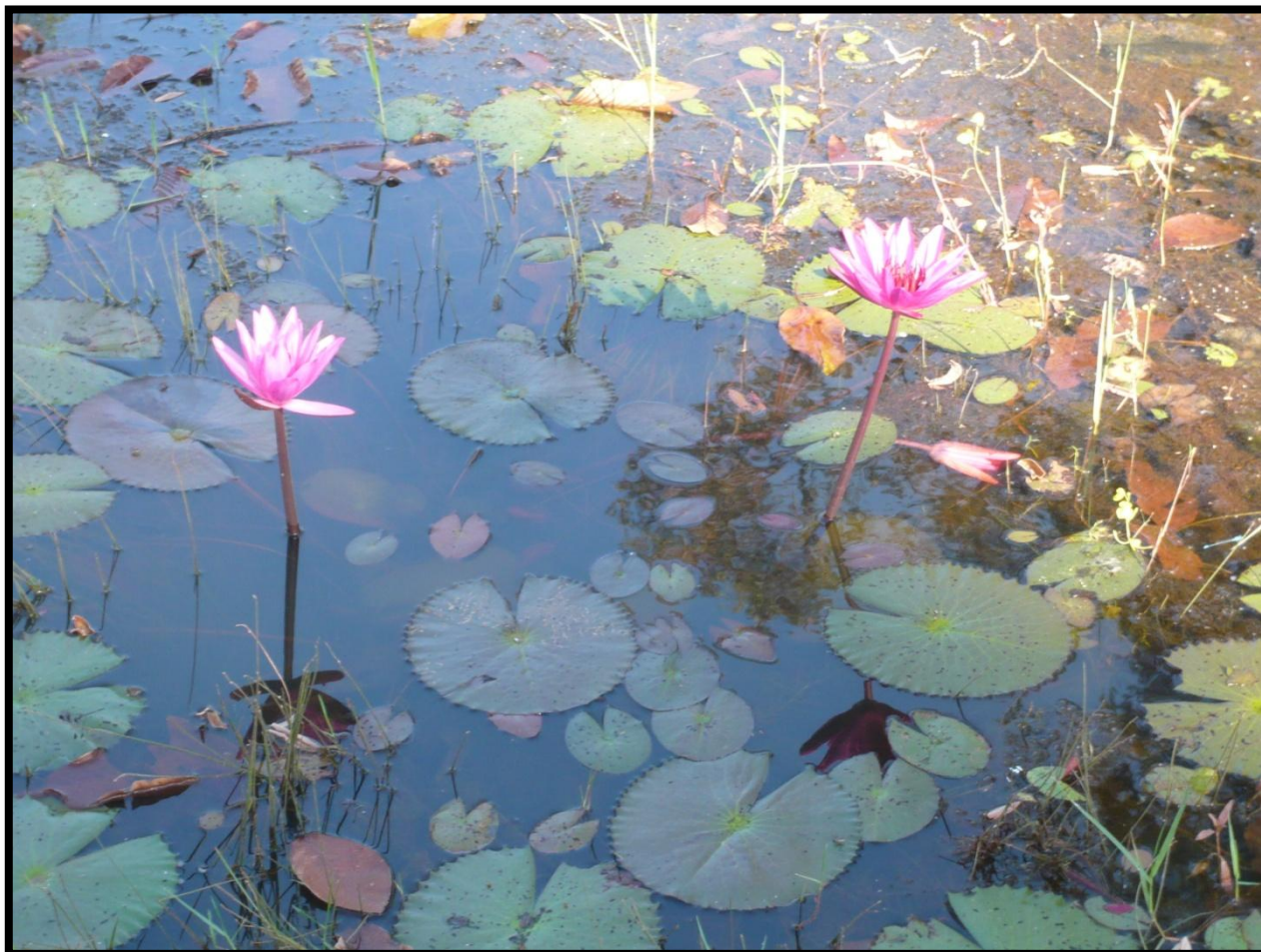


# Kerstins resa till Kambodja 2011



På följande sidor kan ni se några fotografier och läsa om en trevlig och intressant resa till Fjärran Östern från november 2011. Vi var 26 deltagare på resan, som gick från Bangkok till Ho Chi Minh City genom Thailand, Kambodja och Vietnam. Alla fotografier är tagna av Karin Christiansen – bilden ovanför är från en näckrosdamm vid sidan av det rosa templet Bantrei Serai utanför Siem Reap.

## Innehåll:

Sidan 2 – 6: Några foton från resan

Sidan 7 – 14: Martins berättelse om resan

Sidan 15 – 19: Några foton från resan

Sidan 20 – 21: Deltagarlistan

Sidan 22 – 26: Några foton från resan

Sidan 27 – 30: Kambodja 2011 – Goda Råd om Resan

Sidan 31 – 35: Några foton från resan

Sidan 36 – 36: Text till "My Way" och "Rien de Rien"

Sidan 37 – 41: Några foton från resan

Sidan 42 – 43: Quiz om resan/Om Sarans liv

Sidan 44 – 49: Några foton från resan

Sidan 50 – 52: Om Beat Richner och Gino Strada

Sidan 53 – 59: Några foton från resan

Sidan 60 – 61: Det ursprungliga reseprogrammet

Sidan 62 – 70: Några foton från resan

Sidan 70 – 72: Skall Norberg bli vänskapsby med Kol?



**Modell av Angkor Wat – finns i Grand Palace i Bangkok**



**På väg från Royal Orchid Sheraton Hotel till flodshuttlebåten för färd till Grand Palace**



Från Grand Palace i Bangkok



**Byggnaden i Grand Palace där brodern till nuvarande kung sköts ihjäl 1946**



**Utsikt från vårt rum i Sheraton Hotel över Chao Phraya floden**



I Battambang blev vi beskjutna av 4 småpojkar och vi besökte nattmarknaden.





Vi åkte Bamboo Train i Battambang, men köpte ingen kackerlackor på marknaden

### **Liten oväsentlig inledning:**

Denna berättelse är Martins personliga dagboksnoteringar från resan, men kan förhoppningsvis hjälpa med till att minnas intryck från resan. Karin och jag hade övertagit arbetet med resan omkring midsommar pga. Kerstins sjukdom och död, men hon hade gjort allt det grundläggande planlägningsarbetet. Vi såg dock till att kontrollera allt och höll tät e-mail kontakt med Pisey i Kambodja och med Reseskaparna. Vi skrev Goda Råd och "Quiz" och höll resemöte i Norberg. Vi fick alla till att ordna e-visa över Internätet.

Karin och min resa startade redan onsdagen d. 11. november, då vi reste med SAS till Arlanda. Jag hade kommit hem från en 14-dagars resa genom Vietnam dagen innan. Biljetter blev beställda till fel tåg från Arlanda, så vi måste köpa nya biljetter. Ingemar hämtade oss med bil i Avesta. På torsdagen var det kallt och jag var inne hela dagen och läste "Air America". På kvällen var vi på provsmakning av årets Beaujolais Nouveau i konstföreningen. Fredag var Karin på kyrkogården och Ingemar och Anita kom till soppa till lunch. På kvällen var vi till trevlig fest hos Annette och Kalle Hult, där temat var Mexico. Lördag körde vi med Ingemar till Uppsala och fick en god middag hos Margareta Fridell. På eftermiddagen gick vi en tur genom staden och såg de olika Nationerna – studenthusen från de olika länen – och Slottet och Domkyrkan med Gustav Wasa och Linnés gravar. Det var mycket liv och rörelser i staden och många cyklar tack vare de många studenterna. Vi var på bio och såg Tintin i 3-D, och på kvällen njöt vi av ost och rödvin, som vi hade köpt i Saluhallen. Vi övernattade hos Maggan. Jag hade ett mycket irriterande anfall av vasomotorisk rhinitis.

### **Och här börjar resan:**

Söndagen d. 20. november möttes vi med resegruppen i avgångshallen på Arlanda Flygplats och incheckningen gick utan problem. En av resedeltagarna hade glömt sin astmamedicin, men jag skrev ett recept, som kunde hämtas ut på flygplatsens apotek. Flyresan var också fin och vi landade i Bangkok kl. 5 på morgonen. Vi klarade passkontrollen i den nya Suvarnabhumi International Airport och kom ut i tropisk värme.

Transferguiden från flygplatsen i Bangkok till Royal Orchid Sheraton Hotel hette Mr. Phasuk. Det tog ca. 1½ timme att komma in till centrum och vi hade fått möjligheten att checka in mycket tidigt – det var inte många turister pga. översvämningarna, som nog hade skrämt många. Hotellet var mycket fint och låg direkt vid Chao Phraya floden. Våra rum hade panoramautsikt över floden, som var full av trafik med allt från stora pråmar med teakträ till färjor och välupplysta dinnercruisebåtar. Det var mycket vatten i floden och strömmen var stark. Där fanns 2 swimmingpooler på hotellet, en imponerande lobby och flera restauranger: "On the River" med western food, "Thara Thong" (thai food) och "Georgio's" med italiensk mat. Karin och jag åt Tum Yum Goon soppa till lunch. På rummet låg ett brev, som förklarade situationen kring översvämningarna och att man hade försökt att säkra hotellet med sandsäckar och extra pumpar.

Det blev "shuttle boat" till Grand Palace. Vi var 15 som drog i samlad trupp till palatset. För att nå fram till båten måste vi gå igenom vatten från floden, så det var nödvändigt att ta av skor och strumpor. Vi stod på båten vid stopp 3 och fortsatte till stop 9 och då skulle vi gå en kort tur genom en marknad till Grand Palace.

Det var en politisk demonstration vid palatsets ingång, men turister fick lov att komma in. Vi engagerade en kvinnlig guide vid namn Cindy för 1000 Bath. Hon berättade att hennes hem var totalt översvämmat och att det var första gången på 3 veckor som hon kunde komma till arbetet. Och så gick vi genom tempelområdet med många gyllene pagoder, stupor och templet för The Emerald Buddha, som är Thailands mest berömda staty. Skorna måste av innan vi kom in i templet. Vi såg också de mer moderna kungliga byggnader bl.a. tronsalen och den byggnad, där den nuvarande kungens bror blev skjuten 1946. Kong Bhumibol firade sin 84-åriga födelsedag d. 5. december och han har nu regerat i 65 år. En amerikan fick ett långt fängelsestraff för att han på sin hemsida hade nämnt om en förbjuden biografi om kungen: "The King that never smiles". De flesta resedeltagarna åt middag på hotellets terrass med utsikt över floden.

## **Mot gränsen:**

Vi fick en mycket fin frukost i "Etcetera"-restauranten på Sheraton Hotel och kom kl. 8 i väg med bussen. Vi kom till gränsen kl. 12,30 och några bagagefolk engagerades till att transportera våra koffertar över till Kambodja. Det var ett "ingenmansland" och här fanns flera stora kasinon uppförda. Vi hade i förväg ordnat med kambodjanska e-visa och passkontrollen gick ganska snabbt. Vi såg också att passpoliserna mottog pengar från några som ville komma snabbare genom passkontrollen. Några av oss fick ta fingeravtryck och blev fotograferade.

I Kambodja blev vårt bagage transporterat i en separat bil, då det inte fanns plats i bussen. Det var hela tiden gratis kallt vatten och kalla servetter i bussen. Vi gjorde lunchstopp i Sisiphon och lärde oss att vi kunde betala för drycker i dollar, men fick tillbaks i kambodjanska riel – 1 \$ = 4000 riel. Vi ankom till Khemara Hotel i Battambang kl. 16.45. Efter 1 timmes uppriskning möttes vi till en liten byrundtur, där vi såg nattmarknaden med fisk, grönsaker, frukter, ankägg, ormar, kackerlackor, insekter och annat gott. Sistnämnda läckerheter blev sålda vid floden. Vi åt middag på en lokal restaurang som heter "Champa".

## **Battambang:**

Battambang betyder stället där den kungliga stav försvann och refererar till en legend i Kambodjas historia. Vår guide Mr. Sopheap Chhung – kallad Sam - hade mött oss vid gränsen och han visade sig att vara mycket duktig och sympatisk. Han gav oss kartor över Kambodja från Asian Trails. Han öppnade baren vid hotellets swimmingpool, medan Karin och jag tittade in i Karaokebaren och fann ett stort bordell. Sam hade också varit guide för det svenska ambassadörsparet.

Följande dag hade vi ett stort program: en resa med Bamboo-train, där vi såg rismarker och palmer. Det blev en paus i en liten by där vi kunde se primitiva bostäder. Vi körde därefter runt med bussen och gjorde stopp för att se ett tempel – munkarna var i gång med att få tiggarskålarna fyllda. Vi stoppade i en by och såg några 80 år gamla teakhus på stultor och vi gick runt och såg bybornas fruktträd med pomelo, kokosnöt, ingefära, jakaranda etc. Nuon Chea, som var nr 2 efter Pol Pot, hade bott i denna by. Han är nu en av de 5 åtalade vid den internationella krigsförbrytardomstolen i Phnom Penh. Vi åt lunch i en byggnad från kolonialtiden, där det nu är en charmerande restaurang som heter "La Villa" [www.lavilla-battambang.net](http://www.lavilla-battambang.net). Senare på dagen badade några i poolen innan vi besökte EMERGENCY HOSPITAL, som är grundlagt av den italienske hjärkirurgen Gino Strada. Det startade som ett sjukhus för krigsskador, men behandlar nu också de många trafikskadorna. Senaste året fick man in 200 minskade och 1200 trafikolyckor. Det offentliga sjukhuset i Battambang är fruktansvärt dåligt och fungerar endast genom korruption. Sjukhusadministratören Mr. Fabio Frigeni gav oss en fin rundvisning - [www.emergency.it](http://www.emergency.it). EMERGENCY-organisationen har nu verksamhet i många fattiga nationer och ett hjärkirurgisk center i Khartoum. Jag skrev för några år sedan om Gino Strada och Beat Richner i Tidsskrift för Den Norske Legeforening.

Vi åkte också på en 1 timmes sightseeing i motoriserade tuc-tucs. Vi var 2 i varje vagn och vi blev körda till en stor nyuppförd staty, som var byns kännetecken. Här stoppade vi mitt i rondellen. En spetälsk dam utan finger och tår tiggde här. Vi gjorde stopp vid en skola och besökte ett av klassrummen. Där var ingen elektrisk ström eller luftkonditionering. Barnen sjöng nationalsången för oss och vi sjöng "Du gamla du fria..." för dem. Därefter såg vi några familjer som levde av att tillverka rispapper till delikata kambodjanska "springrolls". På kvällen var vi på cirkus Phare Ponleu Selpak, [www.phareps.org](http://www.phareps.org). En ung sympatisk fransman och tidigare aktiv balettdansare visade cirkusskolans aktiviteter för oss; han hade nu arbetat vid skolan i 4 år och talade khmer. Det är 1500 elever på skolan, med 500 deltagare i de kreativa aktiviteterna: cirkus, musik, teater och konstmåleri. Vi såg en imponerande föreställning med ett deltagande och entusiastisk publik. Vi åt middag i cirkusrestaurangen.



