فقد سمح بشراء الدفاتر والاقلام ، ولكن كل ما نكتبه عرضة للمصادرة ، حتى لو كان مسوده رسالة يبعث بها الاسير الى والدته العجوز ، وتخضع الكتب

لذات المقاييس التي تخضع لها الرسائل . فأي كتاب يحتوي على همسة وطنية محرم بحكم المنطق والقانون الصهيوني المعمول به في المعتقلات . واذا ما سمح لكتاب او مجلة بالدخول ، فعلى المناضل الاسير الانتظار طويلا الى ان يستلمه . — وليس هذا وحسب ، وانما يعاقب الاسير اذا ما غنى اغنية وطنية او مارس حياته الجماعية ضمن انتظامها المطلوب ، فكل اشكال الجماعيه سواء الانتظام الحزبي ، وتنظيم شؤون الحياة اليومية بشكل جماعي كلها من المحرمات التي يعاقب عليها « القانون» وتخضع للملاحقة والمطاردة — .

اما ايقاع الاسير في وضع التوتر النفسي الدائم ، فهو بالاضافة الى الامور الحياتية السالفة الذكر يتمثل في سياسة ارهاق الاسير نفسيا من خلال جعله دوما في وضع غير مستقر سواء بالتنقلات التعسفية التي تجريها بين المعتقلات ، وفي داخل المعتقل ، وعمليات العزل الانتقامية التي تهدف من وراءها الى ضرب الاوضاع التنظيمية داخل حياة الاسرى ، او بملاحقة الاسير بتفتيشات عشوائية مستمرة تشعره خلالها ان ما بحوزته ليس ملكا له ، وتطارده في اتفه المواد الحياتية من خلال تحريماتها ومصادرة ما تجده ، احيانا دفتر ، مزكرات ، الرسالة ، كتاب ، لباس ، حتى ابواط الرياضة والشورتات التي تباع في سجنه ، يحرم الاسير منها في منقل ثان حين نقله .