

# घरभाडाको निर्देशिका

तपाईंलाई आफ्नो आवासमा बस्नेबारे



SERVICE D'AIDE AUX

**NÉO**  
**CANADIENS**  
depuis 1954

SHERBROOKE

530 Prospect Street  
Sherbrooke, QC J1H 1A8  
Telephone : 819 566-5373  
Fax : 819 566-1331

October 2010



Quebec मा स्वागत छ । तपाईंको नयाँ आवासमा हार्दिक स्वागत छ । यो निर्देशिका (गाइड)ले तपाईंलाई तपाईंको नयाँ आवासमा बस्न मद्दत गर्दछ । तपाईंले आफु किरायादार हुँदाको दायित्वको बारेमा पत्ता लगाउनु हुन्छ । जब तपाईं यो पत्रमा हस्तक्षर गर्नुहुन्छ जस्तै समुदायमा बस्ने नियम कसरी आफ्नो आवास सफा र राम्रो अवस्थामा राख्ने ईत्यादि ।

यदि तपाईंको आफ्नो जिज्ञासाको उत्तर यो गाईडमा पाउनु भएन भने तपाईंलाई SANC मा हेर्ने मान्छेलाई सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ अथवा जुन सुकै समयमा पनि उस्को साथी, जसले तपाईंलाई सल्लाह दिन सक्छ यदि आवश्यक परे तपाईं र घरबेटीको मध्यस्थता रुपमा सेवा दिन सक्नु हुन्छ ।

नोट : "Initiative for welcoming and integrating immigration" को कार्यक्रम अन्तर्गत यो गाईडले sherbrooke शहरबाट आर्थिक सहयोग प्राप्त गरेको छ ।

## कार्यतालिका

भाडावालको रुपमा तपाईंको दायित्व .....	४
ठेक्काको दौरान.....	४
ठेक्काको अन्त्यमा.....	४
तपाईं सर्न चाहनुहुन्छ ?.....	५
ठेक्काको अन्त्यमा सर्न .....	५
ठेक्काको अन्त्य भन्दा पहिला सर्न .....	६
ठेक्का सार्ने वा उपठेक्का .....	६
ठेक्का सार्ने कार्य र त्यसको परिणाम .....	७
उपठेक्का र त्यसको परिणाम .....	७
सामुदायमा बस्ने नियम .....	८
आफ्नो आवाशको हेरचाह .....	९
भण्डारण .....	९
आफ्नो भुइँ र फर्निचरको सरसफाई .....	९
तपाईंको सुत्ने कोठा .....	९
तपाईंको भान्सा .....	१०
तपाईंको शौचालय /वातरुम .....	११
सामान्य सल्लाह .....	१२
जाँडोयाम .....	१३
घरको फोहर पुनःप्रयोग र त्यसको व्यवस्थापन .....	१४
साइला, उडुसको संक्रमणबाट कसरी बच्ने ? .....	१५
दैनिक गर्नु पर्ने कामहरू .....	१५
नियमित रुपमा गर्नु पर्ने कामहरू .....	१५
जाँच-तालिका .....	१६
भाडावालहरूलाई हेर्ने संस्था र सेवाहरू .....	१७
सांकेतिक तस्वीरहरू .....	१७

## भाडावालको रुपमा तपाईंको दायित्व



### ठेक्काको दौरान

तपाईंको मासिक भाडा तोकिएको समयमा तिर्नुहोस् ।

ठेक्कामा हस्तक्षार गर्दा तपाईंले सबैकुरा बुझेको हुनुपर्दछ । जस्तै कहिले र कहाँ तपाईंले आफ्नो भाडा तिर्ने ? कसलाई भाडा दिने वा पठाउने ? कस्तो रुपमा, नगद वा चेक इत्यादी ? तपाईंको आवास जहिले सफा राख्नुहोस् । यो काम नियमित रुपमा गर्नुहोस् ।

अरु भाडावाल वा घरपतीलाई दुःख नदिनुहोस् । सबै जना भेला हुने क्षेत्र साभ्ना बैठक कक्ष केटाकेटीको खेल्ने ठाउँ होइन । आफ्नो टि.भी. वा रेडीयो, जसले अरुलाई दुःख दिन्छ, लाई ठूलो स्वरमा नबजाउनुहोस् ।