## **Mot Siem Reap:**

Nästa dag fortsatte båtfärden till Siem Reap. Vi tillbringade hela dagen på båten och kunde njuta av naturen och folklivet efter floden. Det var ett mycket högt vattenstånd och ett långt stycke seglade vi genom ett område, som vanligtvis var skog. Här levde båda ormar och krokodiler i vattnet. Vi stoppade vid en flytande skola och barnen berättade att de hade ambitioner att bli läkare, lärare eller industriarbetare. En lärare tjänar 80-160 \$ per månad, vilket inte är tillräckligt för att försörja en familj på, så där skall skaffas extrainkomster t.ex. såkallade "red envelopes" från barnens föräldrar. Vi fick en fin broschyr om naturen vid floden och vi hade fina flätade picknickkorgar med maten packad i bananblad. Vi stoppade också på ett ställe där vi kunde se krokodiler i olika utvecklingsstadier, ormar, en apa och en mongo. Vår guide berättade att han har 160 krokodiler hemma. Vi blev in kvarterade på ett mycket fint hotel – Tara Angkor - i Siem Reap, där vi fick buffetmiddag. Flera badade också i poolen. Martin kom till tandläkaren då han hade skadat en tand (50 \$).

Siem Reap är en stor turistmagnet med mer än 200 hotell. Vår sightseeing föregick i 3 miljöriktiga elektriska bilar. Först fick vi entrékort med foto till tempelområdet och sedan blev det elefantridning vid South Gate eller runt Bayon Templet. Vi såg Elephant Terrace, Terrace of the Leper King och Royal Enclosure, Angkor Wat och sedan blev vi körda hem till lunch med "set menu" på hotellet. Under eftermiddagen beundrade vi relieferna vid Bayon Templet och Ta Prohm Templet med de 360 år gamla kapockträd, vilka växer vilt ut över tempelruinerna. Här blev filmerna "Tomb Raiders" och "Indiana Jones" delvis inspelade. Vi hörde cikador och papegojor. På kvällen var vi på middag med underhållning av apsaradansare. Den franske restaurangägaren hade sommarhus nära det svenska kungaparet på franska Rivieran. Fladdermöss flög runt i restaurangen. Karin och jag blev presenterade för Sams mamma och bror, som också var turistguider.

Nästa morgon blev vi väckta av golande tupp och mäsor från ett närliggande tempel. Vi fick fin frukost och kl. 7.30 körde vi till det rosa Bantrei Serai templet. Här var det lätt att se strukturen i ett khmer-tempel. En orkester av minskade personer spelade musik bredvid templet. Vi fortsatte till den "1000 lingas" floden och här skulle vi vandra på en ganska ansträngande djungelstig, som gick uppåt och var 1500 meter lång. Turen tog ett par timmar. Lunch fick vi på en närliggande restaurang, där vi såg ett stort vattenhjul av bambu. En av deltagarna kräcktes och en annan hade diarré. På vägen tillbaka stoppade vi vid ett museum för landminor – idémakaren och ägaren Mr. Akai Ra skröt om att han hade demonterat mer än 50.000 minor. ([www.cambodialandminemuseum.org](http://www.cambodialandminemuseum.org) och [www.CambodiansSelfHelpDemining.org](http://www.CambodiansSelfHelpDemining.org)). Efter ett kort stopp på hotellet var det igen avgång till tempelområdet, där vi skulle segla i drakgondoler och njuta av solnedgången. Vi hade ordnat för gin och tonic till turen och stämningen var fin. Vi sjöng några muntra sånger och Sam blev "extra glad" och kunde berätta om att khmererna var mycket starka och lätt kunde klara vietnameserna och thailändarna, som var orsaken till alla deras olyckor – han berättade också mycket öppet om den utbredda korruptionen i Kambodja. Han berättade också den gamla historia, som alla kambodjanska barnen känner till. Vietnameserna tog kambodjanska fångar och grävde ned 3 av dem, så endast huvudena var över sanden – därefter tändes bål mellan dem och en gryta sattes över elden på deras huvuden och de fick order om att hålla huvudena stilla. Denna gamla historia om huvuden som koksten skall nog ses som befrämjande på den ömsesidiga förståelsen och toleransen. Lördag kväll var vi på cellokonsert med den schweiziske barnläkare Beat Richner, som har byggt några mycket fina barnsjukhus i Kambodja. Och så var vi på en fin middag i French Quarter. Nästa förmiddag körde vi till handikappcentrat Artisans d'Angkor, där döva arbetade med att framställa olika konsthantverk. Gunnel kunde tala teckenspråk med dem. Vi var också på ett Spice Center "Senteurs d'Angkor", som sålde diverse välluktande souvenirer till turister.

## **På kryssning:**

Efter frukost på hotellet blev vi körda till Foreign Correspondents Club, där vi skiftade till en annan buss. En ung man i vit sjöofficersuniform stod för formaliteterna. Vi kom till en pir och ut i en båt, som efter ett kortvarigt motorstopp nådde ut till vårt kryssnings skepp Toum Tiou II. Vi fick hytter och då ett franskt par hade uteblivit, lyckades vi få enkelhytter till Bo och Mirjam. Karin och jag fick en "crew cabin", som vi delade med några kackerlackor. Det blev välkomstcocktail kl. 19. Mr. Samuel Jatou från Schweiz var

”cruisedirector/boatmanager”, men många trodde att han var kapten på båten. Det var båda en vietnamesisk och en kambodjansk kapten. Vi startade cirkulering av en information om Mekongfloden så alla kunde läsa om flodens historia, miljö, djurliv, etc. Det var mycket motorbuller i båtens restaurang, men vi var nöjda med matens kvalitet och variation. Samuel påpekade att vi åt över 3 kg bacon dagligen!

Den första dagen berättade Samuel att han var sjuk med hög feber – 39 - 40° - med frossa och han trodde att det var malaria. Men han ville inte ta emot malerone eller låta sig undersökas, som vi rekommenderade honom. Han hade bott 7 år i Kambodja och var ganska erfaren och fatalistisk. Vi gick igenom några av frågorna i en ”quiz” och Bosse vann en bok om Air Amerika och Lasse vann en bok med titeln ”Sista resan till Phnom Penh”. Per hade innan avresan till Östern besvarat nästan alla frågorna korrekt.

Toum Tiou II hade 28 hytter fördelat på 2 etager, ett fint soldäck med välfungerande bar och en restaurang. Varje gång vi kom ombord blev vi mottagna med kalla servetter och en kall drink. Vår hytt hade ingen nattlampa, men det blev ordnat med en, som blev fastspikad på väggen som en svävande lampa. Första förmiddagen blev det en tur till en ”floating village”, där det bodde ca. 12.000 människor och över 90 % var vietnameser. Där fanns båda kyrka, tempel, skola, rådhus, polisstation, bensinstation och bostäder, och vi besökte en av bostäderna. De lever mest på fiskeri. Under eftermiddagen var vi i Kompong Chhnang (betyder hamn och lerpotta) och här hade vi en fin utflykt i 3 minibussar. Vi blev körda lite utanför byn och besökte först ett hem, där husfrun visade oss hur hon gjorde en flott lerkruka utan drejskiva. Vi gick också en tur på en väg och tittade på rismarknad där en äldre herre på 59 år demonstrerade hur han kunde klättra upp i sockerpalmer och samla saft till framställning av brännvin och saft. Bosse och Bo försökte sig också på som palmklättrare i de 20-30 meter höga palmerna. Bosse tappade kniven, men lyckligtvis blev inga barn träffade. Vi fick också se byns stora marknad och här fanns slaktade råttor och vattenormar till salu. Tillbaka på båten kunde vi njuta av en drink i det vackra skymningsljuset. Landskapet och den lugna stämningen efter floden var fantastisk. Jag och Samuel trollade litet under middagen och senare på kvällen kunde vi se filmen ”Killing Fields” på DVD.

Det var 3 gäster utöver vår grupp på skeppet. Det var den franska damen Mrs. Denise Taxy Latil, 59 Rue des Marguerites, 92160 Antony, France och det schweiziska äkta paret Mrs. & Mr. Pierre Blanchard, 40, Avenue des Pâquis, CH-1110 Morges, Schweiz (pbarchitecture@bluewin.ch). Speciellt den franska damen var mycket glad för vårt sällskap, då hon var på resa helt ensam. Jag lovade dem att sända vår DVD från resan när den blir klar.

Nästa dag låg vi vid kaj i Kampong Tralach och här besökte vi först den lokala skolan, vilken hade 3 klassrum, men det var endast en skollärare i 2 av klasserna, medan barnen i den sista klassen klarade sig på egen hand. Här var mycket smutsigt, men barnen hade alla de obligatoriska uniformerna med vit skjorta och blå byxor/kjol. Det var nog 20 – 30 barn i den klassen som vi besökte och flickorna satt framtill i klassen. Vi fick ett par sånger av barnen och vi sjöng ”Imse Vimse Spindel...” för dem. Därefter skulle vi åka ½ timme i oxkärror och på jordvägar nådde vi fram till det lokala templet. På ett träd på tempelområdet fanns några mycket färgrika stora insekter och vi såg därefter undervisnings- och matsalen i templet med bilder från den episka klassiska dikten Ramayana. Templet var byggt på lateritfundament från ett tidigare tempel och hade klarat sig undan ödeläggelse från de röda khmererna, tack vare att dessa fick använda tempelområdet till att framställa risbrännvin. I ett hörn av tempelområdet fanns krematoriet, där vi fick berättat att askan renas i en lerkruka med kokosmjölk som barnen sedan dricker. Lerkrusen krossas under huset och anden får besked om att den först kan komma tillbaka och göra olyckor när pottan är hel igen.

### **Till Phnom Penh:**

Varje morgon på skeppet fick vi ett tryckt papper med dagens program. Vi ankom till Kambodjas huvudstad efter lunch och blev mottagna av vår vän Saphorn Sam, som vi kände från tidigare besök. Han tog oss med till Royal Palace, där vi såg de olika byggnader. Skorna måste av vid besöket i Tronsalen och i Silver Pagoda, där golvet består av silverplattor. Flaggan var uppe på privatbostaden, så den balettintresserade

kungen var hemma. Vi fick en kort genomgång av Kambodjas historia och av den buddistiska världsbilden med 9 nivåer i himlen, 3 nivåer på jorden (goda människor, onda människor och djur) och 36 nivåer i helvetet. Reinkarnation gör det möjligt att komma från det ena nivån till den andra. Vi besökte också Tuol Sleng – S 21, som var tortyrcenter från Pol Pot-tiden. Det fanns över 300 sådana centra. I Tuol Sleng kom 17.000 fångar in och endast 7 överlevde. På kvällen fick vi besök av en ung svensk man, som arbetar för ForumSyd. Johannes Nilsson - Johannes.nilsson@forumsyd.org – berättade om sin erfarenhet över att leva i Kambodja och om de aktiviteter som Forum Syd är involverade i – de fick 40 miljoner S. Kr. till ett 3-årigt demokratifrämjande projekt. Johannes är 27 år och kandidat i statskunskap från Örebro Universitet. Vi inviterade honom på en gin och tonic, på middag och på Apsaradansuppväsning, som några barn från ett barnhem underhöll oss med på översta däck. Lasse fångade en stor kackerlacka på väggen i skeppets restaurang, Samuel fångade en på servetten på bordet, Lene och Jens Erik hade en del i deras hytt och Karin och jag hade flera – en natt vaknade Martin av att en kackerlacka kröp över honom.

### **På besök i Kol:**

Den 30. november åkte vi ut ur Phnom Penh och på vägen såg vi flera av de över 300 stora textilfabrikerna, där välkända västliga märkesvaruproducenter får sina produkter sydda. En kambodjansk textilarbetare får ca. 70 \$ i lön per månad. Vid Kol gick vi först 1 km på en dammig väg och så kom vi till Sarans Center, där det finns bibliotek, läslokaler, daghem, fiskedamm, sycenter, etc. De var i gång med att väva 7000 meter silkestyg som var beställt från Frankrike. Det finns också läkar- och tandläkarklinik. Vi berättade Sarans livshistoria och att han själv har byggt centralt för egna och insamlade medel. Saran har nu dålig rygg och han skall opereras i den närmaste framtiden. Mr. Meas Saran (meassaran@yahoo.fr) hade ordnat en fin högtidlig minnesceremoni för Kerstin – det fanns ett altare med bilder av Kerstin, det svenska hjärtskirurgiska teamet samt från Kerstins samtal med kronprinsessan Viktoria. Tre äldre munkarna fick gåvor i form av fruktskålar, soft drinks, ris, soppa, etc. De mässade böner och det tändes rökelsepinningar. Saran har installerat övernattningsmöjligheter till ev. gäster, som han mycket gärna tar emot. Han hade också ordnat lunch till oss, som vi betalade med 5 \$ pr. person. Karin hade tagit med ett inramat porträtt av Kerstin, samt en gåva på 5000 S. Kr. från Kerstins insamlade medel. Karin var naturligtvis mycket berörd av den högtidliga ceremonin. De europeiska gästerna satt på golvet eller på små pallar – de skulle vara lägre än munkarna. Flera hade leksaker med till byns barn och vi hade också med tandborstar, tvål, shampoo, som vi hade fått på olika hotell. Mrs. Pisey från Asian Trail's kontor i Phnom Penh var också med i Kol.

Efter besöket i Kol körde vi till Killing Fields, som inte kunde undgå att påverka oss emotionellt. Därefter gick resan vidare till Russian Market där det blev avsatt 1 timme för shopping. Karin och jag tog en tuc-tuc till Medical Hospital, som vi hade fått till uppgift att se, på uppdrag av det svenska kirurgiska teamet. Det var ett nytt och modernt inrättat sjukhus med 2 välutstyrda operationsrum och en fin intensivavdelning. Sjukhusets chef, en kambodjansk hjärtskirurg som var utbildad i Lyon, visade oss runt. Det var professor Dr. Mam Bun Socheat. Skeppet avgick kl. 18 och så blev det middag. På skeppet var menyn tillrättalagd efter europeisk smak. Skeppets bartender måste lämnas kvar i Phnom Penh då han led av gastroenteritis. Vi hade lite mera "quiz" och Barbra vann en bok om en irländsk kvinna, som har upprättat hjälpprojekt för unga tvångs- prostituerade kvinnor i Saigon. Mirjam vann en flott kokbok om kambodjansk mat – den är producerad av en förening vid namn Friends, vilken driver restauranger, där gatbarn får möjlighet att lära restaurangsyret. Lars Hedqvist sjöng solo en munter sång om att sända faster till Ukraina, där vårdkostnaderna är lägre och han kom också med en "Ned med Allsången-visa" och "When I'am 64" i svensk version.

