

act:onaid

— REALIZZA IL CAMBIAMENTO —



**Il manuale del
viaggiatore ActionAid
CAMBODIA**

19 Novembre - 5 Dicembre 2016

*“Il vero viaggio di scoperta
non consiste nel cercare nuove terre,
ma nell’aver nuovi occhi.”*

Marcel Proust

act!onaid

— REALIZZA IL CAMBIAMENTO —

Via Alserio, 22 - 20159 Milano
Tel. 02 742001 Fax 02 29537373

Via Tevere, 20 - 00198 Roma
Tel. 06 45200510 Fax 06 5780485

viaggisolidali.ita@actionaid.org - actionaid.it

Arriva un momento nella vita di ognuno in cui si decide di affrontare un viaggio. Da soli, in compagnia, alla scoperta di sé, alla ricerca del profondo significato della vita o solo per vedere, toccare, conoscere nuove e diverse realtà.

Tutto questo avviene anche nei viaggi dei progetti di ActionAid.

Il divertimento, l'avventura e gli imprevisti vi accompagneranno durante i prossimi giorni. L'inaspettato incontro con l'altro vi coglierà di sorpresa e vi farà tornare cambiati e arricchiti.

Questo è ciò che ActionAid vi augura!

Aspettiamo il vostro ritorno per ascoltare i racconti delle vostre emozioni e scoperte.

Buon viaggio!

Sommario

01/ActionAid in Cambogia	02
Situazione Paese	02
Cosa fa ActionAid in Cambogia	02
Le comunità di Kampot	04
02/Programma del viaggio	07
Programma delle attività	07
03/Informazioni generali Cambogia	09
Geografia	09
Lingua	10
Religione	10
Politica	11
Storia	11
04/Informazioni utili	14
Documenti per accedere	14
Vaccinazioni	14
Moneta	14
Presenza elettrica	14
Fuso orario	14
Acquisti	14
Cucina	15
Raccomandazioni e buon costume	15
Telefono	15
Sicurezza	16
Parole base	16
Il vademecum del perfetto turista responsabile	17

01/ActionAid in Cambogia

Situazione Paese

La Cambogia di oggi è figlia di un **passato turbolento e tragico** che solo di recente cerca di normalizzarsi. Gli **Accordi di Parigi del 1991**, che hanno instaurato l'autorità ONU sul Paese, hanno rappresentato un passo fondamentale nel processo di pacificazione sia sul fronte interno (defenestrazione dei Khmer Rossi) che sul fronte esterno (rapporti con il Vietnam). Nonostante i notevoli progressi il Paese risente ancora del proprio passato, soprattutto in termini di corruzione e sfiducia sociale.

Il tasso di povertà in Cambogia si è ridotto drasticamente – la Banca Mondiale considera come raggiunto l'obiettivo del dimezzamento della percentuale di chi vive in condizioni di estrema povertà già dal 2009. Questo dato merita però un'ulteriore specifica: dei tantissimi cambogiani che sono usciti dalla povertà assoluta, un gran numero lo ha fatto con poco margine, non raggiungendo di certo una situazione economica dignitosa. Inoltre, il 90% dei poveri vive nelle zone rurali. Il tutto contribuisce a fare della Cambogia un Paese in leggera crescita, ma sempre profondamente ineguale. Il PIL pro capite è ancora di molto inferiore agli altri paesi della regione (Thailandia, Vietnam e anche Laos).

L'agricoltura occupa il 75% della popolazione, ma anche alla luce di quanto considerato precedentemente, si registra negli ultimi anni una migrazione interna di massa verso le grandi città. Due dei fattori che contribuiscono a questo fenomeno sono da ricercare nella ridotta accessibilità delle risorse, nonché nell'impossibilità di avere diritti di proprietà. Si prevede che gli effetti sociali di questi processi saranno maggiormente percepiti nei prossimi anni.

Il tasso di alfabetizzazione tra gli adulti ammonta al 73,9% (ultimi dati del 2009). Se guardiamo ai numeri in dettaglio nell'età giovanile (15-24 anni): uomini 88,4% e donne 85,7%. Le carenze nel settore sono da addebitare anche ad un sistema altamente arretrato per quello che riguarda la qualità degli insegnamenti e delle strutture messe a disposizione. Gli indici di abbandono, nonché di ripetizione di classi e di studenti fuori età sono tra i più alti del continente.

La violenza sulle donne è molto presente soprattutto nei contesti rurali. Questa condizione è fomentata da un contesto sociale e culturale che non garantisce pari opportunità alle donne. Il Paese ha infatti uno dei più bassi tassi di empowerment femminile nell'intero sud-est asiatico e figura al 99esimo posto su scala mondiale, secondo le graduatorie sullo sviluppo umano. Per finire, il tasso di mortalità per le donne al momento del parto è ancora altissimo: 206 donne per ogni 100.000 nascite. Il sistema sanitario è debole e mal gestito. La Cambogia spende il 5,6% del PIL per le proprie strutture sanitarie, percentuale che relega il Paese al 118 posto nel mondo.

Cosa fa ActionAid in Cambogia

ActionAid inizia il suo lavoro in Cambogia nel 2000, stabilendo il suo primo ufficio nel Paese nel 2004. La strategia 2013-2018, 'Empowering people to achieve justice and equality', sottolinea l'importanza dell'approccio basato sui diritti umani (HRBA) e mira a promuovere una nazione democratica in cui la società civile stessa possa avere un ruolo fondamentale nel progresso della democrazia. Riducendo la povertà ed eliminando gli squilibri di potere all'interno della società si può contribuire fattivamente alla stabilità del Paese.