आधारभूत नियम, आपसी सम्मान ।

यदि केहि चिजले काम गरेको छैन भने आफ्नो घरवेटी वा हेरचाह गर्ने व्यक्तिलाई जानकारी दिनुहोस् । जस्तै पानी पिउनुहोस, ढल जाम हुनु इत्यादि ।

### ठेक्काको अन्यमा

तपाईंको सबै सम्पत्ति हटाउनुहोस् ।

तपाईं जसरी आउनु भएको थियो त्यसै गरि आफ्नो आवासमा जानुहोस् ।

साँचो आफ्नो घरवेटी वा हेरचाह गर्ने मानिसलाई दिनुहोस ।

तपाईं सर्न चाहनुहुन्छ ?

ठेक्काको अन्त्य वा पहिला ? तपाईंको विल विकल्प कुन हो ?

सबै भन्दा पहिले: सम्झनुहोस सर्नु महँगो हुन्छ । सर्नु भनेको sherbrooke Hydro: \$ 55., phone hook- up: \$ 50, Cable: \$ 50. देखि \$ 100 , ईत्यादिमा रजिस्टर गर्नु हो । यदि आफु सर्ने निर्णय गर्नु हुन्छ भने गाडि भाडामा लिनु पर्छ । तपाईंको समानहरु सार्न: \$ 50 देखि \$ 400 सम्म लाग्न सक्छ ।



ठेक्काको अन्यमा सर्न

यदि भाडा बढेको, नवीकरण गर्ने सूचना तपाईंले आफ्नो घरबेटीबाट थाहा पाउनु भयो भने, ठेक्का नवीकरण नगर्न सूचना मेलमा पठाउनु पर्छ । तपाईंले आफ्नो सूचना दर्ता गरेको मेलमा पठाउनुहोस् । जसले गर्दा तपाईंको ठेक्का स्वतह अर्को वर्षलाई नबढोस्।

भाडावालको ठेक्काको नवीकरण नगर्ने समय सिमाको तालिका			
ठेक्काको समय सिमा अगावै ठेक्का समाल्न वा समय सिमा पछि नवीकरण नगर्न	भाडावालले भाडा बढेको सूचना प्राप्त गरेको छैन वा ठेक्काको संसोधन भएको सूचना प्राप्त गरेको छैन	कोठाको भाडावालले ठेक्काको समसोधन भएको सूचना प्राप्त गरेको छैन	भाडावालले ठेक्काको संसोधन भएको सूचना प्राप्त गरेको छ, कोठाको भाडाबाट सहित
१२ महिनाका वा वडीको ठेक्का	ठेक्काको अन्य भन्दा ३ देखि ६ महिना पहिले	१० देखि २० दिन ठेक्काको अन्त्य भन्दा पहिले	घरमुलीको सूचनाको रसिद अनुरूप महिनाको दौरान
१२ महिनाको ठेक्का	ठेक्काको अन्य भन्दा १ देखि २ महिनाको पहिले		
समय सिमा नभएको ठेक्का	ठेक्काको ईच्छाईएको अन्य भन्दा १ देखि २ महिना पहिले	ठेक्काको ईच्छाईएको समय भन्दा १० देखि २० दिन पहिले	

## ठेक्काको अन्त्य भन्दा पहिले सर्न

के तपाई आफ्नो आवासको ठेक्का वा उपठेक्काको असाइन भएको छ ? तपाईले निम्न प्रश्न आफैले आफैलाई सोध्नु पर्छ , के म आफ्नो आवासमा फेरी जान सम्भव छ ?

यदि तपाई केहि महिनाको लागि जागिर वा कुनै भ्रमणको लागी बाहिर जानु भयो र त्यो समयमा आफ्नो आवासको भाडा दिन चाहानु हुन्न भने, उपठेक्का तपाईको राम्रो विकल्प हुन सक्छ । तपाई आफ्नो सम्पूर्ण अधिकार र दायित्व भाडावालको रुपमा पाउन सक्नु हुन्छ । तथापि, तपाई अर्को सहरमा सर्नु भयो, अनि ठेक्का र दायित्वलाई समाप्त गर्न चाहानु हुन्छ , तपाईले ठेक्कामा असाइन गर्नु पर्छ, अब तपाई आफ्नो आवास फर्कन सक्नु हुन्न ।

