# كتيب تعليمات من إصدار

# جائعون للحرية

تشرين أول 2011 - معركة الأمعاء الخاوية

## يحتوي الكتيب على :

- حول تحرك «جائعون للحرية» وتجربة احدى المضربات عن الطعام.
- معلومات ونصائح صحية للمضربين.
- ماذا نفعل عند التعرض لغاز مسيل للدموع أو غاز الفلفل في المظاهرات؟
- ما هي حقوقي كمعتقل؟

* بادرت مجموعة من الشابات والشباب من داخل فلسطين المحتلة ومن كل الأطياف والفئات السياسية، لاعلان الاعتصام والاضراب مفتوح عن الطعام في حي الالمانية في حيفا والذي انطلق في تاريخ 8\10\2011. جاء ذلك بعد دخول إضراب الحركة الاسيرة، المعروف باسم "معركة الامعاء الخاوية" أسبوعه الثالث احتجاجا على ظروف اعتقال الأسرى المهينة والمزرية. تهدف هذه الخطوه الى اعلان الدعم الكامل لمطالب الحركة الأسيرة، وأولها الحرية الكاملة من الأسر وإلى رفع الوعي وتجنيد الدعم الجماهيري والمؤسساتي لنضال الأسرى ومعاناتهم، وتشكيل أرضية صادقة لانطلاق الاحتجاج الشعبي ضد الاحتلال وسجونه.

جائعون للحرية

حركة التضامن مع
معركة الأمعاء الخاوية للحركة الاسيرة

# من تجربة "جائعون للحرية"

جاءت فكرة إصدار هذا الكتيب، كفكرة ميدانية هدفها تشجيع وإرشاد المبادرات التضامنية الشبابية، في المدن والبلدات العربية، وبالتحديد في مجال خوض نضال الإضراب المفتوح عن الطعام. بالإضافة لتعليمات هذا الكتيب من المهم والضروري أخذ الظروف المحلية بعين الاعتبار لكل مجموعة ترغب بالمشاركة في مثل هذا النوع من النضال.

إننا نؤمن بأن أهمية هذا الكتيب تكمن في كونه محاولة لنقل التجربة وصولا إلى خلق نشاط وطني احتجاجي جامع، سواء كان متعلقا بمعركة أسرى الحرية أم في نضال آخر. فالمعارك القادمة لا تقل خطورة وإلحاحا من معركة الأسرى وسلاح الإضراب عن الطعام يعتبر سلاحا هاما ومؤثرا بيد المقهورين. إن الحرب، كما تقول حكمة قديمة، هي سطوة المعنويات، لا غير.

أحد أهم أسباب نجاح فعاليات "جائعون للحرية" في حيفا، هو أن المبادرة كانت فوق حزبية، صحيح أن المنظمين في غالبيتهم هم نشطاء في أحزابهم السياسية، بيد أن احتدام المعركة كان يفرض عليهم الشروع بخلق تجربة جديدة، أكثر حيوية وبعيدة عن إشكاليات العمل الحزبي المشترك والتنسيق والخلافات بين الأحزاب. تجربة قادرة على اتخاذ قراراتها دون الارتباط بمرجعيات وديناميكيات تقليدية قد تبطئ من آلية اتخاذ القرارات في وقت فيه تستمر التغييرات السريعة تبعا لقرارات الأسرى المضربين، لحالتهم الصحية ولتطورات سياسية مختلفة. كذلك فإن تجربة "جائعون للحرية" تتميز بطابعها الشبابي حيث كانت المبادرة لهذه الخطوة وقيادة النضال من خلال الشباب بعيداً عن آليات التنسيق التقليدية وبعيداً عن المصالح الحزبية الضيقة.

## رلى خلايلة

**(22 عام)**

**من قرية مجد الكروم**

**عن تجربتها في الاضراب المفتوح عن الطعام:**

انضممت إلى الاعتصام في حيفا والاضراب عن الطعام يوم السبت 8\10\2011 بعد أن بادر شباب وشابات فلسطينيون للدعوة الى تضامن ودعم الاسرى الفلسطنيين في سجون الاحتلال الاسرائيلية.

لم اتردد في الانضمام للمجموعة وذلك لانني مؤمنة بقضية الأسرى ومقتنعة بان الاضراب عن الطعام هو احدى وسائل النضال المؤثرة والتصعيدية. وللمرة الاولى اشارك في نضال او اضراب من هذا النوع.

على الرغم من اصراري على المشاركة في الاضراب المفتوح عن الطعام، الا انني تخوفت قليلاً من الموضوع وذلك لأنها تجربتي الأولى ولأني لا أعلم كيف ستسير الأمور في الأيام القريبة.

