

# Viagem consciente em Ladakh

## Respeite a cultura local

- Por favor, nada de short, saia curta e ombro, barriga ou costas à mostra, principalmente em monastérios!
- Pergunte antes de tirar fotos e entrar em casas, jardins etc
- Aprenda algumas palavras, expressões e frases em Ladakhi – o livro “Getting Started in Ladakhi” é uma ótima opção e está disponível na maior parte das livrarias

## Diga “NÃO” ao plástico – Plástico é o centro do problema do lixo e produz uma fumaça tóxica quando é queimado

- Estima-se que 30 mil garrafas de plástico sejam descartadas diariamente em Leh durante o verão. Não compre água ou refrigerante em garrafas de plástico. Encha suas garrafas com água fervida. Alguns lugares que oferecem o service são: Dzomsa (localizada na esquina da Old Fort Road com a Main Street); loja do Ecology Centre; várias guest houses and hotéis. Outra alternativa é filtrar água com filtros portáteis ou com soluções de iodo
- Não compre comida e outros produtos embalados em plástico. Carregue sua sacola de pano e compre alimentos a granel
- Sacolas de polietileno são banidas em Leh! Por favor, lembre os vendedores disso se eles tentarem te dar uma dessas sacolas. Também não aceite as sacolas que parecem de tecido, mas não são. Elas são feitas de plástico e causam os mesmos problemas

## Economize água – Água é um recurso escasso e precioso neste ambiente desértico; use-a com parcimônia e não a polua

- Feche as torneiras quando não estiverem em uso e tome banhos rápidos
- Use banheiros secos típicos de Ladakhi ao invés de banheiros com descarga sempre que possível – isso economiza água e evita poluição, além de produzir um fertilizante natural para a lavoura
- Escolha lavadeiras ecologicamente corretas – elas vão lavar suas roupas longe dos riachos e usar sabão sem fosfato. Dzomsa oferece esse serviço
- Não lave roupas, louças ou qualquer outra coisa nos canais

## Economize energia

- Desligue luzes ou outras fontes de eletricidade quando não estiverem em uso
- Use água aquecida com energia solar para o banho sempre que possível. Peça para o dono da sua guest house ou do seu hotel instalar um aquecedor solar, caso ainda não tenha
- Apoie estabelecimentos que utilizam energia solar ou outro tipo energia renovável

## Limite o uso de veículos – Ajude a reduzir a poluição do ar e o congestionamento

- Caminhe ou use bicicleta sempre que possível
- Tente dividir jipes e táxis

## Apoie a economia local quando você faz compras e come fora

- Compre artesanato local feito com materiais naturais – disponível na loja do Ecology Centre e em vários outros estabelecimentos em Leh
- Compre e coma comida local e orgânica nas lokas Dzomsa e Takshos, entre outras
- Evite comprar produtos de empresas multinacionais, que destroem a diversidade cultural e causam sérios problemas de lixo e saúde ao redor do mundo inteiro

## Apoie organizações locais e eduque-se sobre vida sustentável

- Assista aos filmes ‘Ancient Futures’ e ‘Economics of Happiness’ no Women's Alliance of Ladakh Centre, todos os dias, exceto domingo, às 14h
- Aprenda sobre tecnologias sustentáveis e leia críticas à globalização econômica e às noções convencionais de desenvolvimento na biblioteca do Ecology Centre

## Espalhe a saudação JU-LE!

Local Futures/International Society for Ecology and Culture (ISEC) is a non-profit organization that promotes locally-based alternatives to the global consumer culture. Visit our website at [www.localfutures.org](http://www.localfutures.org)