Il lavoro di AA Cambogia si svolge prioritariamente in **6 province**:

- » Provincia di Oddor Meanchey;
- » Provincia di Pursat;
- » Provincia di Kom Kong;
- » Provincia di Kampot;
- » Provincia di Kampong Thom.



Foto: Alberto Marotta

Giochi nella comunità

Il numero di *local rights programmes*¹ presenti in Cambogia a fine 2014 è di 14. Gli LRP mirano a coinvolgere 9 gruppi di persone tra i più vulnerabili del Paese: comunità indigene, piccoli agricoltori, donne, comunità nomadi, pescatori locali, donne e uomini affetti da HIV/AIDS, poveri delle città, giovani, bambini e disabili.

Le attività di programma che ActionAid porta avanti sui territori in cui lavora sono legate alle seguenti tematiche: sicurezza alimentare, accesso alla terra e agricoltura sostenibile, diritto all'istruzione e diritti delle donne.

Rispetto al tema della **sicurezza alimentare**, il lavoro si svolge sia a livello delle singole comunità, che a livello nazionale. A tal fine ActionAid, insieme ad altre organizzazioni, lavora per il rispetto dei diritti umani, dei diritti di proprietà - in particolare delle donne - con azioni di influenza e pressione sui governi e sulle grandi *corporations* che producono canna da zucchero (es. Coca-Cola coinvolta in casi di *land grabbing*²). In tema di accesso alla terra, particolare attenzione è data ai diritti delle donne. Mentre nel filone di lavoro che concerne la sicurezza alimentare, il momento chiave è quello della formazione degli agricoltori sull'utilizzo di tecniche

1 Aree di lavoro, individuate insieme alle popolazioni e autorità locali in cui ActionAid implementa i propri programmi.

2 letteralmente **accaparramento della terra**, identifica una controversa questione economica e geopolitica venuta alla ribalta nel primo decennio del XXI secolo, riguardante gli effetti di pratiche di acquisizione su larga scala di terreni agricoli in paesi in via di sviluppo, mediante affitto o acquisto di grandi estensioni agrarie da parte di compagnie transnazionali, governi stranieri e singoli soggetti privati.

clima-resilienti e dal ridotto impatto ambientale. In questo contesto ActionAid ha supportato la formazione di cooperative agricole, anche femminili (160 a fine 2014). La difficoltà maggiore riscontrata è stata quella di convincere gli agricoltori a non utilizzare fertilizzanti chimici. ActionAid lavora su questi temi con 7 partner locali.

Macro aree di intervento:

- **sicurezza alimentare**
- **diritto all'istruzione**
- **diritti delle donne**

Nell'ambito del diritto all'istruzione, il miglioramento della qualità del sistema educativo rappresenta un passo fondamentale per lo sviluppo e la crescita del Paese stesso. ActionAid lavora seguendo i 10 punti del programma "Promoting Rights in Schools". A tal proposito ci sono stati miglioramenti significativi in 56 comunità. Sessioni di formazione, training e sensibilizzazione hanno coinvolto insegnanti, studenti e genitori. Il coinvolgimento dei diversi *stakeholders* è stato fondamentale anche per quello che riguarda la creazione di una metodologia di controllo delle attività scolastiche durante tutto l'anno.

Nel corso del 2014 è stato redatto un *citizen report* da gruppi di cittadini interessati che portano avanti analisi partecipate sulla qualità delle scuole. Tra le attività da segnalare: 5.400 persone circa hanno partecipato ai workshop sull'istruzione di qualità. 174 insegnanti hanno ricevuto formazione tecnica e professionalizzante (di questi 31 donne). 2.300 persone hanno partecipato all'incontro con le istituzioni governative nell'ambito del World Teacher's Day del 5 ottobre 2014.

Altra tematica su cui lavora ActionAid è quella relativa alla tutela dei **diritti delle donne**. L'impegno di ActionAid sul tema è continuativo e diffuso in tutte le attività di programma. Questo impegno si concretizza nella mobilitazione di donne e ragazze per contrastare pratiche tradizionali dannose e violenze a cui sono esposte. Attività ascrivibili a queste iniziative sono: formazione di gruppi, training sui diritti, corsi di *public speaking*, oltre che la campagna internazionale "**Safe Cities**"³, che nel giorno della sua inaugurazione ha visto la partecipazione di 1.200 persone. E' proprio l'impegno assunto all'interno di questa campagna che fa del 2014 l'anno di svolta per ActionAid per quello che riguarda il lavoro in tema di diritti delle donne.

Le comunità di Kampot

Nella provincia di Kampot, sette famiglie su dieci vivono al di sotto della soglia di povertà. Quasi un bambino su cinque muore per povertà e denutrizione prima di raggiungere i 5 anni di età.

Le uniche possibili fonti di reddito sono **la pesca e l'estrazione del sale**. Quest'ultima avviene nelle pianure di proprietà di poche ricche famiglie e per una paga di **1 euro al giorno**, spesso unico guadagno. Questa attività dura per un periodo di soli 4 mesi all'anno. Nei mesi rimanenti, si pratica la pesca con piccole barche prese in affitto.

³ Campagna Internazionale che mira a fermare la violenza contro le donne nelle città, lottare contro l'impunità di coloro che commettono violenze e fornire alle donne dei servizi pubblici sicuri che rispondano alle loro esigenze. Tutto questo, per costruire delle città più sicure per donne, ragazze e bambine.