تلقينا التعليمات من الاطباء عن كيفية التصرف اثناء الاضراب والمعلومات حول تبعياته. اليوم هو اليوم الرابع للاضراب المفتوح وجسديا اشعر ببعض الضعف، وهو الوضع الطبيعي. اما معنويا فان الاضراب يرفع من معنويات المشاركين عامة وعن نفسي لربما هو اضعف الايمان. وتذكر معاناة الأسرى وقدرتهم على الصمود يعطيني المقدرة على الاستمرار حتى تحقيق مطالب اسرانا وتحريرهم.

بالمجمل ليس هناك شعور بالجوع حاليا، بعكس اليوم الأول.

ان كل من ينضم لاضراب عن الطعام فهو بذلك يرفع من معنويات المضربين ويشكل دفعا ويحفزهم على الاستمرار.

## نقاط ميدانية:

- هناك ضرورة لدراسة **موقع الاعتصام** ومحاولة بناء علاقة مع البيئة المحيطة للموقع، فالقاطنون حول المكان هم جمهورنا الأول، ومن المهم كسبهم إلى صفنا وتوضيح ماهية الاعتصام لهؤلاء الناس. فالدعم اللوجستي الذي يمكن للناس أن يقدموه هام جدا.
  على الموقع أن يكون مركزيا قدر الإمكان كما ويلبي حاجات المضربين والمعتصمين اليومية (كالمراحيض، الكهرباء..) إذ أن المضرب عن الطعام سيكون مجبرا على التقليل من تحركاته إلى الحد الأدنى بهدف الحفاظ على طاقته البدنية.
  من المستحسن رش الموقع بالمبيدات منعا للحشرات اللاسعة التي قد تقلق نوم المضربين.

- **تأمين أغطية كافية** أثناء الليل، فالمضرب عن الطعام لا ينبغي أن يحس بالبرد، لأن الأمر سيجعل الجسد يستهلك طاقة إضافية من أجل موازنة حرارة الجسد.

- يجب أن تتواجد **معدات اسعاف أولي** بموقع الاعتصام طيلة فترة الاضراب.

- من المهم **تشكيل "صف ثاني"** من المستعدين للدخول في معركة الإضراب عن الطعام ليكونوا احتياطا لحالات كاعتقال المضربين عن الطعام.

- ضرورة **خلق "قيادة ميدانية" من غير المضربين** عملها الأساسي إدارة الشؤون اليومية للمخيم. حيث أن هذه الأمور تتطلب الحركة والخروج من موقع الإعتصام. ومن المحظور أن تتشكل القيادة الميدانية من المضربين أنفسهم فقط. لأن المضربين عن الطعام، تحديدا بعد اليوم الثالث، يصبحون أقل قدرة على التركيز. كما ويجب تعيين شخص مسؤول عن مراقبة حالة المضربين الصحية.

- ينبغي **تحضير موقع أو برنامج بديل** لضمان استمرارية العمل بحال مواجهة أمور قد تعرقل البرنامج المخطط.

# معلومات ونصائح صحية للمضربين.

من المهم جداً ان يتبع المضربون عن الطعام التوجيهات التالية وان يلتزموا بمرافقة طبية استشارية خلال فترة الاضراب عن الطعام وبعد فك الاضراب.
من المهم ان يكون معلوماً ان كل من يعاني من امراض القلب، السكري والكلى ممنوع من الاضراب بتاتاً. (حيث ان الاملاح والمعادن تشكل اهم الموارد التي يعتمد عليها الجسم). وعلى من يعاني من أمراض أخرى (مزمنة أو غير مزمنة) استشارة الطبيب فلكل حالة خصوصيتها.
ان فترة الاضراب يتم تقسيمها الى ثلاث مراحل هامة جدا:

## قبل الاضراب:

على المضربات\ين **تحضير اجسادهم قبل فترة من الأضراب تعادل نصف عدد أيام الأضراب المتوقعه**، (اي اذ كان من المتوقع الاضراب لأربعة ايام فمن المحبذ تحضير الجسد يومين قبل البداية). نعني بالـ "تحضير":

- **شرب** كمية كبيرة من السوائل، ماء وعصائر طبيعية مختلفة.

- أكل **خضراوات** متنوعة (خيار، بندورة، بروكلي).

- تناول وجبة غنية بالبروتينات مثل اللبن والبيض والتركيز على وجبات مركبة من كربوهيدرات مثل: الحبوب المختلفة (عدس بالتحديد)، بطاطا حلوة، ارز، وخبز أسمر وذلك لكونها مكونة من كربوهيدرات مركبة التي تتحلل بالجسم بشكل بطيء وبالتالي تشكل المخزون الاساسي للجسم في الأيام الاولى من الاضراب.