ठेक्का सार्ने वा उपठेक्का औपचारिकता उस्तै छन् ।



### ठेक्का सार्ने वा उपठेक्का

के तपाईले यस्तो मान्छे पाउनु भयो जो तपाईको आवासमा रुचि राख्छ, काम गर्ने वा उपठेक्का वालाको रुपमा ? तुरुन्त लिखित सम्झौतामा प्रवेब गर्नुहोस् ? काम वा उपठेक्का । यो सम्झौता घरमालिकको अनुमोदनको रुपमा सशर्त लागु हुने छ ।

त्यसपछि, इच्छित व्यक्तिको नाम र ठेगाना लेख्न घरमालिकलाई सूचित गर्नुहोस् । तपाईले यो जानकारी दिनु पर्छ । यदि घरवेटीले उक्त व्यक्तिको फोन नं. र भाडामा बस्ने मान्छेको सङ्ख्या चाहन्छ भने, तपाईले पहिले सभावित भाडावालको आज्ञा मान्नु पर्छ । सूचनामा काम वा उपठेक्काको बुकिङ्ग गरेको मिति समावेस हुनुपर्दछ ।

सूचना दर्ता गरेको पत्र वा घरवेटी वा हेरचाह गर्ने व्यक्तिको हस्ताक्षर तपाईको सूचनामा हुनु पर्छ तपाईको उपस्थितिमा, रसिदको मिति सहित । त्यसपछि घरपतीसंग १५ दिनको समय हुन्छ यदि उसले इच्छाएको भाडावाल मान्छ वा मान्दैन । यदि उसले कुनै जवाफ दिएन भने, उसले काम वा उप ठेक्का मानेको ठहरिने छ । यदि घरपती तपाईको भाडावाललाई स्वीकार गर्नु भने, उसले तपाईलाई जानकारी दिनुपर्छ र उसले कारण देखाउनु पर्छ जसले बैधानिकता प्राप्त गरेको हुनुपर्छ ।

## ठेक्का साने कार्य र त्यसको परिणाम



### ..... तपाईंलाई

तपाईं आफ्नो सम्पूर्ण अधिकार, उपयोग गर्न अधिकार सहित त्यो व्यक्तिलाई सुम्पनु पर्छ जो तपाईंको आवासमा बस्न आएको छ । तपाईं सरेको मिति देखि आफ्नो पाथित्वबाट मुक्ति पाउनु भयो । तपाईंले ठेक्काको गैर नविकरणको सूचना घरपतीलाई पठाउनु पर्दैन ।

### ..... घरपतीलाई

एकचोटी कामको कार्यन्वयन भयो भने, घरपती नयाँ भाडावालसंग संबन्धित भयो । अब त्यो उसको इच्छामा भर पर्छ ठेक्काको बारेमा कुनै सूचना पठाउन वा घरभाडा प्राप्त गर्न ।

### ..... नयाँ भाडावाललाई

यसले आवास स्विकार गर्छ त्यस्तो अवस्थामा जुन पहिला उसले भ्रमण गर्दा पाएको थियो भाडावालको सम्पूर्ण दायित्व सहित ।

## उपठेक्का र त्यसको परिणाम

जब तपाईंले आफ्नो आवासको उपठेक्का लिनु हुन्छ तपाईं आफ्नो ठेक्काको सम्पूर्ण दायित्वको पूर्ण रूपमा जिम्मेवार रहनुहुन्छ ।

उपठेक्काको अन्त्य भन्दा पहिले, सम्भव भए तपाईंले भवनको नियमको प्रतिलिपी अर्को उपठेक्कावाललाई दिनु पर्छ । उपठेक्कामा सम्पूर्ण मुख्य दायित्व हुनुपर्छ जुन चाहि माननियहोस् र, घरवेटी देखी भाडावाल सम्म, अथवा यो दायित्वकोको संदर्भमा ।

उत्तरार्ध मामलामा, तपाईंले उप-भाडावाललाई ठेक्काको प्रतिलिपी दिनु पर्छ ।

तपाईंको दायित्व आवासलाई राम्रो अवस्थामा राख्ने, सफा राख्ने । राम्रो बनाउने र राम्रो मर्मत गर्ने ।