Negli ultimi anni, poiché la quantità di pesce è molto diminuita, per pescare si è reso necessario allontanarsi dalla riva e trascorrere in mare anche una settimana in balia delle onde e dei furti da parte dei pescherecci più grandi, dotati di attrezzature moderne. Da dicembre ad aprile, accade spesso che i pescatori tornino a casa a mani vuote. Ciò fa sì che il **10% della popolazione viva in condizioni di grave denutrizione**. Per riuscire a sopravvivere, molte famiglie sono costrette a chiedere dei prestiti, che poi non riescono a rimborsare: arrivano così a dover vendere la casa e la terra, riducendosi in condizioni disperate. Il **70% della popolazione è analfabeta e il tasso di abbandono scolastico è altissimo**. Le scuole sono spesso distanti dai villaggi e solo poche famiglie possono permettersi di pagare tasse e materiali scolastici. Così, non appena possibile, **i bambini sono costretti a contribuire al reddito familiare** con il proprio lavoro. **Le bambine sono ancor più sfavorite**, perché tradizionalmente si ritiene che il ruolo delle donne sia solo quello di occuparsi dei lavori domestici e l'istruzione non sia necessaria.

Durante il periodo di siccità, gli abitanti devono comprare l'acqua dai venditori ambulanti o andare a recuperarla in villaggi distanti anche 7 Km. Questo compito è spesso affidato ai bambini. Le malattie dovute all'acqua contaminata sono frequenti e i centri sanitari sono del tutto inadeguati.

A Kampot lavoriamo insieme all'organizzazione locale CWDCC (Centro per lo Sviluppo di Donne e Bambini in Cambogia) per garantire i diritti fondamentali delle famiglie: istruzione, cibo e salute.

Per garantire il diritto all'istruzione, organizziamo incontri di sensibilizzazione dei genitori sull'importanza dello studio per i bambini. Forniamo attrezzature, materiali didattici e pompe per l'acqua alle scuole e insegniamo a leggere e a scrivere ai bambini che hanno dovuto abbandonare gli studi. Creiamo **biblioteche per dare ai bambini la possibilità di leggere** senza dover acquistare i libri. Apriamo asili dove i più piccoli possono socializzare, familiarizzare con l'ambiente scolastico e sviluppare fiducia in se stessi. **Sosteniamo la formazione di associazioni di genitori** che controllano la qualità dell'insegnamento e il rendimento scolastico degli alunni.



Foto: Alberto Marotta

Per sostenere lo sviluppo economico dell'area, controlliamo che le zone costiere siano protette dalle attività di pesca illegali e spieghiamo ai pescatori come gestire, proteggere e utilizzare al meglio le risorse marine. Per fornire delle alternative alla pesca, diamo impulso alle coltivazioni e **organizziamo corsi di formazione sulle attività agricole**. Attiviamo servizi di micro-credito, con tassi d'interesse minimi, per sottrarre le famiglie alla spirale dei debiti e aiutarle ad avviare delle piccole attività in proprio.

Combattiamo la discriminazione nei confronti delle donne aiutandole ad unirsi in gruppi e organizzando incontri di sensibilizzazione sui loro diritti, sulla violenza domestica e sulle opportunità di formazione professionale. Favoriamo la loro partecipazione ai processi decisionali della comunità e le aiutiamo ad avviare attività che le rendano economicamente indipendenti.

Svolgiamo campagne di educazione sanitaria, spiegando agli abitanti le corrette pratiche igieniche, l'uso delle piante medicinali, le regole della sana alimentazione, l'importanza di prendersi cura della propria salute oltre a garantire medicinali. Facciamo pressione sulle autorità perché forniscano l'acqua potabile corrente nei villaggi. **Ci prendiamo cura delle persone colpite dall'HIV** fornendo loro i farmaci e le cure di cui hanno bisogno, oltre a piccoli prestiti con cui acquistare il necessario per avviare attività commerciali o agricole.



Lungo il fiume Mekong

02/Programma del viaggio

Programma delle attività

1° giorno, 19 Novembre

Ritrovo in aeroporto in base all'operativo del volo, disbrigo delle formalità d'imbarco e partenza in direzione di Phnom Penh. Pernottamento in volo.

2° giorno, 20 Novembre

Arrivo al mattino a Phnom Penh, partenza in direzione di Kampot (3 ore), località balneare nota in tutto il mondo per le sue piantagioni di pepe e famosa nell'area per il suo caratteristico mercato. Pranzo durante il tragitto e proseguimento in bus privato al Karang eco-tourism, progetto di accoglienza turistica di ActionAid. Sistemazione in doppia. Una volta arrivati, incontro con l'accompagnatore di ActionAid Cambogia e ActionAid Italia.

3° giorno, 21 Novembre

Visita a un progetto di ActionAid nella località di Koh Sla a 60 km. Al mattino formazione con il Comitato per il Sostegno Scolastico al fine di riflettere sulle sfide, le soluzioni e i piani educativi nell'area. Successivamente visita ad una scuola di nuova costruzione. Dopo pranzo, visita ad un centro ricreativo infantile e partecipazione ai giochi di gruppo. Rientro a Karang, cena e pernottamento.

4° giorno, 22 Novembre

Visita a un progetto di ActionAid nella località di Koh Sla. Al mattino incontro formativo sul tema della sicurezza alimentare con un gruppo di agricoltori e attività nella fattoria. Nel pomeriggio, dopo pranzo, incontro con il Comitato della comunità forestale e partecipazione al monitoraggio della demarcazione territoriale dell'area. Rientro a Karang, cena e pernottamento.