- **الامتناع عن أكل اللحوم** في هذه الفترة او اي وجبة دسمة.

## خلال الاضراب:

لقد اتخذ المضربون قرارا بالعمل بالتلاؤم مع الاضراب داخل السجون يضم:
شرب كمية كبيرة من **مياه الحنفية** - ما يعادل ال 4 لتر يوميا.
شرب **كأس حليب** صباحا، وكاس ونصف **عصير طبيعي** مساءً.
**ملح** - كمية صغيرة على طرف الأصبع مرتين في اليوم.

## المراقبة الصحية:

فحص طبي يومي يشمل: فحص ضغط الدم، النبض، الوزن، كمية البول ولونه والتنفس.
هنالك اهمية كبيرة لمتابعة كمية ولون البول يوميا اذ انه مؤشر هام جدا من اجل متابعة عمل الكلى وتجنب حالات الجفاف بسبب نقص بكمية السوائل في الجسم.
عدم التوتر من عدم الاخراج خلال الايام الاولى من الاضراب.

ان الايام الخمس الاولى (قد تختلف المدة من مضرب إلى آخر) من الاضراب هامة جدا اذ يقوم الجسم باستغلال جميع الموارد المخزونة به. بعد هذه الفترة تبدأ عملية تحليل الدهنيات في الجسم وبالنتيجة افراز مواد مختلفة الى الدم جزء منها يعتبر خطرا مثل ( KETONES)، هذه المادة تزيد من نسبة الحموضة في الدم وتؤدي لظهور عوارض مثل: هذيان، تنفس سطحي وسريع، شم رائحة أستون من الفم، وجع بطن، تقيؤ، صعوبة في التركيز او قلة يقظة تشبه الغيبوبة. هذه العوارض تشكل حالة طوارئ توجب وجود طبيب في الحال وتلقي العلاج في المستشفى.

## بعد الاضراب – فك الاضراب:

هنالك اهمية كبيرة للبدء بالاكل حسب ما يلي:
البدء بشرب **السوائل فقط**.
بعد عدة ساعات اكل وجبة صغيرة وخفيفة لا تحوي لحوم او موز. مفضل شوربة.
يجب العودة الى الاكل بشكل **تدريجي بطيء** يستمر عدة أيام.

**رقم الدكتور حنا داوود : 0547687229**
**جمعية اطباء حقوق الانسان: 035133101**
**رقم المحاميه روان إغبارية: 0528924630**
**مركز عدالة: 04-9501610**

**جائعون للحرية:**
**http://on.fb.me/qXFIkF**
**hungryforfreedom@gmail.com**
**052-8813141 | 054-7802588**

## ماذا نفعل عند التعرض لغاز مسيل للدموع أو غاز الفلفل في المظاهرات؟

(التعليمات التالية لغير المضربين، وأي تعرض لهذه الغازات من قبل المضربين عن الطعام يستوجب التوجه الفوري للمشفى)

- الإصابة بهذه المواد ليست خطيرة إطلاقاً.
- إذا كنت تستعمل عدسات نظر أزلها قبل الذهاب الى المظاهرة
- الوجع سيكون قوي ولكنه يزول بعد فترة قصيرة.
- اذا كانت لديك عوارض ضيق نفس او اذا كنتِ حاملاً إبتعد/ي عن منطقة الغاز من البداية.
- لا تذهب الى المظاهرة وعليك مساحيق او كريمات وما شابه لأنها تمتص المواد الفاعلة في الغاز.

### أعراض الإصابة:

حكة وشعور بالاحتراق في منطقة العين، الأنف، الفم والجلد. دموع كثيفة وإفرازات مخاطية في الأنف، صعوبة في التنفس وهلع في أغلب الأحيان.
يجب أن لا تقلق من كل هذا فإنه سيصيبك لفترة زمنية قصيرة، الغار المسيل للدموع عوارضه تستمر لمدة نصف ساعة حتى أبعد تقدير وغاز الفلفل ممكن أن تستمر عوارضه لساعتين.
الغاز المسيل للدموع:
ضع على منطقة الأنف والفم قطعة قماش مليئة بعصير الحامض المركز أو خل التفاح خلال التعرض للغاز، هذا يقلل من الخطر ولفترة قصيرة. شرائح بصل تحت العينين ممكن أن تساعد في تخفيف التدميع وآثار الغاز.