### **På väg mot Vietnam:**

Om man vaknade mycket tidigt kunde man dricka early bird coffee på övre däck och njuta av soluppgången över floden. I tidningen kunde man läsa att president Hun Sen hade invigt ett nytt vattenkraftverk i den kambodjanska delen av Mekong, men ett planerat nytt vattenkraftverk i Laos måste tillfälligt stoppas pga. klagomål från miljöaktivistgrupper. Det fanns några böcker i en bokhylla på däck och jag läste Åsa Larssons "Solstorm" – ett kriminaldrama från Kiruna. Samuel fick våra pass och elektroniska visa, samt

ordnade formaliteterna vid gränsövergången. Och en liten spinkig guide från SaigonTourist – Mr. Trinh Van Thoai - kom ombord och följde med till Ho Chi Minh City. Han var också ansvarig för utflykterna och 1 december besökte vi i 3 minibussar en 280 meter hög backe med ett tempel på. Här fanns också en militär observationspost. Bosse betalade 10 \$ för att släppa ut en hel bur med småfåglar – det gav god karma. Vi kunde se ut över enorma flata rismarker där många var översvämmade. Nere i staden såg vi 2 tempel och vår vietnamesiska guide talade om kriget mellan Vietnam och Kambodja och Kina – de är traditionella fiender. Vi gjorde också en båtutflykt till en flytande by där de levde på fiskuppfödning, där fiskkassarna låg under de flytande boningshusen. Och vi besökte en muslimsk Cham-by, där vi fick gå på en mycket skranglig gångbro. Men där fanns lyckligtvis en souvenirbutik och vi fick lära oss att 1 \$ är 21.000 Dong.

På kvällen fortsatte underhållningen vid middagen: en sångkör – ”francophone/francophile” – sjöng Edith Piaf’s ”Rien de rien...”. Martin berättade en vits om Madame Mitterrand som uttalade Happiness fel. Bosse berättade en vits om en pelikan som åt ål och vi sjöng födelsedagssång för Bo på danska, svenska, norska, engelska och franska och han fick en flott tårta som han delade med oss. Vi såg sedan filmen ”The Lover”, som visade livet i Vietnam omkring 1930.

Nästa dag gick båtfärden till Sa Dek, där vi såg skolan och Chinamans House från filmen ”The Lover”. Vi besökte 2 tempel och Saigon Tourist gav oss alla en baseball keps. Vi såg också den stora marknaden med råttor och annat gott. Vi åt lunch på båten under tiden vi åkte mot Vienh Long. Eftermiddagens utflykt gick med mindre båtar till en ö, där vi först besökte ett stort tegelverk med flera stora ugnar. Det var kvinnor som arbetade där. Så for vi igenom en fruktplantage där vi fick smakprover och te. Vi åkte vidare i en mindre båt och kryssade på Mekongfloden och kom till ett flytande marknad. Vi såg också flera katolska kyrkor och stannade vid ett riskokeri där man framställde rispapper, rispoppkorn, godis av ris och vi kunde köpa ”snakewine”, jasminte och souvenirer. Det blev en vacker solnedgång då båten tog oss tillbaks till Toum Tiou II.

Det blev igen mycket prat och munterhet under middagen – speciellt Mirjam, Lasse, Bosse och Cecilia var på underhållningshumör. Karin var nu magsjuk. Genomsnittligt klagade 1-2 över problem med magen och 2 fick en kort kur med Ciproxin. Vår vietnamesiska guide sov på däckets eftersom alla hytterna var upptagna. 6 av resedeltagarna hade varit i Kambodja förut, 6 hade varit i Brasilien, 12 tog malariatabletter (4 tog doxycylin och 8 tog malarone).

Den 3 december gick dagens utflykt till en ö vid My Tho. Här smakade vi kokosgodis och honungste och lyssnade på en konsert med vietnamesisk musik och sång. Vi såg flera exotiska tropiska frukter och såg bin. Så rodde vi i små ”Sampan” på en smal kanal med mangroveväxter. I My Tho såg vi ett vackert buddistiskt tempel med ett par stora vita statyer bl.a. Happy Buddha. Vi besökte också en Cao Dai kyrka och lärde oss lite om denna rätt moderna religion, där man försöker samla alla trosbekännelser. Det stora ögat ser allt. Det fanns en imponerande likvagn och på tempelområdet torkades örter för försäljning i ett naturmedicinskt apotek. Naturmedicin är mycket utbrett i Vietnam liksom i Kina och många djur är hotade på grund av detta, t.ex. tigrar och noshörningar. Man kan också se behandling med kopsättning i Vietnam. Och 4000 björnar hålls i årtal i minimala burar för att tappas på galla för att användas som potenshöjande medicin. Vi fick frisk kokosnötsaft medan båtfärden gick tillbaks till Toul Tiou II.

En lång sträcka åkte vi genom en mycket stor kanal där det var intensiv trafik med stora tungtlastade pråmar. Vi närmade oss den sista kvällen på skeppet och vi startade med Captain’s Cocktail Party, där besättningen blev presenterad med klappsalvor. I övrigt blev det en fin festafton med servering av moussaka och en stor julskinka och sång av farmaceutkören från Stockholm. Det framfördes vitsar från Bosse, sång av Mirjam och ”My Way” blev sjungen mycket vackert av Lasse, Per och Martin. Budgeten för dricks höll inte och det insamlades ytterligare 263 \$ + 1½ \$ i riel. Cruisemanager delade ut ett schema där vi kunde skriva våra intryck: Karin och jag hade följande anmärkningar: inget varmvatten i duschen i vår hytt, vi hade betalat för mycket för renovering av 2 crew cabins, det var för många som hade diarré i vår grupp, det är behov för mera underhållning ombord, speciellt på kvällen och det saknades safe box i vår hytt. Det var håll i

myggnätet på dörren till hytten, det var för många kackerlackor och det var för hög ljudnivå och för dålig akustik i restaurangen. Ett positivt element var att det fanns Internetkontakt ombord på båten vissa dagar.

### **Ho Chi Minh City:**

Den 4. december sjöng vi födselsdagssånger för Jens Erik vid frukosten och han fick en flaska Lotusvin och en svensk flagga. Efter frukosten måste vi betala våra räkningar för tvätt och drycker på båten. Sedan fick vi våra pass tillbaka och kunde komma av båten kl. 10. Bussen stod klar för att köra oss på sightseeing med en ny guide vid namn Mr. Nguyen Bao Giang och vi besökte det kinesiska kvarteret Cholon. Här besökte vi den stora "engrosmarknaden" och det kinesiska templet – Karin tände en rökelsesspiral för Kerstin. Vi åt lunch på "Restaurant Trinh" [www.trinhrestaurant.com](http://www.trinhrestaurant.com), där vi satt vid ett långt bord med en stor spegel i den ena ändan. Vi fick också se den katolska Notre Dame-kyrkan och det fina gamla posthuset, innan vi checkade in på vårt hotell "Tan My Dinh" i District 1. Det var ett högt smalt hotell, där ett rum kostade omkring 2 miljoner Dong. Några fick loppbett. Frukostrestaurangen låg på 11. våningen. Resten av eftermiddagen var fri.

Kl. 19 samlades vi i hotellets reception för att åka på middag i "Restaurant Indochine", som är ett mycket flott ställe med servering ute under träden. Det var levande musik från en trio, där fanns också en bassäng med karpar och det fanns en fin gammal Citroën parkerad på området. Efter middagen gick flertalet av oss till Rex Hotel för att njuta av en drink på Roof Terrace Bar på 5. våning. Här fanns också dans till levande musik. Också här såg vi en kackerlacka på bordet, trots att det är ett 5-stjärnigt nyrenoverat lyxhotell. Vi dansade till den gamla Cliff Richards "Diana" och till The Platters "Only You" och flera andra evergreens. Det var 15 minuters promenad hem till hotellet och vi passerade Night Market.

### **Cu Chi:**

Det tog 1½ timme att åka till Cu Chi, där vi såg livet i detta område under Vietnamkriget. Det fanns över 200 km tunnlar i upp till 3 nivåer. Vi såg hur smala ingångarna kunde vara, men Bosse och Lasse kunde klämma sig ned. Det fanns olika fällor, verkstäder och köksregioner. Vi smakade på te och tapioka. Vi såg bombkratrar från B-52 bomber, vi såg film från krigstiden och de flesta provade en kort tur genom tunneln. Till den lite ohyggliga stämningen bidrog skottsälvor från en närliggande skjutbana, där man mot betalning kunde prova vapen från Vietnamkrigets tid.

På väg tillbaka mot Ho Chi Minh city stoppade vi vid en gummiträdplantage och vi såg en orkidéplantskola. Lunch åt vi i "Vietnam House" [www.vietnamhousesaigon.com](http://www.vietnamhousesaigon.com), där vi fick springrolls, sallad med räkor, sötsur soppa med örter och räkor, gult ris med räkor, kyckling med ingefära, grönsaker och frukter till dessert. Restaurangen låg i ett gammalt franskt kolonialt rikemanshus. Senare var vi på en verksamhet, där man producerade traditionella vietnamesiska lackarbeten och så var vi runt i Reunification Palace och såg alla de många rum, som har stått tomma sedan 1975.

På kvällen blev det avskedsmiddag i en stor vietnamesisk restaurang vid hamnen. Den hette Hoang Yen Buffet Hot Pot ([www.hoangyenbuffet.com](http://www.hoangyenbuffet.com)). Här fanns en stor buffet, många vietnameser och en hög ljudnivå. Vietnameserna var mycket livliga och bredvid oss firade en familj sin morfars 80 åriga födelsedag och vi blev bjudna på smakprov från tårtan. Och så sjöng vi för honom. Det var mycket blinkande julutsmyckning i Saigon. Vi sade farväl till guiden och till de 8 som skulle resa hem följande dag. En förfrågning i bussen visade att 50 % av deltagarna hade haft kortvariga problem med magen, och 25 % hade ådragit sig mindre sår eller insektsbett.

### **Till Phan Thiet:**

Det tog 5 timmar att köra 230 km till badbyn Phan Thiet. På vägen berättade Cecilie om sitt möte med en släkting, som var gift och arbetade i Saigon. De hade ätit middag i en fransk restaurang, som i gamla dagar hade varit opiumhåla. Det hade varit vissa problem med arbetstillstånd, skatt, barnregistrering, etc. Tranferguiden i bussen hette Mr. Nguyen Bao Giang och han var ung och nervös. Men han berättade att

trafikpolisen kräver böter på 5 – 50 \$ och de kräver också "skyddspengar" från verksamheter och affärer. Polisfolk måste själva betala för sina positioner och befordringar. Det behövs många 1000 \$ att bli trafikpolis. I tidningen kunde vi läsa att det nu skall införas en lag, som kräver att trafikpolisen i HCMC inte får ha mer än 5 \$ på sig. Skollärare och alla andra skall också ha "red envelopes".

Vi ankom till våra hotell "Coco Beach" och "Anantara" kl. 13. "CoCo Beach" hade mycket charmerande bungalows byggd i trä och "Anantara" var ett stort lyxhotell med spa, stor poolanläggning och några fristående bungalows med egna pooler. Rummen var stora och elegant inrättade. Badrummen var imponerande. Det fanns färsk frukt på rummen varje dag. Stranden och havet var otroligt vackert. Det fanns också många plantager med vackra "Dragon Fruits". På eftermiddagen gick Karin och jag ½ timme på stranden och besökte de 4 andra som bodde på "Coco Beach". Kvällsmat åt vi på en liten restaurang tvärs över vägen till vårt hotell – också här hade de kackerlackor på bordet och en ung dam blev mycket uppskrämd.

På hotellet fanns ett bibliotek och ett välfungerande Internet. Jag läste 2 böcker: "The Killing Fields" av Christopher Hudson och "Surviving the Killing Fields" av Dr. Haing S. Ngor, som spelade rollen som Dith Pran i filmen "The Killing Fields". Och Karin gick också i gång med dem. Anantara hette också L'Anmien och var ägt av 2 mycket rika vietnameser, den ena bor i USA. Hotellet tillhör en kedja av "Small luxury hotels of the World" och vi har tidigare bott på El Convente i Havana, som tillhör samma kedja. Vi växlade mellan att uppehålla oss på liggstolar på stranden och vid poolen. Den 3:e dagen åt vi lunch på hotellets strandbar och den 4:e dagen åt vi på "CoCo Beach"s strandbar. Det fanns massor av ryska turister i Phan Thiet. Där fanns flotta palmer, "bourgoinvilla" och "French penny trees" i hotellets trädgård. Till den fina frukosten fick vi också hotellets morgontidning.

En av deltagarna föll på huvudgatan och bröt näsan. Av denna anledning besökte vi den lokala läkarkliniken, som heter "Dr. Dong's Clinic". Här fanns både Emergency Room, röntgen, laboratorium, apotek, behandlingsrum, sängavdelning, en fin ambulans och mycket modern utrustning. Det fanns 8 läkare med olika specialiteter. Flera talade ryska. Behandlingen var effektiv, även om det blev erbjudet mycket medicin i förhållande till vår tradition – paracetamol, hæmostatika?, C-vitamin, antiinflammatorisk medel, antihypertensiva, diazepam, melatonin och ett blandningsmedikament bestående av 2 bredspektrade antibiotika. Det regnade litet denna dag. Priset för diagnostik och behandling var 210 \$ och det var också inkluderat ett besök dagen efter för att få borttaget en "meche" i näsan. Det blev skrivet ett "Fit-for-Flight-Certificate" och en epikris, där skadeorsaken blev angiven som "stripping in the street" och icke "tripping in the street".

Sista dagen i Phan Thiet fick vi från receptionen brev om, att de ville ge oss ett nytt rum pga. ev. problem i förbindelse med reparationsarbeten. Vi flyttade till rum 314 med stor balkong och utsikt över havet. Detta kunde användas till ett avskedscocktailparty, där alla medtog ev. rester och vi minglade på balkongen och lyssnade till musik från restaurangen nedanför. Vi fick en stor ishink leverad till rummet. Vi gick en tur till Coco Beach och inbjöd dem att komma med. Det var många krabbor på stranden och stora vågor. Det kom SMS om att våra 8 vänner hade kommit välbehållna hem till ett kallt Sverige.