5° giorno, 23 Novembre

Arrivo tramite navigazione (circa 30 min) a Trapang Sangkae e Kampong Samaky, le località in cui opera ActionAid Cambogia e dove sono previste le attività della giornata, interamente dedicata al tema della sicurezza alimentare: dalla coltivazione delle mangrovie al mercato ittico. Rientro a Karang, cena e pernottamento.

6° giorno, 24 Novembre

Al mattino visita al progetto di ActionAid a Trapang Rorpov (circa 45km) sul tema della pesca. Nel pomeriggio, spostamento a Prek Khraeng per incontrare gli agricoltori locali. Rientro a Karang, cena e pernottamento.

7° giorno, 25 Novembre

Dopo colazione, spostamento nella località di Chonghoan per visitare una scuola appena costruita grazie al contributo



di ActionAid. Nel pomeriggio, dopo pranzo, incontro con i bambini presso un centro ricreativo della zona.

8° - 9° giorno, 26 Novembre

Dopo colazione, partenza in bus (durata 5 ore circa) per Battambang. *Durante tutta la giornata visita dei villaggi nei dintorni della zona che è stata l'ultima roccaforte dei Kmer rossi.* La visita dei villaggi e del paesaggio verrà fatta usando dei motorini con autista, durante le due giornate. Le strade sono sterrate e la visita potrà risultare un po' faticosa ma il tragitto e l'itinerario sono molto suggestivi. Per chi non volesse come alternativa si possono usare i pulmini. Guesthouse con camere doppie e bagno privato.

10° giorno, 28 Novembre

Dopo colazione, al mattino presto, partenza in barca per Siem Reap, il principale punto di accesso alle rovine di Angkor (durata del viaggio 6 ore). Sosta lungo il tragitto per il pranzo. Arrivo a Siem Reap nel tardo pomeriggio. Cena e rientro in hotel per il pernottamento.

11° giorno, 29 Novembre

Sveglia all'alba colazione e visita ai Templi di Angkor per spostarsi da un tempio all'altro si noleggeranno in loco delle biciclette o i tuk-tuk. Un vasto complesso di templi indù-Khmer in gran parte in rovina, è l'eredità dell'impero e attrae ogni anno moltissimi turisti. In effetti non c'è da restarne delusi, anche se, purtroppo, questa straordinaria meraviglia non è sfuggita allo sfacelo, alle devastazioni e all'incuria. La sera cena e pernottamento.

12° giorno, 30 Novembre

Dopo la prima colazione continuazione della visita dei templi di Angkor.

13° giorno, 1 Dicembre

Al mattino visita al *Museo della Mina* e dell'*Associazione* che lo gestisce. Resto della giornata a disposizione. Cena rientro in hotel e pernottamento. *Guesthouse con camere doppie e bagno privato.*

14° giorno, 2 Dicembre

La mattina colazione e partenza per *Phnom Penh* in barca o in bus (circa 8/9 ore di percorrenza). All'arrivo sistemazione nella guesthouse. Cena e pernottamento. *Guesthouse con camere doppie e bagno privato.*

15° giorno, 3 Dicembre

Dopo colazione inizio della visita della città di Phnom Penh: Palazzo Reale, Museo del genocidio, la Pagoda d'Argento, inserita nello stesso complesso del Palazzo Reale e i vari mercati che colorano questa città. Cena e pernottamento.

16° giorno, 4 Dicembre

Giorno dedicato agli ultimi acquisti e alle visite della città; in serata trasferimento in taxi per l'aeroporto, disbrigo delle formalità d'imbarco e partenza per l'Italia.

17° giorno, 5 Dicembre

Arrivo in Italia e fine del viaggio.

nei primi anni ottanta, quando fu instaurato il regime filo-vietnamita della Repubblica Popolare di Kampuchea. Facendo seguito agli accordi dell'ottobre 2005 (basati su un trattato del dicembre 1985), causa di un forte dissidio interno con l'opposizione, che ha accusato Hun Sen di essersi piegato agli interessi vietnamiti, nel 2007 si è iniziata una vasta operazione di posa di segnali confinari.

Clima

La Cambogia rientra nell'area monsonica, ma sul clima del Paese risentono alcuni fattori locali come la vicinanza all'equatore, che tende a prolungare il periodo piovoso, e la presenza periferica di altipiani che riparano la depressione centrale, dove si hanno valori pluviometrici moderati, inferiori a 1.500 mm annui (media annuale di Phnom Penh: 1.125 mm). La stagione delle piogge va da maggio a ottobre (cielo coperto, temperature moderatamente elevate); il massimo delle precipitazioni si concentra in ottobre, quando cadono i 2/3 delle piogge. La stagione secca va da novembre a febbraio, con un minimo di precipitazioni in febbraio. Vi è bel tempo e temperature relativamente fresche, che tendono ad aumentare in misura notevole fino alla seconda metà di maggio in cui, avvicinandosi la stagione piovosa, si vanno facendo torride. Gli altipiani periferici hanno condizioni climatiche diverse: temperature più fresche e soprattutto un'umidità più diffusa e abbondante, con precipitazioni superiori ai 2.000 mm e una stagione secca ridotta a 3 mesi. I monti Cardamomi, direttamente esposti al monsone di sud-ovest, ricevono sui loro versanti marittimi precipitazioni superiori a 5.000 mm, tra i più alti valori della zona monsonica.