### غاز الفلفل:

غاز الفلفل هو عبارة عن رذاذ او رشاش، وهو يلتصق بالجلد ويدخل المسامات في أغلب الأحيان. كيف يجب علينا التصرف عند إصابتنا بغاز الفلفل:

- حاول تهدئة نفسك والتنفس ببطء وبعمق، هذا يساعدك على تهدئة الأعصاب ويتيح للجسم المجال للاستراحة.
- لا تلمس أو تحك الأماكن المصابة ولا تلمس الناس من حولك او أغراض تخصهم لان المادة تنتقل بسهولة.
- رمش بسرعة لكي تُكثف من نزول الدموع وبواسطتها تساعد في ازالة الرذاذ من العينين، بواسطة الترميش وليس فرك العينين لأن يديك ممكن أن تكون قد أصيبت وتنتقل لعينيك، إذا كنت تلبس عدسات نظر فليساعدك شخص آخر نظيف اليدين من غاز الفلفل في إزالة العدسات.
- الماء لوحدها لا تساعد في إزالة الرذاذ مهما كانت كميتها، من الناحية الكيماوية رذاذ الفلفل أقرب الى الدهون ومستحيل إزالته بالماء لوحدها. ولذلك ممكن إزالته بواسطة كميات كبيرة من الصابون، ومفضل صابون للجلي مع الماء.
- تنظيف منطقة العينين:
أ. بواسطة كميات من شامبو "ضد الدموع" للأطفال مع الماء.
ب. تحضير زجاجة نصفها ماء والنصف الآخر سائل مضاد للحموضة (مثل Maalox يمكن الحصول عليه من الصيدلية ويستعمل للحرقة في المعدة). عادة المصاب سيستصعب فتح العينين، عليك مساعدته في فتح عينيه مع أن فتح العينين سيزيد الألم في نفس اللحظة لكن يجب تحمل الوجع مع أجل وضع السائل.
- قبل الحمام يجب دهن الجلد في زيت كانولا ومسحه بكحول، لأن الماء لا تساعد في إزالته.
- لا تغسل الملابس التي تعرضت للغاز في الغسالة البيتية العادية.

## ما هي حقوقي كمعتقل وكموقوف؟

- على العكس من الادعاءات التي يطرحها في بعض الأحيان أفراد الشرطة، لا يحتاج استخدام مكبر الصوت (الميغافون) إلى ترخيص مسبق.
- رفع العلم الفلسطيني بحد ذاته لا يشكل مخالفة قانونية.
- التصوير الذي يقوم به المتظاهرون في حال التصادم بين الشرطة والمتظاهرين قانوني.
- من واجب الشرطي التعريف بنفسه (اسمه ورتبته في الشرطة) وفي حال رفضه بالإمكان تقديم شكوى حول الأمر لاحقا في قسم شكاوى الجمهور، ولذلك من المهم توثيق تفاصيل الحدث: مظهر الشرطي، التوقيت، المكان.
- في حالة التعرض لاعتقال على الشرطي الذي ينفذ الاعتقال أن يعلم الشخص فوراً سبب الاعتقال، واقتياده مباشرة إلى مركز الشرطة وإحضاره للمثول أمام الضابط المسؤول هناك. من المهم أن يستفسر المعتقل إذا كان مشبوها بارتكاب مخالفة أم انه شاهد على مخالفة.
- في حالة توقيف الشخص وتقييد حرية تنقله في مكان وجوده، يجب أن يبلغ الشرطي سبب التوقيف الذي قد يكون اشتباه ارتكاب مخالفة قانونية أو محاولة منع حصولها، المدة القصوى للتوقيف هي 3 ساعات، ولدى الموقوف الحق في مقابلة محام.
- في حالة الاعتقال يحق للمشبوه به الالتزام بحقه في الصمت، وعدم الاستجابه على اسئلة المحققين الى ان يقابل محاميه.
- يحق للمعتقل أن يقوم بتبليغ شخص قريب ومحام بخبر اعتقاله، وعلى الشرطة أن تمكنه من مقابلة محام دون تأخير (بالإمكان أن يمثل المعتقل محام من المرافعة العامة – סניגוריה ציבורית)، إلا في الظروف الاستثنائية.
- من الواجب إحضار المعتقل للمثول أمام قاض خلال 24 ساعة من لحظة الاعتقال، إلا في الحالات الاستثنائية التي لا تمت - في المعتاد- بصلة لمعتقلي المظاهرات.
- يحق للمعتقل الحصول على علاج طبي إذا احتاجه.

(المواد من كراريس مركز عدالة وجمعية حقوق المواطن).

### متى يجب الحصول على ترخيص مسبق لتنظيم مظاهرة؟

القانون الإسرائيلي يفرض الحصول على ترخيص في حالتين:
1) مسيرة يشارك بها 50 شخصا او اكثر.
2) تجمع او تظاهرة على شكل مهرجان خطابي لاكثر من 50 شخص في العراء.
اي ان كل مظاهرة ليست مسيرة ولم تتضمن خطباً (مثال:تظاهرة رفع شعارات) لا تحتاج لترخيص مهما كان عدد المشتركين.