Sista dagen kunde vi också vara några timmar på stranden innan bussen hämtade oss kl. 12. Det ankom några rika vietnamesiska familjer till en weekend vid stranden och de hade ganska feta småbarn. Det skulle vara bröllop på stranden och hotellpersonalen satte upp stolar. Det tog 6 timmar att köra till flygplatsen och bussen hade 2 motorstopp, vilket skapade lite oro. Trafikintensiteten i Ho Chi Minh City överraskade oss alla och det är högre hus än i København. Flygplatsen i HCMC är ganska ny och modern och incheckningen, pass- och säkerhetskontroll gick fint. Thai Airways gick på tid och de var också i tid vid avresan från Bangkok. De flesta sov några timmar ombord, men vi var alla mycket trötta då vi sade farväl i Stockholm. Vi talade om att arrangera en ny tur nästa år ev. till Myanmar. Och vi vill försöka att skriva en artikel till svenska Femina, som för några år sedan valde Kerstin till Årets Vardagshjältinna. Och så vill vi skriva till Fagerstaposten och berätta om resan och föreslå, att Kol och Norberg blir vänskapsbyar



Vagnen lyfts på spåret och fina blommor



Från Battambang

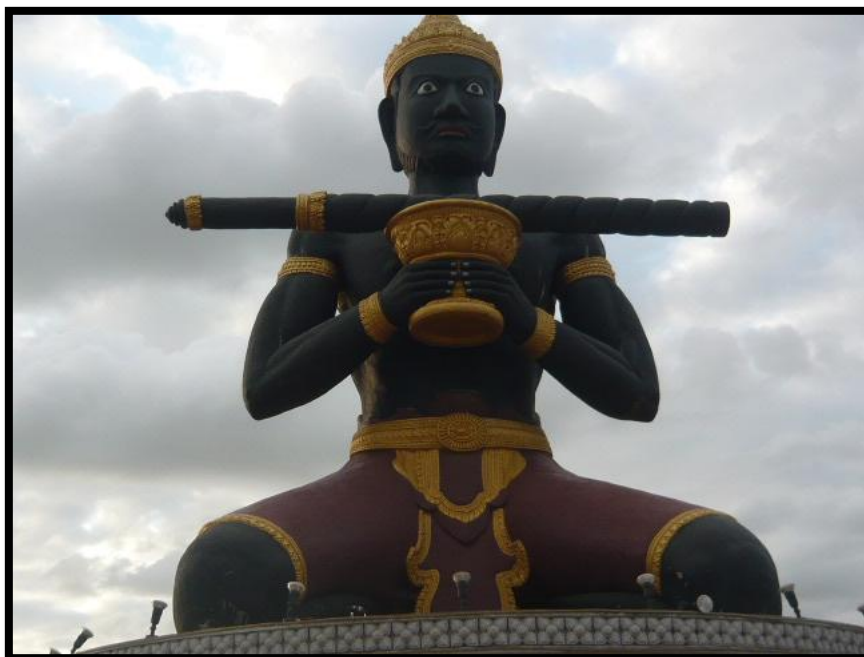




**Produktion av rispapper till spring rolls**



**Besök i skolan i Battambang**



En spetälsk kvinna tiggde vid den stora staty



**Med båt från Battambang till Siem reap – vi seglade över en skogsväg**

## Deltagarlista för resan till Thailand, Kambodja och Vietnam i November 2011

1. **Mr Gunnar Malmer**, 56 år, bor i Träslövs Läge som är en liten fiskarby 6 km söder om Varberg, ekonomichef i en verksamhet, som producerer driving ranges till golfbanor, har rest till Macchu Piccu i Peru, tycker om att vandra,
2. **Ms Annicka Malmer**, 55 år, Träslövs Läge, förskolelärare, intresserad i hantverk, handarbete och textilier
3. **Ms Annika Hedkvist**, 58 år, Norberg, tandsköterska, intresserad i konsthantverk, rider isländska hästar, har 4 barnbarn
4. **Mr Lars Hedkvist**, 59 år, Norberg, tandläkare, intresserad i sport, kör Vättern Runt och löper Wasaloppet, har rest i Afrika, USA, Canada, Thailand och Singapore, har arbetat som volontör i Brasilien
5. **Mr Lars-Olof Bergman**, 67 år, Arendal i Norge, tandläkare och specialist i käkortopedi, har rest till Thailand och Hong Kong, har sommarställe i Norberg, natur och sportsintresserad, cyklar mountainbike på Engelbrektsloppet och Vättern Runt
6. **Ms Barbra Bergman**, 65 år, Arendal, socionom og har arbetat som sjukhuskurator, intresserad i sport och natur, spelar golf och tennis
7. **Ms Gudrun Eriksson**, 63 år, Skinnskatteberg, har arbetat i bank, är som maken intresserad i naturen, friluftsliv, natur, skidåkning, lystfiskeri
8. **Mr Bo Eriksson**, 64 år, Skinnskatteberg, pensionär, har arbetat inom sjöfartstransport på Mälaren, spelar golf och har varit på golfresor, skidresor till Alperna och till Florida
9. **Ms Åse Jörgensen**, 61 år, Arendal, Norge, arbetar på Bomuldsfabrikkens kunstgalleri, [www.bomuldsfabriken.no](http://www.bomuldsfabriken.no), konstintresserad, har rest till Australien
10. **Mr Per Jörgensen**, 65 år, Arendal, Norge, har självständig bageriverksamhet, har rest i Thailand och till Australien, intresserad i filmning
11. **Ms Lene Dalgaard**, 65 år, Hofors, bibliotekarie, dansk men bosatt i Sverige sedan 1975, har rest mycket, skall med maken tvärs över USA i oktober, har 6 barnbarn
12. **Mr Jens Erik Nielsen**, 65 år, Hofors, distriktsläkare, har med maken varit på resa med Kerstin Hansen till Kambodja för ett par år sedan
13. **Ms Ann Schilström**, 60 år, Skinnskatteberg, har arbetat i bank, intresserad i resor och har rest med maken, de spelar också bowling
14. **Mr Björn Schilström**, 64 år, Skinnskatteberg, har varit egen företagare inom byggbranschen, har besökt Kina och New York och många ställen i Europa
15. **Ms Karin Christansen**, 69 år, Lyngby i Danmark, uppvuxen i Norberg i Västmanland, reseledare, har hele livet arbetat som resekonsulent och rest i mera än 70 länder
16. **Mr Martin Smedebol**, 65 år, Lyngby i Danmark, pensionerad överläkare i anesthesiologi och intensivvård, intresserad i resor och främmande kulturer, reseledare
17. **Ms Ingrid Sandklef Lindberg**, 70 år, Stockholm, sjukgymnast, spelar bridge, rest i Kina och Australien
18. **Mr Per Lindberg**, 70 år, Stockholm, företagsläkare, skall med 5 resevänner på föredrag i september "Utefter Mekong Floden"

19. **Ms Cecilia Forsberg**, 71 år, Uppsala, jägmästare, har rest i Kambodja 2 gånger med Kerstin (i 2001 och i 2010), har också rest på koncertturné i Argentina med Uppsala Domkyrkas Oratoriekör, nu intresserad i textilhantverk, har kurs i traditionel nålbinding

20. **Ms Gunnel Mattsson, Knivsta**: "Jag är 56 år och specialpedagog, jobbar med grav språkstörning inom Specialpedagogiska skolmyndigheten. Jag gillar att se gammal kultur, hantverk och se hur folk lever sitt vardagsliv, kombinationen vandra och uppleva, gillar jag. Resa är alltid spännande, speciellt till "udda" platser".

21. **Ms Kerstin Bokedal**, 65 år, Stockholm, receptarie, arbetskonsulent och IT-konsulent inom apoteksvärlden, har besökt Kina, reser med 6 vänner, som är intresserade i vinprovning

22. **Ms Alice Hörnell**, 68, Stockholm, arbetar som farmaceut i Falun, har besökt Kina och har rest med buss från Bangkok till Krabi i Thailand, revisor i FPF, sköter ekonomin i bostadsrättsföreningen, läser grekiska

23. **Ms Kerstin Bengtsson**, 72 år, Stockholm, har arbetat med personalutveckling i apoteksektorn, fortfarande intresserad i gruppdynamik och beteendekundskap, intresserad i människor och trädgårdsarbete, har rest i Tanzania, Singapore och Bali.

24. **Ms Gunilla Janlert**, 71 år, Stockholm, har arbetat som farmaceut, intresserad i natur, textilhantverk och konst. Har rest mycket bl.a. till Japan, Kina och Malaysia

25. **Mr Bo Bängtsson**, 66 år, Spånga, civilingenjör och fysiker, arbetar med optiska fiberinstrument och rena rum, har projekt i Norge, Bäckens Industrifysik, har varit i Kambodja tidigare med Kerstin Hansen

26. **Ms Mirjam Ekebon**, 53 år, Norberg, har galleri och arbetar med hantverk, är utbildad jurist och har arbetat i bank och med bouppteckningar, har varit i Thailand men ellers rest mest till släkt i Italien, önskar att komma till Jordanien på nästa resa



2 flickor från den flytandande skolan på floden mellan Battambang och Siem Reap

## En hyllning till allsången

Visst känns det löjligt när man måste sjunga med  
Visst känns det löjligt när man måste sjunga med  
Visst känns det löjligt när man måste sjunga med  
Men vi sjunger med ändå, hurra hurra.

Visst känns det fjantigt när man måste kroka arm  
Visst känns det fjantigt när man måste kroka arm  
Visst känns det fjantigt när man måste kroka arm  
Men vi k rokar arm ändå, hurra hurra.

Refräng:

Allsång kan vi vara utan  
Allsång kan vi vara utan  
Allsång kan vi vara utan  
Men vi gör så gott vi kan, hurra hurra.

August och Lotta är den värsta sång vi vet  
Jag fångade en räv idag men rävhelvetet smet.  
Om ålefeskarn sjönk vid Doggers bankar vore bra  
Han är ingenting att ha, hurra hurra.

Ju mer vi är tillsammans är en jävla överdrift  
Om Axel Öhman mönstra av och börja jobba skift.  
Om nån så småningom vill lunka får han lunka bort  
"34:an" kan inte bli för kort.

Refr;

Om vi slipper flickan i Havanna vore käckt  
"knö in dej" en töntig låt på inhemsk dialekt  
Vi svinar ner på Brännö brygga, bränner Svinsta skär  
Olle hittar inga blåa bär, hurra hurra.

Engelska flottan setts vid Vinga i en pråm  
Ada har ljusblå hatt med flor och kondylom  
Våran temperatur är inte högre än förut  
Kostervalsen gör oss slut.

Refr:

Kan vi inte sluta snart nu börjar jag bli led.  
Jag drömde ingenting i natt och det är knappast fred  
Om Bosse Larsson såg oss nu han skulle gråta blod  
Vi kråks här vid vårat bord hurra hurra.

## MENU

---oOo---

*Súp Cua Búp Non*

Baby Corn & Crab Meat Soup

\*\*\*

*Gỏi Hoa Chuối*

Banana Flower Salad With Pork And Shrimp

\*\*\*

*Nem InDochine*

Indochine Seafood Spring Rolls

\*\*\*

*Cá Chồn Thịt Nướng Sốt Cam*

Fried Fish Rolled With Minced Pork Meat Served With Orange Sauce

\*\*\*

*Chả Cốm Hà Nội*

Fried Pork & Shrimp Cake In Ha Noi Style

\*\*\*

*Cải Bò Xôi Dầu Hào*

Fried Spinach With Oyster Sauce

\*\*\*

*Cơm Chiên Bơ tỏi*

Fried Rice With Butter And Garlic

\*\*\*

*Trái Cây*

Fresh Fruits

\*\*\*

*Trà*

Tea



### Khmer Set Menu

#### Starter

Spicy eggplant with minced pork salad

#### Soup

Spicy sour soup with chicken and coconut milk

#### Main Course

Thai Omelet with minced Pork and diced Vegetables  
Stir fried Fish Cutlet with red curry and coconut milk  
Fried Beef with Oyster sauce  
Fried morning glory with oyster sauce

Steamed rice

#### Dessert

Potato in Coconut Milk



A Cup of Coffee or Tea

[www.taraangkorhotel.com](http://www.taraangkorhotel.com)



## SIEM REP SAIGON CRUISE PROGRAM

### Day 3:

#### Kompong Tralach – Phnom Penh

08:00 Breakfast.

09:00 Arrival at Kompong Tralach to visit its wonderful Vihara belonging to Wat Kampong Tralach Leu pagoda. To get to it, we cross Kompong Tralach Krom village along a small road perpendicular to the river, crossing some gorgeous stretches of emerald rice paddy as we leave the river behind.  
The Vihara dates back to early last century. It was probably built on an older site, as indicated by the latérite foundations, and is home to some outstanding mural paintings. These, however, are starting to suffer from weathering. They remain one of the last survivors of cultural destruction that continues unabated due to widespread indifference.  
Standing by itself in the middle of rice fields, it is a modest pagoda that receives very few visitors. Its isolation may well be its undoing, as was the case last May for Wat Tani Pagoda in the province of Kampot

10:00 Passengers re-embark the Toum Tiou II.

12:00 Buffet lunch

14:00 Half day city sightseeing tour including the Royal Palace the National Museum and What Phnom

17:00 Return to the boat.

19:00 Local group performs on board traditional "APSARA" show for 45 minutes. Dinner onboard

19:45 Dinner

## HAVE A GREAT DAY

When I'm sixty-four

Hur ska den bli min äldreomsorg  
When I'm sixty-four  
Kommer ni att skicka hem en hemsamarit  
Som städar, dammar torkar min skit

Får man nån färdtjänst, handlar nån mat  
Till vårt koncentrat  
Får jag nån färdtjänst  
-locka mitt hår ?  
When I'm sixty-four

Får man ha julgran med levande ljus  
I ett servicehus ?  
Får man sitta uppe efter klockan sju?  
Får man gå till sängs med sin fru?

Får man bli gramse, får man bli ilsk?  
-kanske lite pilsk  
får man en nubbe  
kanske ett rus  
i ett servicehus?

Får man ha katter, får man ha hund?  
När man blir er kund  
Får man spela poker- slippa patience,  
Skippa kappen och ta sig en dans?

Får man ha påskägg- får man ha skägg?  
-dricka Parador?  
Får man va'vaken?  
Får man va naken?  
När jag fyller år?

Får man va'gammal?  
Får man va'trög?  
Kanske lite hög?  
Istället för ett dragspel kanske lyssna på jazz?  
Slippa ha alarm på sitt dass

Ja, hur ska den bli min äldreomsorg  
When I'm sixty-four  
//: Får jag va' naken?  
Vifta på baken?  
When I'm sixty-four://



Mekong Prawns cocktail

Sweet mango salad

Broccoli pasta salad

\*\*\*\*\*

Tomato cream Soup

\*\*\*\*\*

Baked seabass in tomato and basil

Wok fried mixed vegetables

Steamed rice

\*\*\*\*\*

Toum Tiou II special cake

Fresh fruits



TOUM TIOU II

DINNER

Day 1

Tonle sap lake

Compagnie Fluviale du Mekong

Cambodia - Vietnam





En fin dag på floden mellan Battambang och Siem Reap







**Elefant ridning vid Bayon Templet i Angkor Wat**

# Kambodja 2011 – goda råd om resan

Bästa resenär, Er resa till Thailand, Kambodja och Vietnam närmar sig, och här kommer viktiga informationer om resan:

## 1. Avresa:

Söndag 20. november kl. 13.40 avgår Thai Airways TG 961 från Arlanda Flygplats. Ankomst till Bangkok nästa dag kl. 05.55. På avresedagen kl. 11.30 möter ni reseledarna Karin Christiansen och Martin Smedebøl – med en svensk flagga - vid luftfartsverkets informationsdisk i terminal 5 (den ligger lite till höger mellan den gamla och nya delen). Vid akuta ärenden på avresedagen går det bra att kontakta Martin Smedebøl på 0045 2613 4577 eller Karin Christiansen på 0045 2946 6031.