Lingua

La lingua ufficiale è il **khmer**, parlato dal 95% della popolazione. Il **francese** è ancora parlato nelle aree urbane; l'inglese è divenuta nel frattempo la seconda lingua del Paese. Entrambe le lingue erano considerate durante il regime di Pol Pot come segno di uno stile di vita corrotto e chiunque parlasse una di queste due lingue era soggetto a esecuzione. Queste restrizioni furono rimosse dopo la vittoria vietnamita e la conquista del Paese, ma negli anni della ricostruzione del Paese era poco sentito il bisogno di parlare altre lingue. Dalla metà degli anni novanta è rinato un grande interesse per l'inglese poiché il parlare fluentemente questa lingua è associato al progresso economico. Contrariamente il francese, non essendo una lingua dello stesso peso dell'inglese nell'ambito del commercio internazionale, ha avuto meno successo. Questo nonostante il sovrano Norodom Sihanouk abbia tentato di invertire questa tendenza facendo stampare i libri di testo scolastici in khmer e francese; una protesta da parte di mille studenti nella capitale fece tornare sui suoi passi il sovrano mostrando la loro preferenza per l'inglese. Tuttavia l'apprendimento della lingua francese presso le giovani generazioni ha ricevuto un nuovo slancio in seguito all'adesione della Cambogia all'Organizzazione Internazionale della Francofonia, anche attraverso la creazione, in costante progresso, di percorsi di educazione francofoni (specie in campo scientifico) che vanno dalla scuola primaria all'università.

Religione

La religione di Stato è il **Buddhismo** e il 93% della popolazione ne pratica la dottrina

Theravada. La Costituzione cambogiana concede la libertà di religione e condanna la discriminazione.

La radicata e antica tradizione buddhista ha inoltre il merito di aver fatto sì che l'alfabetizzazione nel Paese sia sempre stata relativamente elevata.

La tradizione Theravada è diffusa e radicata in tutte le province con ben 4.100 pagode diffuse in tutto il Paese. Dato che la maggior parte dei cambogiani di etnia Khmer è buddhista, c'è uno stretto legame tra Buddismo, tradizione e cultura khmer e vita quotidiana. L'aderenza al Buddismo è generalmente considerata intrinseca all'etnia e all'identità culturale del Paese. Il ramo mahayana del Buddismo è praticato da 150.000 seguaci e ha 63 templi diffusi in tutto il Paese.

La **religione islamica** è praticata in prevalenza dalle minoranze chàm e malesi. Secondo una stima del 2009 si tratta dell'1,6% della popolazione, circa 236.000 cambogiani, per l'80% circa cham. Secondo altre fonti i musulmani alla metà degli anni duemila erano circa mezzo milione, con 268 moschee attive. La persecuzione dei khmer rossi degli anni settanta li aveva grandemente ridotti, tanto che agli inizi degli anni novanta le moschee attive erano solo una ventina. Si tratta in grandissima maggioranza di sunniti.

La **comunità cristiana** rappresenta il 2% della popolazione, benché sia in crescita. Per professare, le varie confessioni devono sottoporre la richiesta al Ministero degli Affari di Culto e Religione cambogiano.

Politica

La Cambogia è una **monarchia parlamentare** che prevede un sistema democratico multipartitico. L'attuale re, Norodom Sihamoni è in carica dal 14 ottobre 2004, anno in cui il padre abdicò.

Il potere legislativo è bicamerale ed è costituito dal Senato (61 seggi) e dall'Assemblea Nazionale (123). Ogni legge deve essere approvata da entrambe le camere dell'Assemblea Nazionale. I membri della camera alta sono nominati dal Re (2), dall'Assemblea Nazionale (2) e eletti dai parlamentari e dagli enti territoriali (57). La camera bassa è interamente eletta dal popolo.

Il potere esecutivo è tripartito tra Re, Primo Ministro e il Consiglio dei ministri. Il ruolo del Re è sostanzialmente nominale, in quanto non ha nessun potere di veto.

La Cambogia è posizionata al 136° posto nell'Indice di sviluppo umano.

Storia

La Cambogia è **colonia francese per novant'anni, dal 1863 al 1953**. Una delle figure più influenti e ambigue della sua storia è Norodom Sihanouk che diventa re nel 1941. Durante la seconda guerra mondiale i giapponesi occupano il Paese e solo nel '46 i francesi ristabiliscono il loro protettorato. E' in questo periodo, a fine anni '40, e per combattere i colonizzatori, che compaiono per la prima volta i guerriglieri comunisti. Nell'anno dell'indipendenza nasce il Regno di Cambogia sotto Sihanouk che però abdicò due anni dopo fino al 1960, quando diventa capo di Stato. All'inizio della guerra in Vietnam Sihanouk mantiene una posizione neutrale, ma nel '65 prende una decisione che cambierà il destino del Paese: consente ai vietcong di tenere basi in territorio cambogiano fornendo un pretesto all'esercito Usa per attaccare la Cambogia. Dal '69 i bombardamenti statunitensi provocano almeno 200mila vittime, mentre un anno più tardi Sihanouk è deposto da un golpe appoggiato proprio da Washington.



Khmer rossi

Sale quindi al potere Lon Nol, un generale filoamericano corrotto che proclama la Repubblica di Cambogia e manda il suo esercito a combattere i ribelli nordvietnamiti. Intanto Sihanouk, con l'aiuto della Cina dove si trova in esilio, ricostruisce le fila dei ribelli comunisti che da ora in poi si chiameranno per suo volere "khmer rossi".

