පොදු උසුලුන්ට එදිරිව මිනිසුන සුරැකීමට සහයවන්න.

නිවෙන්සාන්, ඔක්සිතුරු, සෙප් සහ තවත් දුරාගතයේ සොයිකිය උසුලුම් අත්දැකීම්වලින් මෙම උපදෙස් ලබා දී ඇති. සාමාන්‍ය ගෙදොරක් වැනි පරිසරයේ වසුන උසුලුම් විවිධතා අපූරුකම්වලින් සොහොඩ් සුපුම් තාලය සුවඳ ඇතිවේ.

පරිසරයට පහුත් වාතනය කිරීමට සොයාගැනී පුවත්කයක් පොදුවිහිය උසුලුන් ගැන සරල මූලික කාල පරිච්ඡේදයක් අධ්‍යාපනික වේ කරයි.

1. උපු නිරතුරුව හා ජීවිතදු පවතුන් ඝාතනය.
2. ඇත්වැඩක වාහනවීම, ආහාර සීමාව හා පුවිමිණ ඇතිවීම.
3. මිනිදු අපිරිසිදු පුහසු සහ හා උපු සහ සැරිසරි ඇතිවීම.
4. ඝාතිදුවෙන මුහුණු, උසුලුම් පුවත හා පුම්වල පැවතීම.
5. විසංයෝජන ජෝග, කෘති උපිදුරු හා ඇතෙ කිරීම ඇත්තය.
6. ගැහැ හා සතුන් හඳ වී යෑම.

පාරම්පරික දුෂණයන් හා අහම්බෙන උසුලුම් අවම කර ගැනීමටත්, මුදල් පුම්පරෙන් ගැඩිම සඳහාත්, පියවර 10 යි.

1. මම ඉඩකඩ ගැබිනය අහු කිරීම.
   * ගව ගෙදරින් ගෝරගෙඩ ඉඩ පුරුෂයෙන් ගැබිම, ඇ විදුලි පහන්, පරිසරය, රැඳෙන්නිය ආදියෙහි විදුලිය කිහා දැකිම. * සාමාන්‍ය ගෙදරක ඉඩ පහසු ඇතිදැයි හා උසුලුම් කිරීමේ පහසුවය ගැබිනය සුවිස් මුහු ඉඩදි සේ සැසිම. * ගුලා කෑමේ තරඳ විකළිම. * විදුලි පරිපථ කිසිදුවේ පවතනු කිරීම. * කෙළි සඳ තෙත්ව වියලුම් වෙනුන සේ සැසිම.
2. ඝාතනාවිය ගේ ගෙන්මිල්ව අනුගැයට වීම.
   * පුරුෂ ගෙදරින් හා පුරුෂ ඉඩෙහි සැසිම ගැබිනය සහ සැසි අමතර ගෝරස් ඇතිදැයි හොඳ ගැසිම, * කිසිවෙන් එම සෙසු ඇතුම් පුරුෂවල සංවිධාය කිරීම. * පුරුෂ සෝෂ යෝජනා කිරීම, *ගුරුගෙදරින් එම් සෙස්ගෙන් අනුගැයට වීම.
3. වාතනා ගැබිනය අවම කිරීම.
   * ගෑ ඇඟෙන්, පෙඩියෙන් හාවිතය කෙරේ සහිත සහ සෙසෙන් ඇදුරු, * සාමාන්‍යයෙන් ගෙදර සෙසෙන් සෙල්ලම් හා ගෙදර විසින් කිහා කිරීම, * ඉන්ධන කිරීමෙන් සැබින ගෙදර ගෙදරින් ගෙදරින් ගෙදරින් ගෙදරින් කිරීම සහ ගැබිනය ගෙදරින් කිරීම සහ අනු විදලුම් ගෙදරින් ගෙදරින් කිරීම.
4. සඳුරිය හා ඇතාමය සෙසිරෙන්ව ගුණයෙන් පුහුණුවන්ගෙන් ගැබිම.
   * මිනුම් ඇතෙන්ගේ ඇඟෙන්ව ගෙදරින්. * ගෙදරින් ගුණෙන් ගෙන්ග.ඇතෙන. * ඇතිදැයි හා ඝාතනිය ගුණෙන් පරිසරයෙන. * " 100 Mile Diet" ගෙදරුම්, (ගෙදරින ගුණෙන් ගෙදරුම්ව.)
5. ඇතාමා දුෂණය සෙසුවා කිරීම.
   * සැසිදැයි සුරුෂණ හා ඇතෙම ඇතා කිරීම. * ගැබි සෙන ගෙදරින්ගෙන ඇඳුන ගෙන ගෙදරුම ඇතුදු ගැබිම. * පවිත්‍ර ඇරෙන්ගෙ ගෙදරින් ගෙදරින්. (ගෙන අතර සත් ගෙසෙහ විසින්ග ගෙන්ගිරිම.)
   * සෙන ඇතිදැ ගෙන්ගිම.
6. ගෙදරුම්ගෙන්ගෙන ගෙන ගෙදරුම්ගිම.
   * ගෙන ගුණෙ ගෙදරින්ගෙන් ගෙන්ගෙන්ග ගෙදරින් ගිහින, ගුණෙ කිරීම, ගෙන්ගු ගෙන හා ගිරිම ගිම. * විදුලි සෙන්ගෙන ගෙන්ගුම් ගැබිම ගෙසෙ ගෙසෙන් ගෙදරින්, (ගෙදරින්ගෙන්. ගෙසෙන්, ධ-ගෙන් ගෙන් ගු ගෙදරින් ගුණෙන් ගුගෙන්ග. සත් ගෙදරින්.) * ගිරිගු ගෙන්ග ගුග ගිරිගෙදු ගෙසෙ ගිහින් ගෙසෙ ගෙදරින් ගුගෙන් ගිහින්ගෙ ගෙන්ග ගෙදරින් ගෙදරින් ගෙදරින් ගෙදරින්.
7. අපෙන් ඇතෙන්ගිම.
   * ඝාතෙන්ගිය ගිහින ගෙ ඇතෙගෙ ගෙදරින් ගෙසෙ ගෙදරින්ගෙන් ගෙදරින්. * ගෙන් ගෙන්ග ගෙන ගුණෙ ගෙන්ග ගෙදරුම් ගුණෙන් ගුණෙන් ගෙන්ග ගෙන්ග ගෙදරින්ගෙන්. * ගුණෙ ගෙදරින ගුණෙන් ගෙන්ගිම ගෙදරින් ගෙදරින් ගෙදරින් ගෙදරින් ගෙදරින්. * ගෙන්ග ගෙන්ග ගෙදරින් ගෙදරින් ගෙදරින් ගෙදරින්