

לטייל בתבונה בלאדאק

- כבדו את התרבות המקומית

- בבקשה לא ללבוש מכנסיים קצרים, כתפיים חשופות, בטן או גב חשוף- במיוחד במנזרים!!
- קבלו רשות לפני צילום, כניסה לבתים, גינות וכו'..
- למדו כמה מילים, ביטויים ומנהגים בלאדאקית – ניתן למצוא ספרים שיעזרו לכם בעניין זה בכל חנויות הספרים בלה.

- אמרו לא לפלסטיק! – פלסטיק היא בעיית האשפה והזיהום המרכזית בלה, אשר יוצרת עשן מזהם כאשר היא נשרפת.

- אל תקנו מים ושתייה קלה בבקבוקי פלסטיק.
- מלאו את הבקבוק שלכם במי פילטר נקיים. ישנם מקומות שמציעים שירות זה (זה גם זול יותר מבקבוק חדש!!):
דזומה (ממוקם בפנינת אולד פורט ומיין סטריט) Dzomsa
- כמו כן במלון או הגסט-האוס שלכם ניתן לרוב למצוא מים נקיים.
- אלטרנטיבה נוספת היא לסגן בעצמכם את המים בעזרת פילטר ידני או טיפות כלור/איודין.
- אל תקנו אוכל עטוף בפלסטיק – שימו קניות ישר בתוך התיק.
- השימוש בשקיות פלסטיק אסור בלה! הזכירו זאת לבעלי חנויות המציעים לכם שקית.

- חסכו במים – מים הם מצרך יקר ונדיר באקלים המדברי. השתמשו בהם בחכמה ואל תזהמו אותם (ומי כמונו יודע כמה חשוב זה לחסוך במים!)

- סגרו את הברז כשלא בשימוש וקצרו במקלחת.
- השתמשו בשירותים לאדאקים ולא בשירותים מערביים שצורכים הרבה מים -כך חוסכים במים, לא מזהמים אותם, ומייצרים דשן טבעי ויקר ערך לשדות.
- כבסו את בגדיכם במכבסות ידידותיות לסביבה – הם מכבסים את הבגדים הרחק מהנהרות ומקורות מים ומשתמשים בסבון שאינו מכיל רעלים.

- חסכו באנרגיה -

- כבו אורות ושאר מכשירים אלקטרוניים כאשר הם אינם בשימוש.
- השתמשו במים מחוממים סולארית במקלחת אם אפשר, ואם לא בקשו מבעל הגסט-האוס שלכם להתקין מכשיר כזה.
- תמכו במוסדות אשר משתמשים באנרגיה סולארית ואלטרנטיבית.

- מעטו בשימוש בתחבורה – עזרו להפחית זיהום אוויר ונזקי תנועה.

- הלכו ברגל או רכבו על אופניים כשתוכלו.
- התחלקו במוניות וג'יפים.

- תמכו בכלכלה המקומית כשאתם קונים ואוכלים

- קנו עבודות יד מקומיות עשויות מחומרים מקומיים וטבעיים: ניתן למצוא בוומן אליאנס שופ (רחוב סאנקאר), אקולוג'י סנטר שופ ובחנויות רבות נוספות ברחבי לה.
- קנו ואכלו אוכל מקומי ואורגני. ניתן למצוא בדזומה (בחנות התחונה של דזומה בפורט רואד יש ארוחת בוקר אורגנית בין 8 ל-11 בבוקר), טאקשוס מוצרים אורגניים (הימאליין שופינג קומפלקס במיין מארקט), ובחנויות נוספות ברחבי לה.
- המנעו מקניית מוצרים מתאגידים בינלאומיים גדולים אשר דורסים את הייחוד התרבותי המקומי ויוצרים בעיות זיהום ובריאות בעולם כולו.

- תמכו בארגונים מקומיים וחנכו את עצמכם בנושא מחייה ברת קיימא (קיימות- SUSTAINABILITY)

- בואו לראות את "עתיד עתיק" וסרטים דוקומנטריים נוספים בוומן אליאנס סנטר (LEDEG) כל יום, חוץ מראשון, בשתיים בצהריים.
- קראו ביקורות בנושא גלובליזציה והתפתחות קונבנציונאלית בוומן אליאנס סנטר.
- גלו טכנולוגיות מתאימות וידידותיות לסביבה בספריה באקולוג'י (ECOLOGY) סנטר.

- הפיצו את המילה : ג'וליי !!!