Nei **primi anni '70** la guerra del Vietnam si allarga dunque alla Cambogia dove l'esercito di Lon Nol si trova a fronteggiare due nemici, i vietcong e i khmer rossi

che guadagnano sempre più terreno. Fino al 17 aprile 1975, quando i khmer rossi guidati da Salot Sar, detto Pol Pot, occupano Phnom Penh e rovesciano il regime filoamericano. Inizia così il periodo più buio della storia del Paese asiatico: il genocidio di almeno un milione e 700mila persone. Il popolo già sfinito dalla violenza, dalla fame, dai combattimenti, si ritrova in un vero e proprio incubo. I khmer rossi, un esercito di fanatici con una base culturale e ideologica fragile se non inesistente, cominciano subito a deportare uomini, donne e bambini dalle città alle campagne dove impiantano campi di 'rieducazione' sul modello maoista. Chiunque sia laureato, abbia un'istruzione di medio livello, parli le lingue straniere va ucciso. L'uso del denaro è abolito e vietata la proprietà privata. Ogni libertà fondamentale è cancellata e il Paese rinominato Kampuchea Democratica. Moltissime persone, risparmiate dalle esecuzioni sommarie, muoiono di fame e stenti. Anche Sihanouk si trova presto imprigionato nella sua casa di Phnom Penh e perde diversi parenti, ammazzati dai guerriglieri che aveva sostenuto. Il regime dei khmer rossi ha fine solo nel gennaio 1979, grazie all'intervento dell'esercito vietnamita, provocato da diverse incursioni dei guerriglieri cambogiani nel suo territorio. Lo scandalo, tuttavia, non ha fine: la comunità internazionale non riconosce il nuovo governo imposto dai vietnamiti e i khmer rossi, che hanno trovato rifugio nelle regioni al confine con la Thailandia, mantengono il loro seggio alle Nazioni Unite. Per tutti gli **anni Ottanta e Novanta** continuano le azioni della guerriglia e centinaia di migliaia di persone sono costrette a lasciare il Paese.

Nel 1989 con il mutamento del quadro internazionale, il Vietnam filosovietico ritira le sue truppe dalla Cambogia. Il primo ministro Hun Sen, capo del Partito del Popolo Cambogiano (Ppc) al potere dal 1985, abbandona il modello economico socialista e riafferma il buddismo religione di Stato. Nel 1991 si pone fine ufficialmente alla guerra con gli **Accordi di pace di Parigi**, che non verranno però rispettati del tutto dai ribelli. Sihanouk torna a essere capo di Stato.

Nel 1993 si tengono le prime elezioni legislative da cui esce vincitore il Ppc di Hun Sen. Si forma quindi un governo di coalizione con il partito Front Uni National pour un Cambodge Indépendant, Neutre, Pacifique Et Coopératif (Funcipec) del principe Norodom Ranariddh, figlio di Sihanouk. Quest'ultimo diventa primo ministro, mentre Hun Sen è suo vice. In questo stesso anno viene restaurata la monarchia e Sihanouk torna ad essere sovrano. Il Paese da ora è chiamato Regno di Cambogia. Il governo in esilio dei khmer rossi perde il suo seggio all'Onu e un anno dopo migliaia di ribelli si arrendono in cambio di un'amnistia generale.

Nel 1997 Hun Sen compie un vero e proprio colpo di Stato contro Ranariddh, rimpiazzandolo con un premier fantoccio Ung Huot. La rivalità fra il Ppc e il Funcipec durerà fino a oggi causando una grande instabilità politica. Nelle seconde elezioni legislative del luglio 1998 Hun Sen torna a vincere fra le accuse di persecuzione politica

degli oppositori e dopo che Ranariddh è stato giudicato colpevole di traffico d'armi. Ma Sihanouk concede la grazia al figlio permettendogli di diventare presidente dell'Assemblea Nazionale, mentre Hun Sen diventa primo ministro. Sempre nel '98 Pol Pot, nascosto da vent'anni nella giungla al confine con la Thailandia, muore: la guerriglia ha perso il suo capo e ogni ragione di esistere. Solo nel 2001, tuttavia, il Senato approva una legge per processare di genocidio i leader khmer rossi. Cinque cambogiani, dei quali tre



Pol Pot guida i contadini

cittadini Usa, sono condannati a morte per aver sferrato nel 2000 un attacco armato contro edifici governativi. Si tratta di membri del gruppo con base negli Stati Uniti "I combattenti per la libertà della Cambogia" che dichiara di voler continuare la sua campagna per cacciare il premier Hun Sen.

Nel 2002 si tengono le elezioni municipali in cui stravinca il Ppc. Un anno dopo si verifica un incidente diplomatico quando una star tv thailandese dice che la valle dei templi di Angkor Wat è stata sottratta dalla Cambogia alla Thailandia. Le reazioni a Phnom Penh sono feroci: una folla attacca l'ambasciata thailandese e oltre 500 persone vengono fatte evacuare dall'edificio con aerei militari. Nel luglio 2003 si tengono le terze elezioni legislative, ma questa volta il Ppc non riesce a ottenere la maggioranza sufficiente a governare da solo. Ppc e Funcipec raggiungeranno un accordo solo un anno più tardi, quando Hun Sen è rieletto primo ministro.

