وجبات الطعام من الادارة وتوزيعها علـــى المعتقلين ويكون بمثابة صلة الوصـــل بين الادارة والمعتقل .

ب ــ في كل بركس كانت تختار لجنة مهمتها تأمين الجرائد والمجلات وتوزيعها بانتظام على الجميع داخل البركس ، كذلك من مهامها النظر في أي مخالفات ادارية او مسلكية تضر بأمن البركس وسير عمله اليومي ، وكان من حقها فرض عقوبات انضباطية على أي مخالف مثل القيام بخدمة عامة في البركس (تنظيف او غيره) .

ج ــ النظافة كانت يومية وبالدور ، وكان البركس ينظف مرتين صباحا ومساء ، في الصباح تطوى الابراش وينظف تحتها ، وكذلك في المساء . كما تنظف الساحة الخارجية من الاوساخ . وفي كل شهر تجري عملية تنظيف عامة يشترك بها الجميع ، حيث يغسل البركس بالصابون ، وتخرج كل الاغراض الى الساحة ، تشمس البطانيات وتنظف من الغبار .

د ــ النشاط الرياضي يوميا « لمن يرغب » حيث يجري النهوض صباحا في الساعة السابعة ، ويتشكل طابور رياضي في كل بركس يستمر لمدة ساعة ، ويشتمل على ركض لمدة نصف ساعة ، ثم القيام بمجموعة من التمارين الرياضية باشراف مدرب يعين في كل بركس . ان النشاط الرياضي بالنسبة للسجين من الامور الهامة ، لانه يقضي على الترهل والكسل والخمول الذهني .

هـ ــ النشاط الزراعي ، مع توفر المياه ، قام المعتقلون في كل بركس بزراعة بعض الخضار وعدد من الاشجار الحرجية في أطراف ساحة البركس ، وبالرغم من ان ادارة المعتقل كانت تحارب هذه العادة بتخريب المزروعات ، الا ان المعتقلين كانوا يعاودون الزراعية ويجلبون البذور مع زوارهم . وبالرغم من عدم توفر آلات لحرث الارض ونكشها ، فقد كان يستعاض عنها بطرف « ميسورة » او بزاوية حديدية حادة الخ .. لقد كانت الزراعة تجلب المتعة والسرور الى نفوس الجميع .. لانها توحي بالعمران والحياة في وسط صحراء مجدبة .

لقد كانت السنوات الثلاث الماضية من تاريخ هذا المعتقل ، سنوات خصب وحياة ، تجلت فيها كل اصالة شعبنا ، في قدرته على الاحتمال والصبر والعطاء ، في قدرته على مواجهة التحديات والتمسك بقضيته الوطنية . وما كانت سياسات القهر والاذلال لتوقف مسيرة الجماهير ، او تحد من اصرارها على متابعة النضال . وان أروع مثال على ذلك هو استقبال جماهير شعبنا لابنائهم القادمين من معتقل الجفر بعد العفو الاخير (٢٠/٩/ ٧٣) فما ان وصلت السيارات التي تقل معتقلي الجفر الى مشارف مخيم الوحدات ، حتى خرجت جماهير المخيم نساء وشبابا وأطفالا الى أطراف المخيم، مصفقة ومرحبة بعودتهم، ورافعة قبضاتها في الهواء علامة التحدي والاصرار . وعلى مدخل السجن المركزي كان يحتشد ما يزيد عن ١٥ ألفا من جماهير شعبنا بانتظار أبنائهم ، وما أن وصلت السيارات حتى اختلطت زغاريد النسوة بالاناشيد الوطنية ، وبالهتاف للثورة ، وبالدموع ...

كانت صورة رائعة وحية عن صمود هذا الشعب ، لا يمكن ان تمحى من الاذهان .