## 2. Transport till Arlanda Flygplats:

Flybuss går från Cityterminalen, och SJ har tåg från många byer. Parkering vid Arlanda kan bookas via Internet f. ex. på p-plats Benstocken. Det är resenärens ansvar att komma i rätt tid – flygbiljetten kan inte ombookas eller refunderas.

## 3. På Arlanda Flygplats:

Incheckning öppnar 2 timmar före flygningens aviserade avgångstid. Det är ett biljettlöst system men ni checkar in med ett bokningsnummer som ni får bifogat med avresemeddelandet. Platserne ombord delas ut vid incheckningen, du kan alltså inte välja bestämda sittplatser ombord i förväg. Men du kan meddela önskemål vid check-in. Uppvisa giltigt pass vid incheckning – det skall vara giltigt 6 månader efter hemkomst. Frammöte vid utgång för ombordstigning (gate) senast 40 minuter innan avgång.

## 4. Bagage:

a. Handbaggage: endast ett kolli kabinbagage är tillåtet. Maximal vikt är 7 kg. Maximal storlek är 56 x 45 x 25 cm. Inga skarpa föremål och behållare som innehåller mer än 100 ml vätska får tas ombord på planet.

b. Incheckat bagage: varje resenär får ta med sig en väska på max 20 kg. Tilldelad bagagevikt kan inte delas eller läggas ihop och detta gäller även mellan personer som reser på samma bookning. Passagerera som checkar in bagage som väger mer än den tilldelade vikten på 20 kg för incheckat bagage kommer att debiteras en bagageöverviktsavgift per kilo. Märk det incheckade bagaget med namn och hemadress og adress på hotellet i Bangkok.

## 5. Hemresan:

a. 8 resedeltagare reser hem tisdag 06 december kl. 20.55 avgår Thai Airways TG 557 från Ho Chi Minh Citys flygplats – Tan Son Nhat, Terminal 2. Ankomst till Bangkok Suvarnabhumi International Airport kl. 22.20. Vidareresan med Thai Airways TG 960 med avgång onsdag d. 07. december 2011 kl. 00.45 och ankomst till Stockholm kl. 06.05.

b. för dom 18 resedeltagare som har beställt badsemester i Vietnam är hemresan lördagen 10 december 2011 kl. 20.55 med Thai Airways TG 557 från Ho Chi Minh Citys flygplats – Tan Son Nhat, Terminal 2. Ankomst till Bangkok Suvarnabhumi International Airport kl. 22.20. Vidareresan med Thai Airways TG 960 med avgång söndag 11. december 2011 kl. 00.45 och ankomst till Stockholm kl. 06.05

## 6. Viktigt vid avresan

Glöm inte passet, 2 print av visum till Kambodja (du måste själva ordna visum till Kambodja via Internet, se instruktion på sidan 4 i detta skrift), elektroniska biljetten, reseförsäkringsdokumenter, valuta, internationalt kreditkort, ev.

personlig medicin, 2 extra passfoton. Flygbolaget förbehåller sig rätten att avisa kunder som inte på uppmaning kan visa upp giltig legitimation. ID-kontrol utföres vid incheckning och vid ombordstigning i flyg.

**7. Reseledare:** Resan var från början planerat av Kerstin Hansen, men hon avled efter en kort tids sjukdom den 22 juli. Kerstin var mycket mån om att resan skulle genomföras, och ordnade därför själv Karin Christiansen och Martin Smedebøl som stand-in för sig själv. Karin är Kerstins tvillingsyster och hon har arbetat hela sitt liv i resebranschen (flygbolag, resebyrå, etc.). Hon har rest i över 70 länder och varit researrangör och reseledare på många resor - också flera resor till Vietnam och Kambodja. Martin är Karins man och pensionerad överläkare med stor erfarenhet från resor till mer än 70 olika länder. Han har även rest 80 resor för SOS International och har arbetat i Thailand, Pakistan, Karibien, USA och mer än 7 år i Sverige. Han har också planerat resor och fungerat som reseledare i många år. Om ni har frågor är ni välkomna att kontakta Karin Christiansen på telefon 0045 2946 6031 eller Martin Smedebøl på telefon 0045 2613 4577. Reseskaparna i Stockholm är teknisk arrangör.

## **8. Hotellista:**

- a. Bangkok: **Royal Orchid Sheraton Hotel**  
2 Charoen Krung Soi 30, Bangrak, Bangkok 10500, Thailand.  
Tel: 66(2)266-0123  
[www.royalorchidsheraton.com](http://www.royalorchidsheraton.com)
- b. Battambang: **Khemara Battambang I Hotel**  
Building #611, Street 515, Chrey Kourng Village, Sangkat Slaket, Battambang City, Battambang Province, Kingdom of Cambodia  
Tel: +855-53-737 878, +855-17-612 168 Fax: +855-53-732 626  
Email: [info@khemarahotel.com](mailto:info@khemarahotel.com), [gm@khemarahotel.com](mailto:gm@khemarahotel.com)  
[www.khemarahotel.com](http://www.khemarahotel.com)
- c. Siem Reap: **Tara Angkor Hotel**  
Charles de Gaulle (Road to Angkor Wat), Siem Reap, Kingdom of Cambodia  
Tel: (+855) 63966661, Fax: (+855) 6396444  
E-mail: [info@taraangkorhotel.com](mailto:info@taraangkorhotel.com)  
[www.taraangkorhotel.com](http://www.taraangkorhotel.com)
- d. Mekong Cruise: **Toum Tiou II**  
[www.cfmekong.com](http://www.cfmekong.com)
- e. Ho Chi Minh City: **Tan My Din Hotel**  
288 Le Thanh Ton Street, Ben Thanh Ward, District 1, Ho Chi Minh City  
Tel: (84.8) 3823 0356 - Fax: (84.8) 3823 0360 - Email: [sales@tanmydinhhotel.com](mailto:sales@tanmydinhhotel.com)  
[www.thaimydinhhotel.com](http://www.thaimydinhhotel.com)
- f. Phan Thiet: **La Mien Resort**  
Muine Beach, Km 10, Ham Tien Ward, Phan Thiet City, Binh Thuan Province  
Tel: (+8462) 3741888 Fax: (+8462) 3741 555  
E-mail: [rsvn@lanmienresort.com](mailto:rsvn@lanmienresort.com)  
[www.lanmienresort.com](http://www.lanmienresort.com)
- Coco Beach Resort**  
58 Nguyen Dinh Chieu, Ward Ham Tien. 62003 Phan Thiet (Binh Thuan),  
Tel:+84 (0) 62 3847 111/2/3, Fax:+84 (0) 62 3847 115,  
Email: [paradise@cocobeach.net](mailto:paradise@cocobeach.net)

## **8. Praktiske råd och tips:**

**Allergier:** anmäl evt. allergi, specielle kostönskar etc. till ReseSkaparna innan resan på telefon 08-94 40 40.

**Biljett:** till flygresan används elektronisk biljett.

**Cruise:** Toum Tiou II er en modern båt, byggt i Saigon i 2008. Ombord finns 14 kahytter med toalett, dusch, aircondition, matsal, bar och soldäk.

**Deltagarlista:** sändes på e-mail sammen med dissa goda råd.

**Dricks:** om du får hjälp att bära baggaget kan 1 \$ lämnas som dricks. På privatbesök på restauranter kan 10 % lämnas som dricks. Lokalguiden, chaufförer, cruisebåtspersonal, etc. förväntar också tips, och man kan till dom på denna resa räkna med totalt belopp till tips på ca. 500 kr. eller 80 US \$, som har inkluderats i resans pris..

**Elström:** spänning är 220 V – normalt behövs ingen adapter, men ta gärna med en multiadapter i nödfall. En liten ficklampa kan vara bra om strömmen går.

**Film:** film tas bäst med hemifrån, men finns också att köpa. Kom ihåg laddere om du använder digitalkamera. Martin vill sannolikt göra en film om resan, som alla får på DVD efter hemkomsten.

**Gruppresor:** att resa i grupp har fördelar (trygghet, möjlighet att lära nya människor att känna) och nackdelar (man måste synkronisera sig med gruppen). Tänk på att hålla tiderna och inte försena gruppen. Tänk också på om du kan bidra med något till gruppen f. ex. bra humör, lite underhållning på cruisebåten, etc.

**Hälsa:** tager du medicin bör du ta med lite extra. Det kan vara klokt att ta med medicin mot diarré (Imodium). Packa dina mediciner i handbagaget och det kan vara bra att ta med eget husapotek som värktabletter, plåster, våtservetter och annat som man kan behöva.

**Informationsträff:** Karin Christiansen har bjudit in till informationsträff i Norberg torsdag d. 6. november 2011 kl. 18.30. 11 resedeltagare (= 42 %) var närvarande vid mötet. Programmet för resan och goda råd diskuterades och lämnades ut till mötesdeltagarna. Frågan om evt. vaccination för rabies (knappast nödvändigt) och behov av att ta med penicillin uppkom (individuel beslut).

**Klimat/Kläddråd:** vi väntar torrt och varmt väder med temperatur omkring 25 - 30°. Sköna skor och ledig klädsel rekommenderas. Ingen finare klädsel behövs. Kom ihåg solskyddskräms och solglasögon, och ta med hatt som skydd för solen. Tänk på att använda långärmade kläder på kvällen som skydd mot insekter. Ta med myggolja/-stift. Ett elektrisk myggskydd (en eldos som myggtablet som ansluts till väggkontakten) kan vara bra att ha under natten.

**Kreditkort:** de vanligsta accepteras på hotell, restauranger och i turistaffärer. Bankomat finns. Kreditkort reserveras till dyra inköp eller nödsituationer – vanligtvis betalas med US \$.

**Litteratur och film:** besök gärna bibliotek, bokhandel och videoshop för att läsa/se lidt om Sydöstasiens historia, geografi, natur, folk och kultur. Mycket bra litteratur finns. Internätet är också mycket bra till att skaffe sig kunskapar – se f. ex. [www.ud.se](http://www.ud.se) om landeinformation och resevägledning. Filmerna "Killing Fields", "Deer Hunter", "Indochine", "The Lover" och "The Quiet American" rekommenderas specielt.

**Mat och dryck:** under ingen omständigheter får kranvatten drickas. Mineralvatten finns att köpa överallt. Man bör vara försiktig med sallad och frukt som inte kan skalas. Ta med våtservetter för användning efter toalettbesök och före måltiderna.

**Pass/visum:** Svenska, norska och danska medborgare behöver inget visum till kortare turistresor till Thailand och Vietnam. Visum är nödvändigt till Kambodja. Ett visum kan skaffas via Internätet: 1. ta fram ditt pass, ett pasfoto i elektronisk jpeg-format (scanna t.ex. ett pasfoto in, max 1Mb) och ha ditt kredikort klart. 2. Gå in på Internätsidan [www.mfaic.gov.kh](http://www.mfaic.gov.kh) och välj "Apply for visa" och välj svensk eller norsk flagga och följ instruktionerna på svenska eller norska. Vi skall komma in i Kambodja i Poipet. Kom ihåg att printa ut visumet i 2 ex. Observera att passet måste vara oskadat och giltigt minst 6 (sex) månader efter hemkomsten. Medtag på resan 2 extra passfoton. Avgift för visum på Internettet är 20 \$ + 5 \$ i gebyr. Meddela senast 1 november till Martin eller Karin, om ni inte lyckats med att printa ut ett kambodjansk visum – vi vill i detta fall försöka att hjälpa.

**Presenter:** vi skal bl.a. besöka en skola och om man har lust kan man evt. ta med kulpennor, blyanter, etc. som små presenter. Tvål och shampoo f. eks från hotel kan också vara små uppmärksamheter.

**Rese-/sjuk-försäkring:** mycket viktigt och obligatoriskt! Checka noggrant att försäkringen gäller resor till Thailand, Kambodja och Vietnam.

**Shopping:** rikliga tillfälle för shopping finns. Information ges av reseledarna. Prutning gäller – det är en tävling mellan dig och försäljaren.

**Tidsskillnad:** Thailand, Kambodja och Vietnam är 6 timmer före svensk tid.

**Telefon:** man ringer till Sverige genom att slå 0046 + riktnummer (utan nollan). Utanför större städer skall man inte förvänta att mobiltelefonen fungerar.

**Vaccinationer:** se till att du är vaccinerad mot difteri, stelkramp och hepatitis (gulsot). Malaria finns i Kambodja mest i ländstrakter. Olika synpunkter finns på behov av malariamedicin. Malarone och Doxycilin är de vanligsta mediciner mot malaria. Prata med din läkare om detta, eller sök upplysning på Internettet.

**Valuta:** valuta i Thailand heter bath, i Kambodja heter den riel och i Vietnam dong. Undvik att växla för mycket till lokal valuta. Medtag amerikanska dollar – gärna i små sedlar (1 \$).

**Värdesaker:** värdepåse som bärs under kläderna är ett mycket bra sätt att förvara pengar och pass på. Ta inte med smycken, dyra och omistliga värdesaker. Pass, visum, pengar, etc. bör förvaras i värdebox. Bär en fotokopi av passet på dig.

**Ändringar:** informationerna på dessa sidor är uppdaterat pr. 14 oktober 2011, men reservation tages för ev. fel og ändringar som tillkommer senare.

Trevlig resa och på återseende på Arlanda flygplats

önskar reseledarna Martin Smedeböl, Karin Christiansen



Bayon temple



Angkor Wat





**Ta Prohm templet**



**Ta Prohm templet**



Från det rosa templet Bantrei Serei

**"Non, je ne regrette rien"**, meaning "No, I'm not sorry for anything", is a French song composed by Charles Dumont, with lyrics by Michel Vaucaire. It was written in 1956, and is best known through its 1960 recording by Édith Piaf. Piaf dedicated her recording of the song to the French Foreign Legion. At the time of the recording, France was engaged in a military conflict, the Algerian War (1954–1962), and the 1st REP (1st Foreign Parachute Regiment) — which backed a temporary putsch of 1961 by the French military against the civilian leadership of Algeria — adopted the song when their resistance was broken. The leadership of the Regiment was arrested and tried but the non-commissioned officers, corporals and Legionnaires were assigned to other Foreign Legion formations. They left the barracks singing the song, which has now become part of the French Foreign Legion heritage and is sung when they are on parade.

"**My Way**" is a song popularized by Frank Sinatra. Its lyrics were written by Paul Anka and set to music based on the French song "*Comme d'habitude*" composed in 1967 by Claude François and Jacques Revaux, with lyrics by Claude François and Gilles Thibault. Anka's English lyrics are unrelated to the original French song. "My Way" is often quoted as the most covered song in history. Paul Anka heard the original 1967 French pop song, *Comme d'habitude (as usual)* performed by Claude François, while on holiday in the south of France. He flew to Paris to negotiate the rights to the song. In a 2007 interview, he said: "I thought it was a bad record, but there was something in it." He acquired publishing rights at no cost except the melody's rights kept by the authors, and, two years later, had a dinner in Florida with Frank Sinatra and "a couple of Mob guys" at which Sinatra said: "I'm quitting the business. I'm sick of it, I'm getting the hell out."