Nell'ottobre 2004 l'anziano Sihanouk abdica e gli succede al trono il figlio Norodom Sihamoni. L'atmosfera politica resta tesa e in febbraio il leader dell'opposizione Sam Rainsy è costretto a lasciare il Paese dopo essere stato privato dell'immunità parlamentare che lo proteggeva dalle accuse di diffamazione mosse dalla coalizione di governo. Qualche mese dopo, in aprile, le Nazioni Unite e il governo cambogiano dichiarano che entro il 2005 si terrà a Phnom Penh il primo processo ad alcuni capi Khmer, nonostante manchino ancora 4 milioni di dollari sui 40 necessari ad allestire i tribunali. A trent'anni di distanza le vittime non hanno ancora avuto giustizia e il genocidio è una pagina ormai dimenticata della storia contemporanea.

In ottobre un nuovo attacco alla dissidenza: il premier Hun Sen firma un trattato di confine con il Vietnam e ordina la persecuzione di tutti coloro che si oppongono a questa azione.

Nel luglio 2008 si svolgono nuove elezioni politiche vinte dal CPP e viene riconfermato il premier Hu Sen. Nel 2009 inizia il processo a Kaing Guek Eav detto Duch, ex direttore del principale carcere dei Khmer rossi, condannato nel 2012 all'ergastolo.



Foto: Alberto Marotta

Il lavoro nei campi oggi

04/Informazioni utili

Documenti per accedere

Per entrare in Cambogia è necessario il **passaporto** con **validità residua di almeno sei mesi** dalla data d'ingresso nel Paese. Durante il soggiorno è necessario **portare sempre con sé fotocopia del passaporto**. Per limitare i rischi di furto o smarrimento del passaporto e del biglietto aereo – peraltro diffusi – si consiglia di lasciare gli originali in luogo sicuro.

Vaccinazioni

Prima della partenza si raccomanda di **consultare il proprio medico e il centro ASL più vicino** al fine di valutare l'opportunità di vaccinazioni che, per quanto non obbligatorie, possano mettere al riparo dal rischio di contrarre malattie localmente diffuse tra cui la malaria del tipo P. falciparum (ad esclusione della città di Phnom Penh) e la febbre dengue.

Moneta

La moneta ufficiale della Cambogia si chiama Riel (KHR). La seconda moneta non ufficiale è il **dollaro americano, di gran lunga più usato** del Riel. Gli stessi prezzi dei prodotti nei negozi sono spesso espressi in dollari, che possono essere usati anche per pagare cibo e bevande acquistati presso le onnipresenti bancarelle, anche se in quest'ultimo caso potreste mettere in difficoltà il venditore se pagate con tagli troppo alti (da 20\$ a salire). Il resto, in ogni caso, vi verrà probabilmente dato in Riel anche se pagate in dollari. In generale i prezzi nella moneta cambogiana sono indicati solo presso i vari mercati locali. In particolare **ricordate di pagare in dollari il vostro visto all'arrivo** o rischierete di dover sostenere una spesa nettamente maggiore, **meglio se avete con voi la cifra esatta (30USD)** o potreste avere il resto in Riel decurtato di qualche banconota. Un euro corrisponde a 4.538 KHR.

Presa elettrica

La corrente è a **220 volt** come in Italia.
E' caldamente consigliato portare un adattatore universale.

Fuso orario

+6h rispetto all'Italia. +5h quando in Italia vige l'ora legale.

Acquisti

Artigianato locale di **legno intarsiato** - famoso "Les Artisan d'Angkor" - maschere, monili d'argento, antiquariato e **riproduzioni** in terracotta dei meravigliosi **bassorilievi di Angkor**.

Cucina

La cucina cambogiana è simile a quella thailandese ma non è affatto piccante (in genere aglio e peperoncino vengono serviti a parte). Abbondante la verdura fresca e saporita, la frutta, la carne (maiale, pollo, manzo) e il pesce, quest'ultimo ottimo, soprattutto i gamberetti di fiume. Ogni piatto è accompagnato da riso e tè serviti gratuitamente come prassi. Si trovano anche ristoranti cinesi e vietnamiti. Un piatto particolare è l'**amok**, stufato di pesce servito nella noce di cocco intagliata a guisa di pentola. I **curry di carne o di pesce** cotti nel latte di cocco sono squisiti, così come l'**insalata di mango e pesce secco**. Una costosa prelibatezza sono gli **insetti fritti** (ragni, cavallette e scarafaggi) e conditi con abbondante aglio: vinta l'impressione iniziale sono davvero buoni, provare per credere! Soprattutto i ragni, che hanno un sapore simile ai nostri crostacei. Dati i trascorsi coloniali francesi, in Cambogia come in Laos si possono trovare croissant e baguette con paté. Non ci sono molti ristoranti in Cambogia ma la maggior parte degli hotel e delle guesthouses prevede il servizio di pranzo e cena anche per chi non è ospite della struttura. Nella capitale si trovano facilmente anche ristoranti vietnamiti, cinesi, indiani, thai mentre per strada si incontrano venditori ambulanti di panini e baguettes.

Raccomandazioni e buon costume

Come in ogni parte del mondo occorre prestare attenzione a come ci si veste e ci si muove. Si consigliano **abiti di cotone**, preferibilmente vestiti che **coprano le spalle, le braccia e il petto e pantaloni lunghi**, sia per il locale decoro (in alcuni luoghi non vi lasciano entrare se l'abbigliamento non è dignitoso), sia per proteggersi dal sole e dagli insetti. Si raccomanda di mettere in valigia **scarpe comode e da trekking** per visitare il sito di Angkor.