तपाईंले भाडावाललाई शान्त रमाइलो गर्न दायित्व पाउनु भएको छ ।

**सावधान :** तपाईं ठेक्काको लागी जिम्मेवार हुन जारी राख्नुस् । नविकरण बाट बच्न, तपाईंले घरमालिकलाई ठेक्काको गैर नविकरणको सूचना समय समयमा दिईरहनु पर्छ । तथापि, जुन अवस्थामा पनि १२ महिनासम्मको उपठेक्का घरमालिकले आफै बन्द गर्न सक्छ । त्यहि समय, तपाईंले पनि आफ्नो ठेक्काको अन्त्यको अधिकार राख्न सक्नु हुन्छ । कानुनले उपलब्ध गराएको समय र परिस्थितीमा (पेज नं ५ को तालिका हेर्नुहोस्)

## समुदायमा बस्ने नियम



अरुसंग आवास भवनमा बस्नु भनेको आफ्नो परिवार र छिमेकीलाई सम्मान गर्नु हो । घरपती र छिमेकीसंग राम्रो सम्बन्ध राख्न, तपाइले ठूलो आवाजमा हल्ला गर्नु हुँदैन , टि.भी वा अरु संगीत साधन ठूलो आवाजमा वजाउनु हुँदैन ।



तपाईंले आफ्नो बच्चालाई वरन्डा वा आवासमा हल्ला गर्न र उफ्रन दिनु हुँदैन र त्यस्तो नगर्न निर्देशन दिनु पर्छ । भवन बाहिर आफ्ना साना बच्चा नछोड्नुहोस् । बच्चाको कुनै पनि कामको जिम्मेवार बा-आमा हुन्छन् । साना बच्चा जताभावी नछोड्नुहोस् ।

जब तपाईं आवस छिर्नुहुन्छ । जुत्ता खोल्नुहोस् र हिड्दा अनावस्यक आवाज निकालेर छिमेकीलाई दुःख नदिनुहोस् ।

तपाइको घरवेटी वा रेखदेख गर्ने मान्छेलाई भवनको नियमको बारे सोध्नुहोस् । त्यस पछि तपाईंलाई के गर्ने र राम्रो छिमेकीसंग राम्रो सम्बन्ध कसरी राख्ने बारे ज्ञान प्राप्त हुन्छ ।

## आफ्नो आवाशको हेरचाह



परिवारको सबै सदस्यले घर सफा राख्नु पर्छ ।

### भण्डारण

आफ्नो घरको सामान तपाईंले दराजमा राख्नु पर्छ, लुगा दराजमा, फर्निचरमा होइन, सजसले तपाईंलाई आफ्नो आवासमा सजिलै हिड्न मद्दत गर्दछ भण्डारणको लागि सामाग्री जस्तै कोट ह्याङ्गर (सिगौरो), बक्स वा फर्निचर तपाईं किन्न सक्नु हुनेछ ।



### आफ्नो भुई र फर्निचरको हेरचाह

तपाईंको घरको सम्पूर्ण क्षेत्र जस्तै बैठक कोठा । सौचालय, सुत्ने कोठा सफा राख्नु पर्छ । हरेक हप्ता भ्याकुम गर्नु पर्छ । यदी भुई वा फर्निचरमा केहि पोखियो भने तुरुन्त सफा कपडाले पुछेर दाग हटाउनु पर्छ । नियमित रुपमा तपाईंले भुई पुछ्नु र वडार्नु पर्छ । भुई पुछ्दा पानी भुइमा एकै चोटि हालेर नपुछ्नुस, सफा कपडा पानीमा चोपेर पुछ्नुहोस् जसले गर्दा , तातो फैलन पाउछ र आगलागी बाट बच्न सकिन्छ ।



### तपाईंको सुत्ने कोठा

सुत्ने कोठा आरा मगर्ने ठाउँ हो , शान्त ठाउँ । लुगाफाटा ड्रेसर वा दराज अथवा बक्सामा त्यति लुगाफाटा कुनै मौसको छ भने, जस्तै जाडोमा राख्नु पर्छ । लुगा राख्नु भन्दा पहिले धोएर सुकाउनु पर्छ भुई र फर्निचर हरेक हप्ता सफा गर्नु पर्छ ।