And now, the end is near,  
And so I face the final curtain.  
My friends, I'll say it clear;  
I'll state my case of which I'm certain.

I've lived a life that's full -  
I've travelled each and every highway.  
And more, much more than this,  
I did it my way.

Regrets? I've had a few,  
But then again, too few to mention.  
I did what I had to do  
And saw it through without exemption.

I planned each charted course -  
Each careful step along the byway,  
And more, much more than this,  
I did it my way.

Yes, there were times, I'm sure you knew,  
When I bit off more than I could chew,  
But through it all, when there was doubt,  
I ate it up and spit it out.  
I faced it all and I stood tall  
And did it my way.

I've loved, I've laughed and cried,  
I've had my fill - my share of losing.  
But now, as tears subside,  
I find it all so amusing.

To think I did all that,  
And may I say, not in a shy way -  
Oh no. Oh no, not me.  
I did it my way.

For what is a man? What has he got?  
If not himself - Then he has naught.  
To say the things he truly feels  
And not the words of one who kneels.  
The record shows I took the blows

And did it my way.  
Yes, it was my way.

Denne korte, tyske skålesang har den bedste effekt, hvis den brøles for fulde gardiner.

***Jawohl jawohl jawohl  
Wir trinken Alkohol  
Wir haben keine Wasser so  
wir trinken Alkohol***

Non, rien de rien  
Non, je ne regrette rien  
Ni le bien qu'on m'a fait, ni le mal  
Tout ça m'est bien égal  
Non, rien de rien  
Non, je ne regrette rien  
C'est payé, balayé, oublié  
Je me fous du passé

Avec mes souvenirs  
J'ai allumé le feu  
Mes chagrins, mes plaisirs  
Je n'ai plus besoin d'eux  
Balayés mes amours  
Avec leurs trémolos  
Balayés pour toujours  
Je repars à zéro

Non, rien de rien  
Non, je ne regrette rien  
Ni le bien qu'on m'a fait, ni le mal  
Tout ça m'est bien égal  
Non, rien de rien  
Non, je ne regrette rien  
Car ma vie  
Car mes joies  
Aujourd'hui  
Ça commence avec toi...



**River of the 1000 lingas**



Fra landmine-museet



Aftentur i gondol när Angkor Thom



### **Crispy Tarantulas with Lime and Kampot Black Pepper Dip**

**ROH PING CHRO LUAH CHIA MUI AMBAL MARETT KREUI CHMAR** : រពីងជ្រូលកំជាមួយអំបិលម្រេចត្រួចគ្នា។

(Serves 4)

*12 fresh tarantulas  
2 tbsp white sugar  
1 tbsp salt  
8 garlic cloves, minced  
Sunflower oil for deep frying*

*For dip:  
4 tbsp fresh lime juice  
1 tbsp Kampot black pepper, or substitute ordinary  
Pinch of salt  
Pinch of sugar  
Red chillies and cucumber flowers, for garnish*

To make dip, mix all ingredients together and set aside.

Kill tarantulas by pressing hard on their body and then remove fangs. Wash them thoroughly. Combine sugar and salt in a little water and marinate spiders in mixture for 20 minutes. Heat sunflower oil and fry garlic until crispy. Remove garlic and set aside. In same oil, fry spiders on very high heat for 1 minute, or until crispy. Place tarantulas on plate and top with crispy garlic. Garnish with chillies and cucumber flowers, and serve with dip on the side.

**Kambodjansk mat – recept på maträtt med spindlar**



**Matsalen på båten**





**Mycket vatten**

## Quiz om resan till Thailand, Kambodja och Vietnam

1. Hur många människor bor i Ho Chi Minh City?  
Och i Bangkok? Och i Phom Penh?
2. Vad är buddhismens 4 ädla sannheter?  
Och den 8 faldiga vägen till frälsning?
3. Vad är Champa?  
Och vad är Funan?
4. När byggdes Royal Palace i Bangkok?  
Och vem dog i Royal Palace?
5. När styrde Pol Pot Kambodja?  
Och hur dog Pol Pot?
6. Vad är Cao Dai?  
Och hur gammal är Cao Dai?
7. Vad förstås vid kungfutianism?  
Och vem var Kungfutze?
8. Hur lång är Mekong floden?  
Och vad är Mekong River Commission?
9. Från vilken tidsperiod är Angkor Wat?  
Och vad är en linga?
10. När äter man pho i Vietnam?  
Och när äter man "com"?
11. I Vietnam kan man köpa Ba-Ba-Ba (333) – vad får man?  
Och vad koster det?
12. Hur hälsar man i Thailand?  
Och i Vietnam? Och i Kambodja?
13. Hur säger man tack på kambodjansk?  
Och på thai? Och på vietnamesisk?
14. Vad är Tuol Sleng?  
Och hur många bodde här?
15. Lever det krokodiler i Mekong Floden?  
Och lever det hajer där?
16. När levde Buddha?  
Och var levde han?
17. Vad får en buddhistmunk äga?  
Och när får han äta?
18. Vad är American War i Vietnams historia?  
Och när slutade det kriget?
19. Hur firar man Tet i Vietnam?  
Och när är det Nationaldag?
20. Vad är en apsara?  
Och vad är "Älskaren" (The Lover)?
21. Vem blant resedeltagarna har tidigare besökt Kambodja?  
Och vem har besökt Brasilien?
22. Varför får man inte beröra en östasiat på huvudet?  
Och inte peka med foten på Buddha?
23. När är det regntid i Sydostasien?  
Och när kommer monsunen?
24. Vad är BNP/person (årsinkomst) i Vietnam?  
Och i Thailand och i Kambodja?
25. Hur kan man "tappa huvudet" i Fjärrösten?  
Och får man ta med "Snake wine" hem till Sverige?
26. Vad är nuoc cham?  
Och vad är Doi Moi?

#### Le Refuge (4/4) Fotnot #1:

Meas Saran var vid tiden för Röda Khmerernas intåg i Phnom Penh nyutbildad sköterska och verksam vid ett franskt sjukhus i staden. Redan före Phnom Penhs fall hade han skickat sin gravida hustru till relativ säkerhet i hennes hemby. Phnom Penh föll och tömdes på två veckor och Saran, nu folklösa, började sin flykt, som skulle vara i nästan fyra år. Hustrun var emellertid försvunnen och Saran eftersökt. Hans enda brott var att han arbetat för en fransk organisation.

Han blev så tillfångatagen och summariskt avrättad genom flera klubbslag i huvudet och slängd i en massgrav. Vid den här tiden fick man inte odla kulor på folkförråderna. Där vaknade han under natten bland likplundrare och lyckades med sina sista krafter krypa ut i den skyddande snårskogen. Under nästan tre år levde han så, som en skugga i närheten av byn, på obetydliga allmosor, vanligen en handfull ris dagligen, från några djärva bybor. En natt blev han varnad att man blivit varse om hans existens och att han och flera andra skulle lockas ut nästa morgon med löfte om mat för att därefter avrättas.

Detta var ett vanligt svek vid den tiden. Han beslöt då att fly mot närmaste gräns, Thailand. I den lilla grupp, som bildats i jungeln fanns det bara ett fåtal med krafter nog för att fly. Ungefär tjugo personer i en kärntrupp lämnade jungelns skydd under natten. Alla som blev kvar avrättades samma morgon. Gömda på dagen och under förflyttning i mörker nådde man till sist gränsen efter flera månader. Av den ursprungliga gruppen var endast ett fåtal kvar. Några sköts summariskt vid kontroller och andra tillkom. Saran berättar motvilligt om att i detta tillstånd brydde man sig inte om något annat längre än att klara sig själv. Med räddningen i sikte blev gruppen upptäckt och började springa i panik mot gränsvakterna på den Thailändska sidan. Saran berättar hur soldater ur de Röda Khmererna, unga pojkar, sprang bland dem och sköt en efter en under skratt, mitt framför ögonen på de Thailändska gränsvakterna. De var som "poulets" d.v.s. hönor. Saran blev skjuten genom halsen och det sista hans minne var att man sparkade honom och tryckte en pinne med en tygtrasa genom skothålet på halsen och menade att han var döende: under det att de skrek sig hesa över segern. Samma natt blev han släpad över gränsen till relativ säkerhet i ett flyktingläger, men det visade sig att de Röda Khmererna härskade även i lägret med vakternas goda minne. Inte ens en gång här var han säker. Så följde, efter en tid, en ny flykt, ett annat flyktingläger och en lång period av konvalescens. Till sist fick han komma till Frankrike som flykting. Hans berättelse fångar så, att den bara kan avhöras i omgångar. Han har aldrig återsett sin fru och barn och har heller inte fått klarhet i deras öde. Han lovade under flykten sig och "Gud", om det nu fanns en sådan, att om han någonsin klarade detta, skulle han ägna resten av sitt liv till att hjälpa sitt eget folk. Det gör han oegennyttigt.

Det är vår inspiration.



**Demonstration av hur man gör godis och sprit av palmsukker**







Från en lokal marknad och Thoum Tiou II







Flyttlas på moped

## To bemærkelsesværdige læger i verdens brændpunkter

Af M Smedebøl - Tidsskrift for Den Norske Legeforening (Maj 2002)

Hvis man som turist besøger de berømte Angkor Wat templer i Cambodia, har man chancen for at støde på en bemærkelsesværdig læge ved navn Beat Richner. På vej ud af byen Siem Reap mod Angkor Wat passerer man et moderne hospitalsbyggeri, hvor der hænger store reklameskilte, som annoncerer, at den musikalske klovn Beatocello underholder hver lørdag aften. Det er dr. Richner, som giver Bach-koncert på sin cello og samtidig benytter lejligheden til at fortælle om sit sygehus og samle penge ind til driften af det.

En anden læge, Gino Dtrada, fra Italien, grundlagde i 1994 organisationen EMERGENCY, som driver kirurgiske hospitaler i verdens brændpunkter, blandt andet i Cambodia. De arbejder ud fra princippet: Hvis man vil lave et hospital i den tredje verden, skal det have en standard, så man ville lade sine egne børn behandle der.



Dr. Beat Richner er en 54-årig schweizisk pædiater, der i 1974 kom til Cambodia for at arbejde med børnesygdomme, men allerede i 1975 måtte han som alle andre udlændinge forlade landet efter Røde Khmers magtovertagelse. Dr. Richner arbejdede derefter i sin privatpraksis i Zürich. I 1991 vendte han som turist tilbage til Cambodia, og fandt sundhedsforholdene for børn meget elendige.

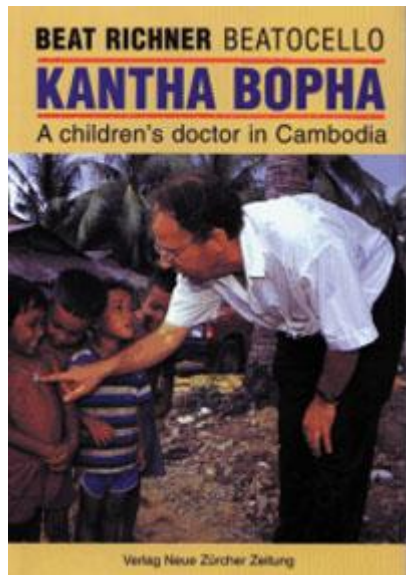
Dr. Richner fik bemyndigelse til at renovere et eksisterende børnehospital - Kantha Bopha Children's Hospital i hovedstaden Phnom Penh. Hans virke har været så succesrigt, at der nu er tilkommet to udvidelser - Kantha Bopha II i Phnom Penh og Jayavarman VII Children's Hospital i landets næststørste by Siem Reap. Kantha Bopha betyder Duftende Blomst, som var navnet på Kong Norodom Sihanouk's datter, der døde af leukæmi. Jayavarman VII var konge i 1181 - 1201 og bygmester for adskillige berømte Angkor Wat templer.

I februar havde jeg fornøjelsen at møde Dr. Richner i Siem Reap. Han gav to timers rundvisning i sit sygehus og fortalte om de problemer, han daglig må slås imod. Jeg fik indtrykket af en meget aktiv og energisk mand, der er fuldstændig optændt af ideen med at udbygge den pædiatriske service til gavn for cambodianske børn. Han var hele dagen lang i aktivitet på sygehuset både med klinisk arbejde, men også i høj grad med forhandlinger med myndigheder og finansielle donorer. Det er hele tiden et problem at skaffe penge til driften - han fortalte, at han konstant kun har midler til at aflønne sit personale fire måneder frem. Dr. Richner har nogle meget markante meninger, som han lægger til grund for sin sygehusdrift, og hans synspunkter har ofte bragt ham i modsætning til sundhedseksperter fra internationale organisationer som WHO, World Vision, UNICEF, Røde Kors og det cambodianske sundhedsministerium.

Dr. Beat Richner på stuegang. Alle foto privat

### Moderne sygehuse

Ved selvsyn kunne jeg konstatere, at børnehospitalet i Siem Reap var relativt nyt,



rent og ordentligt. Der var velfungerende vandforsyning og elforsyning fra egen generator. Det medicinske udstyr virkede velassorteret med et godt udbygget klinisk-kemisk og mikrobiologisk laboratorium, blodbank og en billeddiagnostisk afdeling med CT-scanner og ultralydsdiagnostik. Sengeafdelingerne var lokaliseret i en række selvstændige bygninger, og alt virkede lige så rent og ordentligt som i et dansk sygehus. Man har lige åbnet en fødeafdeling, som tager sig af HIV-positive mødre, der gives antiviral behandling og forløses med sectio. Alt i alt fremstod helhedsbilledet som meget forskelligt fra de forhold man oftest finder i den tredje verden. Dr. Richner fremlagde tal fra virksomheden på de tre sygehuse: 42 000 indlæggelser årligt, gennemsnitlig indlæggelsestid 5 døgn, 560 000 ambulante behandlinger årligt, 130 000 vaccinationer årligt, 5 000 operationer årligt og 3 000 familier får daglig undervisning i sundhedsforhold.

Forsiden til Dr. Beat Richner's bog (1)

### Om korrupsion

I et land som Cambodia er korrupsion et meget udbredt fænomen og en hindring for udvikling. Indenfor sundhedsvæsenet er det normalt, at personalet kun opholder sig et par timer på deres arbejdsplads, idet de er nødt til at supplere lønnen andre steder. Medicin og utensilier stjæles og sælges på markedet. Patienterne får ingen behandling før de betaler, og der er stor ulighed mellem rige og fattige. Alt dette bidrager til at gøre standarden i offentlige sygehuse meget dårlig. Et af Dr. Richner's kardinalprincipper er at bekæmpe korrupsionen ved at give sit

personale en løn, de kan leve af. Samtidig føres der nøje kontrol med sygehusenes medicin. Resultatet er, at patienterne kan tilbydes gratis behandling uden, at de må betale penge under bordet til læger eller sygeplejersker. Dr. Richner mener selv, at han har haft held med at undgå korrupsion i sine tre sygehuse.