È consigliabile **non scambiare effusioni davanti a terzi**, nemmeno tra marito e moglie: in particolare è considerato oltraggioso prendere una donna per mano, pare che sia una gestualità infamante, ammessa solo con prostitute. **Ci si saluta con un lieve inchino** giungendo le mani sopra il capo, davanti al viso o sotto il mento secondo la familiarità con l'interlocutore. In Cambogia ci si esprime sempre con gentilezza, **non si urla e non si cede alla collera**. Nel lessico cambogiano non esistono gli insulti, il dissenso più totale può essere espresso fissando l'interlocutore negli occhi e puntandogli l'indice contro (senza toccarlo): questo è segno di grande disprezzo. **Nelle pagode e nel Palazzo Reale di Phnom Penh si entra senza scarpe** (si possono tenere i calzini), ci si siede a gambe incrociate (gli uomini) o raccolte di lato (le donne) **Nel Palazzo Reale è vietato fare fotografie all'interno degli edifici**. Per chi volesse portare con sé **quaderni, matite, penne** ricordiamo che questo materiale è richiestissimo. Può essere lasciato ai maestri delle scuole che si incontrano durante il viaggio: è certamente il modo più sicuro per far arrivare aiuti a chi ne ha veramente bisogno.

Telefono

Per telefonare dalla Cambogia in Italia è necessario comporre lo **0039 seguito dal numero dell'abbonato**. Per telefonare si può usare una carta prepagata acquistabile

negli hotel o all'ufficio postale centrale di Phnom Penh. Per telefonare in Italia dalla Cambogia ci si può rivolgere anche agli alberghi, ma il costo è molto elevato (7 USD al minuto). Il modo più economico è costituito dagli Internet-café, numerosissimi ed efficienti (0,75 USD al minuto). I gestori sono molto disponibili e vi spiegheranno come fare. Unico inconveniente: la voce arriva un po' in differita. Per quanto riguarda la telefonia mobile la Cambogia utilizza il **sistema GSM 900/1800 compatibile con quello europeo**.

Sicurezza

Per qualsiasi informazione aggiornata consigliamo di consultare il sito **Viaggiare Sicuri**. Vi raccomandiamo inoltre di registrarvi sul sito **Dove Siamo Nel Mondo**, consigliato dalla Farnesina.

Parole base

ITALIANO	KHMER
Buongiorno/Buonasera	Sou sdey
Buona giornata!	Samnang lhor!
Come sta?	Sok sabay
Molto bene, grazie, e tu?	Sok sabay. Tcho néa végn ?
Capisco / Non capisco	At jol
Scusi	Som toh
Arrivederci / Ciao	Lee Hai
Benvenuto / a	Svakom
Grazie (mille)	Orkurn (chran)
Mi scusi / per favore	Som toh
Mi chiamo...	Knyom chmoh ...
No, grazie	At té, orkurn
Si / No	Cha (se sei una ragazza) Baat (se sei un ragazzo) / At té
Prego	Men ey tei

Il vademecum del perfetto turista responsabile secondo l'AITR

(Associazione Italiana turismo responsabile)

- » Le persone non sono parte del paesaggio. **Chiedi il permesso prima di far loro delle foto.**
- » **Impara qualche espressione in lingua locale**, entrerai subito in empatia con la comunità.
- » La vacanza è un momento di confronto con una cultura diversa. **Cerca di adattarti** agli usi e costumi locali.
- » **Rispetta le regole del posto**: non importi per ottenere privilegi ed eccezioni e non adottare comportamenti offensivi o altezzosi.
- » Il mondo è bello perché è vario: **instaura rapporti cordiali** con le popolazioni locali, senza pregiudizi.
- » **Non ostentare ricchezza** e lusso in contrasto con il tenore di vita locale
- » **Indossa un abbigliamento consono** e non troppo appariscente, **soprattutto nei luoghi di culto.**
- » Prima di partire, **informati sul Paese che stai per visitare**: storia, cultura, economia, natura, religione e cucina.
- » **Non dare soldi ai bambini** che chiedono l'elemosina o vendono souvenir, incentiveresti il loro sfruttamento.
- » Se vuoi fare dei doni, porta quaderni, matite, penne oppure un pallone. **Consegna in maniera riservata i doni al preside della scuola o al capo villaggio.**
- » **Non regalare caramelle.** Non tutti i bambini hanno lo spazzolino.
- » Lascia solo le tue impronte e **non lasciare traccia del tuo passaggio negli ambienti naturali e siti archeologici.**
- » **Non acquistare prodotti fatti con piante o animali a rischio di estinzione.**
- » **Supporta l'artigianato locale**: porterai a casa dei "veri" ricordi e aiuterai la popolazione del Paese visitato.
- » Quando torni a casa **rifletti su ciò che hai visto e su chi hai conosciuto.**
- » **Se hai preso impegni** con la gente del luogo (invio di cartoline, foto, altri piccoli favori) **cerca di mantenerli.**



Al ritorno da questo viaggio, potrai **rafforzare il tuo legame con la Cambogia e le comunità che hai incontrato** a Kampot:

Attiva

un'adozione a distanza nelle comunità visitate

Sostieni

i centri ricreativi di Kampot

Racconta

la tua esperienza ad un amico



Scrivici a **viaggisolidali.ita@actionaid.org**



Chiamaci allo **02 742001**

act:onaid

— REALIZZA IL CAMBIAMENTO —

Via Alserio 22
20159 Milano
Tel. 02 742001
Fax 02 29537373

Via Tevere 20
00198 Roma
Tel. 06 45200510
Fax 06 5780485

Codice Fiscale
09686720153

informazioni@actionaid.org
www.actionaid.it



ActionAid è un'organizzazione internazionale indipendente presente in oltre 40 paesi che, insieme alle comunità più povere, agisce contro la povertà e l'ingiustizia.