## तपाईको भान्सा

सरसफाई र स्वच्छता भान्सामा आवाश्यक पर्छ ।

भान्सामा जस्तै **countstops**, खेल र पकाउने स्टोभ सधैं सफा राख्नु पर्छ, चिल्लो लागेको छ भने राम्रो **cleaner** ले सफागर्नु पर्छ । खाम पछि भाँडा सफा गरेर भाँडाको दराजमा राख्नु पर्छ ।

सुख्खा खाना जस्तै चामल, चिनी, पिठो, विस्कट आदि, हावा नछिर्ने भाडोमा राख्नु पर्छ जसले गर्दा ओसिन र किराबाट बच्छ ।



इदि तपाईले आफ्नो ठेक्का नविकरण गर्नु भएन भने, उपकरण ठेक्कावाला जो आवासमा बस्न चाहान्छ, उसले घरवेटि संग नया ठेक्काको हस्तक्षार गर्न प्रयास गर्नु पर्छ ।



हाकार खानाको रूपले निर्धारण गर्दछ । उदाहरणका लागि:- दिन दिन देखीको काचो मासु, एक हप्ता वा बढी राखिएको फलफूलहरु र तरकारीहरु । फ्रोजन र खाद्य पदार्थ पनि राम्रो सँग प्लास्टिकमा प्याक गर्नुपर्दछ । खानेकुराहरु हेरेर त्यसको प्याकिङ्ग र स्तर हेर्न सकिनेछ । ३ देखी ६ महिनासम्म यदि खाना विग्रेला जस्तो भयो भने सकेसम्म चाडो पकाइहाल्नुहोस । यो काचो मासुमा धेरै जसो लागु हुन्छ । तातो भाडाहरु इन्सुलेट भएको ठाउँमा राख्नु होस त्यसले आगलागि हुनबाट जोगाउने छ । तरकारी र फलफूल काट्नुका लागि प्लास्टीक वा काठको कटिङ्ग बोर्ड प्रयोग गर्नुहोला ।



तपाइ पकाइरहनु भएको छ भने रेन्ज हुड लाई खोल्नुहोला । धुवा नियन्त्रण गर्नका लागि र त्यसबाट निकलेको बास्नाबाट टाडा रहनको लागि । यदि धेरै धुवाँ र गन्ध आएमा **smoke detector** आउन सक्नेछन् । यदि त्यसो भएमा तपाइको पकाउने भाडो हटाइहाल्नुहोस् र स्टोभ बन्द गरिदिनुहोस् । **जस्तो ठुलो आगालागीमा पनि ९११ मा कल गर्न सक्नुहुनेछ ।**



जब तपाइ आफ्नो आवाश छोड्नु हुन्छ, स्टोभको सबै चुलो र ओभन पनि बन्द गरिएको निश्चित गर्नु होला ।

भान्सा वा सौचालयको मेसिनमा तातो तेल कहिल्यै नखन्याउनु होस् । तपाईंले त्यसलाई चिसो बनाएर भाडोमा खन्याउनुहोस् र राम्रो सँग बन्द गर्नुहोस् । त्यस पछि तपाईंले त्यसलाई फोहोर फ्याल्ने ठाउँमा राख्न सक्नु हुन्छ ।

माइक्रोवेव ओभनमा पकाउदा, प्रयोग गर्ने भाडो पकाउन मात्र प्रयोग गर्नुहोला । धातु बाट बनेको भाडो वा सुन वा अरु धातु बाट बनेको पन्नी वा भाडाकुडा प्रयोग नगर्नुहोस् । खानालाई ढिक्क बन्द हुने ढक्कनले वा पलास्टिकले छोप्नुहोला , जसले पोखिन वाट बचाउछ, भाडोलाई सिल नगरीकन ।



तपाईंको शौचालय / बातरुम



यसमा पनि सरसफाइको महत्वपूर्ण भूमिका रहेको छ ।

आफ्नो बाथरुमको प्यान सफा राख्नुहोस् हेरक हप्ता पखाल्नुहोस् र शुद्ध बनाउनुहोस् बाथरुम सफा पादा प्रयोग गर्ने रसायन र औषधि बच्चादेखी टाढा राख्नुहोस् र बन्द गर्नुहोस् ।