### Dr. Richners kampe mod WHO og Røde Kors

Efter Beat Richners opfattelse fører WHO og andre internationale organisationer en sundhedspolitik, som kan karakteriseres som "poor medical care to poor people in poor countries". I 1998 publicerede Richner sine synspunkter i et kampskrift, hvor han angreb det internationale samfunds "passive genocid on Cambodia's children". Ifølge Richner influerer WHO i betydelig grad på det cambodianske sundhedsministeriums politik, idet WHO's principper afgør, hvilke projekter som får støtte fra internationale organisationer.

Et af WHO's principper er at satse på basal medicin - dvs. billig medicin. Nogle eksempler på at denne sundhedspolitik er forfæjlet er, at WHO anbefaler chloramfenicol ved visse infektioner på trods af, at dette lægemiddel ikke bruges i de rige lande pga. alvorlige bivirkninger og udbredt resistens. Richner nævner også, at WHO er imod hans veludbyggede sygehuse ud fra synspunkter som, at "de er for dyre og sofistikerede til et fattigt land", og at "de skaber et behov, som ikke fandtes i forvejen".

Efter Richner's mening har WHO også været for sløv mht. vaccinationskampagner for japansk encefalitis, diagnostik af tuberculose og udbygning af sundhedssektoren i største almenhed. Endelig kritiserer han, at de internationale eksperter får store lønninger og selv sørger for optimal medicinsk hjælp til sig selv og deres egen familie, mens de forordner en andenklassers hjælp til de fattige. Og så er han imod, at internationale eksperter kommer på korte - og dyre - besøg og skriver rapporter, som lokale eksperter lige så godt selv kunne lave.

### Om økonomien

Penge er uhyggelig vigtige i Cambodia: en bonde, hvis søn træder på en mine, må sælge eller pantsætte sin okse og sin jord, for at skaffe 50 - 100 &dollar;, før drengen kommer ind på et sygehus. At teste en blodportion for HIV og hepatitis kan koste 50 &dollar;, hvilket betyder, at man hopper over det i mange offentlige hospitaler. På Richner's sygehuse bruges Rocefalin for over 400 000 &dollar; om året, hvilket ingen andre cambodianske sygehuse har råd til. De årlige driftsudgifter for alle tre sygehuse er 9 millioner &dollar;, hvoraf ca. 50 % bruges til medicinindkøb, 30 % bruges til aflønning af det cambodianske personale på 865 personer, ca. 20 % bruges til materialer, ilt, vand og elektricitet og under 5 % bruges til administration.

For at finansiere sine aktiviteter er Richner afhængig af private donationer. Han er ganske kendt i Schweiz som den cellospillende klovn Beatocello, der bl.a. optræder i Circus Knie og giver mange offentlige koncerter. Tidsskriftet *Schweizer Illustrierte* lancerede en kampagne for Richner's arbejde. Der blev oprettet en *Foundation for Cambodian-Swiss Cooperation in Pediatrics*, og i de senere år er der kommet bidrag fra schweiziske regeringsmidler. Men stadig er der problemer med at skaffe penge, og Beat Richner må bruge en væsentlig del af sin tid på at fremrylle donorer. Mange kendte personligheder støtter Dr. Richner's arbejde - f.eks. Kong Norodom Sihanouk og skuespilleren Gérard Depardieu. Om Dr. Richner er skrevet en bog med titlen *Kantha Bopha - a children's doctor in Cambodia* (1), og der er indspillet et par film med titlene *Bach at the Pagoda* og *And the BEAT goes on*. Yderligere informationer kan findes på internettet på adressen [www.beat-richner.ch](http://www.beat-richner.ch)

### Om uddannelse

Det er et vigtigt princip på Beat Richner's børnesygehuse, at de deltager i undervisningen af både sygeplejersker, medicinske studenter og læger under videreuddannelse i pædiatri. Nogle mener, at Beat Richner's sygehuse kan tjene som model for tilsvarende sygehuse i den tredje verden. Det skulle sandsynligvis også være meget nyttigt for en skandinavisk børnelæge at arbejde en periode på sygehusene. Her vil være mulighed for at lære om mange u-landsrelaterede børnesygdomme som tetanus, dengue feber, malaria, tuberculose, tarmsygdomme etc. Beat Richner mener, at der er mange kongenitte misdannelser som resultat af amerikanernes brug af dioxin under Vietnamkrigen. I tilslutning til børnehospitalet i Siem Reap er der ved at blive opført en kongres- og koncertbygning, og den første pædiatriske kongres planlægges afholdt i oktober 2002.

### Gino Strada - en italiensk krigskirurg

På den medicinske studierejse rundt i Cambodia stødte jeg også på et krigssygehus i byen Battambang. Dette sygehus er resultatet af en enkelt læges anstrengelser. Dr. Gino Strada er en 53-årig italiensk thorax-kirurg, som har arbejdet på Stanford University og University of Pittsburg i USA. I 1988 valgte han en femårig ansættelse som krigskirurg hos International Committee of the Red Cross (ICRC). Det bragte ham til Afghanistan, Pakistan, Peru, Bosnien, Etiopien, Somalia og flygtningelejrene på den Thai-Cambodianske grænse. Samarbejdet med ICRC ophørte, og Dr. Strada fortsatte på egen hånd. Han grundlagde i 1994 organisationen EMERGENCY og arbejder nu ud fra princippet: Hvis man vil lave et hospital i den tredje verden, skal det have en standard, så man ville lade sine egne børn behandle der.

### Organisasjonen EMERGENCY

EMERGENCY driver adskillige kirurgiske hospitaler i verdens brændpunkter. Fra 1995 har man haft to 100-sengs hospitaler og 14 førstehjælpsposter i den irakiske del af Kurdistan. Her behandles krigsskader, forbrændinger, rygmærskader og børnekirurgi. I alt har man behandlet 92 150 mennesker. I Cambodia har man et sygehus i Battambang suppleret med fem førstehjælpsposter. Her behandles mineskader, og der udføres korrektiv ortopedisk kirurgi for at afhjælpe poliodeformiteter og kongenitte malformationer. Ved selvsyn har jeg set, at dette sygehus er bygningsmæssigt meget godt planlagt, og at det virker meget rent og veldrevet.

EMERGENCY har også to sygehuse i Afghanistan i henholdsvis Panjsher-dalen og i Kabul, og i Sierra Leone har man i 2001 oprettet et kirurgisk hospital. Endelig har man haft mindre projekter i Rwanda, Eritrea, Belgrad og Tjetjenien. Medicinsk arbejde i krigsområder kan ikke adskilles fra sociale hjælpeprogrammer i lande, hvor infrastrukturen er ødelagt. Derfor tilbydes krigsinvaliders ansættelse i EMERGENCY's hospitaler og der er igangsat bistandsprogrammer til enker. De ansatte får undervisning i engelsk, sundhedslære og hygiejne.

### Økonomi

EMERGENCY oplyser, at alle aktiviteterne totalt har kostet 17 millioner Euro i perioden 1994 - 2001. I den periode har man behandlet 190 000 mennesker. I Italien er EMERGENCY en velkendt og respekteret organisation, som modtager mange donationer. F.eks. er der et

mineralvandsfirma, som giver et bidrag for hver solgt flaske. Fodboldklubben Inter Milano skulle også være sponsor. Gino Strada har udgivet en bog *Pappagalli Verdi* (Grønne papegøier) om en krigskirurgs dagbog. Han har også skrevet et skuespil, *Kamille goes to war*, og medvirket i spille- og dokumentarfilmen *Jung (War) in the Land of the Mujaheddin*. EMERGENCY udgiver et nyhedsblad, arrangerer udstillinger og konferencer og kan findes på Internettet under [www.emergency.it](http://www.emergency.it)

### Fremtidsperspektiver

At skabe en organisation som EMERGENCY er naturligvis en meget stor arbejdspræstation. I 1996 arbejdede Gino Strada 18 timer om dagen på EMERGENCY's hospital i det nordlige Iraq under Saddam Husseins angreb på kurderne. Arbejdsindsatsen resulterede i, at Gino fik et myocardiiefarkt og måtte transporteres 400 km til den tyrkiske grænse, hvorfra han i et italiensk regeringsfly kunne rejse til Milano og få en firedobbelt coronar bypass. Gino Strada er blevet æresborger i sin hjemby, og i 2001 blev han nomineret til Nobels Fredspris. Gino Strada arbejder på at opstille et curriculum specielt fokuseret på krigsmedicin. I dette skal indgå krigskirurgi, triage, konstruktion af sygehuse, teamwork, sikkerhed, logistik, oplæring til at arbejde længe under stress og et intensiv kursus i sund fornuft.

**Litteratur:** 1. Richner B. Kantha Bopha – a children's doctor in Cambodia. Zürich: Verlag Neue Zürcher Zeitung: 1996.



**Bayon templet när Siem Reap**



Royal Palace i Phnom Penh



Apsara dans på vår båt



**Ris höst**



**Ceremoni för Kerstin i Kol**







Saran med de två barn från Battambang, som Kerstin har betalat till.



Från Killing Fields



Utsikt mot Kambodja

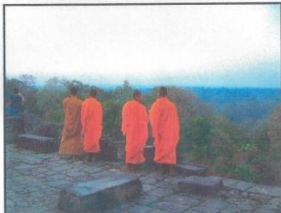


Höst av vatten hyascinter



# Kambodja- Vietnam

20 november – 7 december 2011



Är du intresserad av en resa till Kambodja & Vietnam?

RES MED, max 25 personer och upplev dessa exotiska länder,



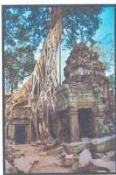
Vill du uppleva Kambodja och Vietnam på nära håll, möta folket och kulturen, se leenden och vänlighet, smaka den goda maten, shoppa i exotiska marknader, se det fantastiska Angkor Wat samt besöka de platser Kerstin arbetat på för att förbättra barnens tillvaro. Kerstin är operationssjuksköterska och har arbetat för Röda Korset i Thailand, Pakistan och Afghanistan. Hon har arrangerat många gruppresor till Kambodja och har sedan 2002 varit delaktig i ett kirurgiskt team som opererat hjärtsjuka barn samt stöttat ett hantverksprojekt och skola för barn i byn Kul utanför Phnom Penh. Vi ska få träffa några av dessa människor och platser där Kerstin lokalt känner människorna, det blir ett unikt möte. Vi reser bekvämt med flyg, bor på bra hotell, kryssar på en flodbåt från Siem Reap till Saigon. Du reser tryggt i en grupp med Kerstin som reseledare.

## 26 november 2011: Djungelvandring med bad i vattenfall

En tidig avresa med buss till Kbal Spean, för en spännande och säker vandring genom djungeln upp till River of Thousand Linga. På vägen ner passerar vi grottor som användes av de röda khmererna under kriget, eftersom hela bergskullen då var ett fäste för dem. Vi får också tillfälle att bada under vattenfallet.



Lunch serveras på en lokal trevlig restaurang. Därefter besöker vi det rosa templet Banteay Srey och djungeltemplet Ta Prohm. Många tillfällen till fotografiering! Middagen äter vi på lokal restaurang.



## 27 november 2011: Kryss startar på Mekongfloden

Efter frukost på hotellet besöker vi Les Santeurs och Les Artisans d'Angkor. Lunch tillsammans.

Kl 13:30 börjar vår Mekongkryssning. Vi blir transporterade med en snabbtåg för att gå ombord på Toum Tiou II. Kl 16:30 är det säkerhetsgenomgång och därefter kl 19:00 välkomstdrink med informationsmöte, samt middag ombord.



Toum Tiou II

## Program

### 20 november 2011: Stockholm - Bangkok

Avresa från Stockholm-Arlanda. Under flygresan, bort från svenska höstmörkret, serveras mat och man kan se film och lyssna på musik.

### 21 november 2011: Bangkok

Vi ankommer till Bangkok och checkar in på hotellet, Royal Orchid Sheraton. Dagen är fri för egna upplevelser eller vila. För de som önskar, följ med Kerstin och uplev staden. Hotellet ligger centralt vid floden och swimmingpool finns.

### 22 november 2011: Bangkok - Battambang

Nästa morgon kör vi med buss mot Aranyaprathet och Poi Pet, vilka är gränsstäderna mellan Thailand - Kambodja. När vi är klara med passkontrollen kör vi vidare till Sisophon där vi äter lunch. Efter lunchen fortsätter vi bussen till Battambang som är Kambodjas näst största stad. Bebyggelsen är i typisk fransk kolonialstil men kanske i behov av målning och uppräschning. Vi ska bo på ett litet hotell, Bambu Hotel. Om vi orkar kan vi gå en tur genom stan och se var vi är eller slappa av vid hotellets swimmingpool. Middagen äter vi tillsammans på restaurang ute på stan.

### 23 november 2011: Battambang och livet i en lokal by

På förmiddagen kan de som vill följa med på sjukhusbesök och träffa några av Kerstins sjuksköterskelever som arbetar där. Lunch tillsammans på stan. Därefter besöker vi La Maison de Coco, vilket är ett hantverkscentrum för siden- och rottingarbeten. Hela centrat är inrymt i gamla hus från franska kolonialtiden. Efter besöket åker vi på rundtur med Tuc-Tuc genom stan. Därefter blir vi hämtade av buss till Bamboo Train Station. Bambutåget har tillverkats av byborna för transport av gods och personer. Tåget är enkelt och består av en plattform på fyra hjul med motor. Vi ska åka 8 km genom ett väldigt vackert landskap till nästa station, där vi får promenera runt och se det dagliga livet i en kambodjansk by. På kvällen äter vi middag tillsammans.



### 24 november 2011: Flodbåtut Battambang - Siem Reap

Tidig avgång med flodbåten som ska ta oss genom Sangker River och över Tonle Sap sjön till Siem Reap. En god vil lunch serveras ombord på båten och njuter av det vackra landskapet och livet längs med vattnet. På eftermiddagen kommer vi till Siem Reap och checkar in på vårt hotell, Tara Angkor. Gemensam middag på kvällen.

### 25 november 2011: Siem Reap & Angkor Wat

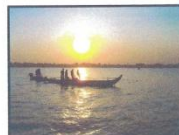
I dag ska vi få uppleva det mytomspunna Angkor Wat. Men vi börjar dagen med att ta en ekologisk rundtur i Angkorområdet med ett öppet eldrivet fordon och vi får se Angkor Thom, Bayon, Royal

Enclosure, Phimeanakas, Elephants Terrace och Terrace of the Leper King. Vår färd går vidare på en elefantrygg från South Gate vid Angkor Thom till Bayontemplet. Efter lunch på hotellet åker vi på en 1 timmes tur med kambodjansk gondoli och därefter besöker vi Angkor Wat. Kvällen innan har Kerstin berättat på svenska om templet och dess historia och betydelse. Middagen äter vi på en lokal restaurang med Apsaradansshow.



### 28 november 2011: Chnok Tru - Kompong Chhang

Efter frukost blir vi hämtade av små båtar för att besöka den största flytande byn vid Tonle Sap floden. Vi kommer tillbaka och äter lunch på båten och färdas vidare mot Kompong Chhang, vilken är en av de största fiskehamnarna i Tonle Sap sjön. Stan är också känd för sin keramik- och palmsocker tillverkningsindustri. Vi återvänder vid 18-tiden till båten för middag.



### 29 november 2011: Kompong Tralach - Phnom Penh

Tidigt på morgonen går vi med Kompong Tralach. Vi ska besöka en Vihara - ett tempeltorn som användes av vandrande munkar till skydd för väder och vind. Tornet hör till pagoderna Kopong Tralach Leu. För att komma dit passerar vi en by på en smal stig längs floden, vandrar över några smaragdgröna risfält och lämnar floden bakom oss. Viharan står mitt ute i ett risfält, väldigt isolerat. Den härstammar från förra århundradet. Vi återvänder till båten och äter lunch på vägen till Phnom Penh. Vid 2-tiden kommer vi till Phnom Penh och åker på en halvdags stadsrundtur. Turen inkluderar Royal Palace och nationalmuseet. Vid 19-tiden återvänder vi till båten för middag och några timmars sömn.

### 30 november 2011: Phnom Penh

Utfärd till Mr Sarans by Kul. Det är byn som Kerstin och det kirurgiska teamet har samlat pengar och material till under åtta år. I byn finns sändare, skola, hälsoklinik, daghem, bibliotek och tillgång till rent vatten m m. Lunchen som bekostas av var och en (till ett pris som du själv bestämmer) äter vi i byn. På vägen tillbaka till båten besöker vi Oudong, vilket är en begravningsplats för kungar. Vi återvänder till båten för middag.



### 1 december 2011: Vietnam & Chamfolket

På morgonen anländer vi till den vietnamesiska gränsen där vi ska gå igenom inreseformulärer (2 - 4 timmar). Vid 12-tiden anländer vi till Victoria Hotel Chau Doc där vi äter lunch och där det också finns Internet. Kort stadsrundtur där vi passerar den lokala marknaden. I småbåtar besöker vi en liten minoritetsby (Cham-folket). Därefter återvänder vi till vår båt för att färdas vidare till Sa Dec. Middag



### 2 december 2011: Sa Dec – Vinh Lonh

Vi anländer till Sa Dec och gör en kort rundtur varefter vi med buss blir transporterade till skolan Trung Vuong Primary School. Vi får träffa barnen och får kanske höra dem sjunga för oss, kanske sjunger vi för dem – "Inse vimse spindel" är populär. Sedan besöker vi pagoden Kien An Cung och vandrar runt på marknaden i Sa Dec. Denna stad har 30 000 invånare och det är fascinerande att se hur autentisk och orörd den är trots turism. Vi får också se glimtar av floddeltat där några få kolonialhus fortfarande finns, såsom Chinamans house (Duras novell "The Lover", vilken också är filmatiserad). Vi återvänder till båten för lunch. Därefter lättar vi ankar för färd till Vinh Long. Vid ankomsten blir vi hämtade av småbåtar för besök på en keramikfabrik och en plantskola. Vinh Long betyder kunglig drake och är belägen mellan Mekongs två flodarmar. Jorden är väldigt bördig och idealisk för odling av citrusfrukter. Vi passerar genom den flytande marknaden i Cai Be. Vi återvänder till båten, lämnar Cai Be och styr mot My Tho. Middag under färden.



### 3 december 2011: Cai Be – My Tho

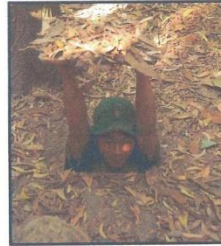
Vi blir hämtade av småbåtar för färd till fastlandet där buss kör oss till pagoden Vinh Trang. Efter besök gör vi en kort tur genom stan My Tho, vilket betyder luktande ört. Stan är känd för sitt vackra läge vid deltat och sina många fruktodlingar och sina stora risfält, de lyxiga trädgårdarna med kokospalmer, banan och mangoträd. Klimatet är också väldigt fint året runt. Vi återvänder till kajen och går ombord på småbåtar för att besöka en ö, se befolkningen och livet, samt smaka på de exotiska frukterna. Så bordan vi åter vär bakt för lunch och avkoppling medan vi navigerar genom kanalen Cho Gao. Vid 19-tiden samlas vi för avskedsdrink och kaptenens avskedsmiddag. Sedan får vi oss några timmars sömn.

### 4 december 2011: My Tho – Saigon

Strax före lunch anländer vi till hamnen i Saigon och kryssningen är slut! En buss hämtar oss för en halvdags stadsrundtur i Saigon, inkluderande China Town, Thien Hau Pagoda och så kör vi tillbaks för att besöka marknaden Ben Thanh. Lunch och middag åter vi ute i stan. Vi bor på hotell Tan My Dinh.

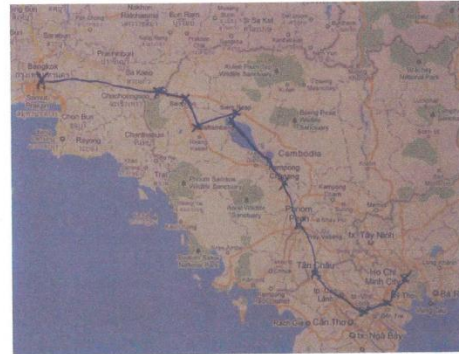
### 5 december 2011: Saigon

Rundtur med besök till presidentpalatset, Notre Dame Cathedral och Central Post Office. Efter lunch på en lokal restaurang åker vi med buss till Cu Chi-tunnlarna, vilka är belägna ganska långt utanför Saigon mot kambodjanska gränsen. Det är ett fascinerande område med underjordiska tunnlar, handgrävda av befolkningen för att användas som skydd under Vietnamkriget. På eftermiddagen återvänder vi till stan för en avslutande middag.



### 6 december 2011: Hemresa

Dagen är fri för egen aktivitet fram till avgång för hemresan till Sverige. Flyget går kl 20.55. Vi landar på Arlanda kl 06.05, 7 december.



Resruttt Bangkok – Saigon

Ring för mer information.

#### FAKTA

Pris: 31 900 SEK  
Datum: 20 november – 7 december.

#### I PRISET INGÅR:

- Flygresa Stockholm – Bangkok
- Flygresa Saigon – Stockholm
- Flygskatter
- Del i dubbelrum
- Måltider enligt program
- Utflykter & transporter enligt program
- Svensk reseledare

#### TILLÄGG

- Reseförsäkring
- Avbeställningsskydd
- Visum (Kambodja; 1000 Bath)
- Utressevigt Vietnam?
- Enkelrum
- Drinks till hotellpersonal och lokala guider

Teknisk arrangör: Reseskaparna event & resor, Stockholm

#### Kort om Kerstin:

- bosatt i Norberg
- operationssjuksköterska
- arbetat i Sverige, Danmark, Norge, Kanada
- arbetat för Röda Korset i Thailand, Pakistan, Afghanistan
- Feminas "Vårdagshjällarna 2005"
- Kerstin har arrangerat många grupperor till Kambodja och har arbetat i där sedan 2002 i ett kirurgiskt team som opererat hjärtsjuka barn och sedan tre år, tillsammans med kirurgteamet, hjälpt Mr Saran med hans hantverksprojekt och skola för barn i byn Koi utanför Phnom Penh



En intresseanmälan kan göras till: Reseskaparna event & resor, Stockholm, [www.reseskaparna.se](http://www.reseskaparna.se)  
e-mail: [info@reseskaparna.se](mailto:info@reseskaparna.se) tel: +46(0)8944040

Förbehåll för ändringar i programmet



Båttur i Mekongdeltat & Happy Buddha i tempel i Vinh Long



**Naturmedicin i Cao Dai templet i Vinh Long**









**Rökelse i kinesisk buddhistisk tempel i Cholon**



Lasse som Viet Cong i Cu Chi



**Anantara Hotel & Coco Beach Hotel**





Anantara Hotel



## Skall Norberg bli vänskapsby med en liten by i Kambodja?

Av Karin Christiansen

**25 personer med Norberg-relationer reste till Kambodja; resan var planerad och organiserad av Kerstin Hansen från Norberg, men hon dog innan resan skulle gå.**

Min syster – Kerstin Hansen – älskade 2 ställen i världen: Norberg och Kambodja. Hon växte upp i Norberg och hon återkom, då hon blev pensionär efter ett mycket verksamt liv som sjuksköterska i Danmark, Canada och för Röda Korset (Afghanistan, Pakistan och Kambodja). Hon arbetade mest som operationssköterska med specialitet hjärtoperationer.

Som pensionär engagerade hon sig med stor energi för att etablera hjärtkirurgi för barn i Kambodja, och hon lyckades att samla ett svensk hjärtkirurgiskt team, som en månad varje år reste till Kambodja och opererade. Kerstin organiserade och samlade in pengar till detta.

Också andra projekt i Kambodja fick hennes stöd – hon fick kontakt med Mr. Meas Saran (se hans historia i boxen), och hon valde att hjälpa honom i hans arbete för att förbättra villkoren för barnen i den lilla byn Kol ca 1 timmes resa utanför huvudstaden Phnom Penh. Saran har där etablerat skola/bibliotek, vävverkstad, snickarverkstad, barnträdgård, läkarklinik och arbetar nu på att få en tandläkarklinik.

Kambodja är ett fattigt land utan offentlig hälso- och sjukvård och allt måste betalas privat eller doneras. Kerstin har stöttat med pengar till att borra brunnar, köpt flera kor, finansierat några barns skolgång etc.

Kerstin Hansen dog sommaren 2011, och hade innan dess samlad en grupp på 25 svenskar, som med henne som ledare skulle resa till Kambodja och bl. a. se på hennes biståndsprojekt. I denna grupp hade de flesta anknytning till Norberg på ett eller annat vis – bostad, skolgång, uppväxt, familjerelationer eller liknande. Kerstin har också tidigare haft en del människor från Norberg med på andra resor till Kambodja.

### **Buddhistisk minnesceremoni för Kerstin**

Denna gång fick resedeltagarna vara med på en buddhistisk minnesceremoni för Kerstin Hansen - tre äldre buddhistiska munkar var huvudpersoner, och de mässade, bad och tände rökelse. Det var rest ett fint altare till minne av Kerstin, och det var tydligt, att Kerstin hade betytt mycket för personerna i byn.

Kerstin var en eldsjäl för Kambodjas fattiga barn, men det finns nu naturligtvis en risk för att hennes insats i Kambodja inte kommer att leva vidare – brist på eldsjälar? Jag tycker dock det kunde vara bra, om några kunde tänka sig att vara eldsjälar, och det kunde kanske vara en god idé, om Norberg kunde bli den enda ort i Sverige med en kambodjansk vänskapsort.

Om några norbergare har lust att med egna ögon se Kambodja, har jag två förslag: man kontaktar mig på e-mail: [karin@teaterlys.dk](mailto:karin@teaterlys.dk), och så ser vi om vi kan organisera en ny gruppresa till Kambodja i november 2012. Om några har lust till ett kortare eller längre uppehåll i byn Kol kan det också organiseras – bäst är om man kan bidra med undervisning eller liknande. Det finns enklare övernattningsmöjligheter i byn.

## Box om Saran:

Mr. Meas Sarans historia är typisk för många, som har överlevt Pol Pot tiden 1975 – 1979. De Röda Khmererna var maoistiska och imot allt västligt. I denna period mördades ca 2 miljoner människor pga. terror, svält, och slavarbete. Meas Saran var vid tiden för Röda Khmerernas intåg i Phnom Penh nyutbildad sköterska och verksam vid ett franskt sjukhus i staden. Redan före Phnom Penhs fall hade han skickat sin gravida hustru till relativ säkerhet i hennes hemby. Phnom Penh föll och tömdes på två veckor och Saran, nu folkiende, började sin flykt, som skulle vara i nästan fyra år. Hustrun var emellertid försvunnen och Saran eftersökt. Hans enda brott var, att han arbetat för en fransk organisation.

Han blev så tillfångatagen och summariskt avrättad genom flera klubbslag i huvudet och slängd i en massgrav. Vid den här tiden fick man inte ödsla kulor på folkförrådarna. Där vaknade han under natten bland likplundrare och lyckades med sina sista krafter krypa ut i den skyddande snårskogen. Under nästan tre år levde han så, som en skugga i närheten av byn, på obetydliga allmoser, vanligen en handfull ris dagligen, från djärva bybor. En natt blev han varnad att man blivit varse om hans existens och att han och flera andre skulle lockas ut nästa morgon med löften om mat för därefter avrättas.

Detta var ett vanligt svek vid den tiden. Han beslöt då att fly mot närmaste gräns, Thailand. I den lilla grupp, som bildas i junglen fanns det bara ett fåtal med krafter nog för att fly. Ungefär tjugo personer i en kärntrupp lämnade junglens skydd under natten. Alla som blev kvar avrättades samma morgon. Gömda på dagen och under förflyttning i mörkret nådde man till sist gränsen efter flera månader. Av den ursprungliga gruppen var det endast ett fåtal kvar. Några sköts summariskt vid kontroller och andra tillkom. Saran berättar motvilligt om att i detta tillstånd brydde man sig inte om något annat längre än att klara sig själv. Med räddningen i sikte blev gruppen upptäckt och började springa i panik mot gränsvakterna på den Thailändska sidan. Saran berättar hur soldater ur de Röda Khmererna, unga pojkar, sprang bland dem och sköt under skratt, mitt framför ögonen på de Thailändska gränsvakterna. De var som "poulets", d.v.s. hönor.

Saran blev skjuten genom halsen och det sista han minns var att man sparkade honom och tryckte en pinne med en tygtrasa genom skothålet på halsen och menade att han var döende under det att de skrek sig hesa över segern. Samma natt blev han släpad över gränsen till relativ säkerhet i ett flyktingläger, men det visade sig att de Röda Khmererna härskade även i lägret med vakternas goda minne. Inte ens en gång här var han säker. Så följde, efter en tid, ett annat flyktingläger och en lång period av konvalescens. Till sist fick han komma till Frankrike som flykting. Hans berättelse fångar så, att den bara kan avhöras i omgångar. Han har aldrig återsett sin fru och barn och har heller inte fått klarhet i deras öde. Han lovade under flykten sig och "Gud", om det nu fanns en sådan, att om han någonsin klarade detta, skulle han ägna resten av sitt liv att hjälpa sitt eget folk. Det gör han oegennyttigt. Det är vår inspiration. Saran har för några år sedan besökt Norberg som Kerstins gäst.