चिसो तौली पखालिएको ह्याङ्गरमा राखेर सुकाउनुहोला जसले गर्दा धुलोबाट बचाउछ । नुहाउदा वा जीउ पखाल्दा बाथरुमको प्यान खोल्नुहोस् । जसले आवासमा गर्मीबाट बचाउछ । लुगा सुकाउदा पनि यहि गर्नुहोस् । धेरै गर्मी भएमा तपाइको स्वास्थ्य विग्रन सक्दछ । जस्तै एलर्जी, स्वास्प्रस्वासमा समस्या ब्रौड्काइटिस र अस्थामाबाट सङ्क्रमित बनाउन सक्छ । **ट्वाइलेटको प्यानमा ट्वाइलेटपेपर बाहेक केही नफ्याल्नुहोस् । नेप्कीनहरु नफ्याल्नुहोस् ।** धोएको ठाउँमा आफ्नो लुगा नछाड्नुहोला ।

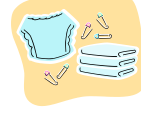


आफ्नो लुगा प्रत्येक हप्ता धुनुहोस् दराजमा राख्नु अगाडी राम्ररी सुकाउनुहोस् । ड्राइएहरु व बार्दली मा सुकाउन सक्नुहुन्छ, यदि घर मालिकले आज्ञा दिन्छ भने, विसेज कपडाको छुट्टै ड्राएर हुन्छ वा थोरै छ भने पड्खा चलाउनुहोस् । यदि ड्राएर प्रयोग गर्नु हुन्छ भने, तपाइले पुरै कपडा सुकाउन सक्नु हुनेछ ।



## सामान्य सल्लाह

बच्चाहरुलाई सधैं डायपर लगाइदिनुहोस् जसले कार्पेट र फर्निचर बचाउ छ । बच्चा सुने ठाउँमा पानि रोक्ने सिट राख्नुहोस् जसवाट सुत्ने ठाउँ जोगिन्छ ।



भ्याल र भ्यालको फ्रेम कम्तिमा पनि वर्षको दुइ पटक सफा राख्नुहोस्.



**Smoke detector** (धुवाँ पत्ला लगाउने यन्त्र ) को व्याट्रि वर्षमा एक चोटि फेर्नु पर्छ । एउटै मितीमा फेर्नुहोस् जसले तपाई सम्भन मद्दत गर्छ ।

तातोहोस् वा चिसो पानी जे भए पनि खेर नफाल्नुहोस् । यो अमूल्य छ ।

यदि तपाईंलाई आफ्नो आवसमा सेटलाईट डिस्क वा एयर कन्डीसन राख्न मन भएमा घर मालिकलाई सोधेर बिज्ञ मार्फत घरलाई असर नहुने गरी राख्नुहोस् ।



## जाँडोयाम



जाडोयामको बेला आफ्नो आवासको तापक्रम २१ देखि २४ डिग्री सेल्सियससम्म राख्नुहोस् । थर्मो स्वीच (Thermo stat) लाई अधिकतम नखोल्नुहोस् यसले असजीलो बनाउन सक्छ । तोतो कपडा र चप्पल लगाउनुहोस् ।

भ्याल लगाएर सुत्नुहोस् जसले तापक्रम सन्तुलित बनाउछ । तापक्रम खर्च एक खर्चिलो माध्यमले आवासमा आफ्नो भ्याल एक दिनमा ५ देखि १० मिनेटसम्म खोल्नुहोस् । त्यो भन्दा बढी नखोल्नुहोस् । हिउँले चिसो बनाएको लुगा राम्ररी सुकाउनुहोस् ।

जब तपाईं आवसमा छिर्नु हुन्छ , जुस्ता फुकाल्नुहोस् र पानी नछिर्ने भ्याटमा राख्नुहोस् जुन ढोका नजिक छ । जसले गर्दा कार्पेट र भुईं राम्ररी सुकाउन, जसले गर्दा भोली बिहान लाउन सजीलोहोस् : भिटनस् टोकस्, मोजा, पाईन्ट र हिँउमा प्रयोग हुने कपडाहरु ।



## घरको फोहर पुनःप्रयोग र त्यसको ब्यवस्थापन



फोहर, प्लाष्टिकको भोलामा राखेर भवन बाहिर रहेको कालो भाँडो (black pins) मा फ्याल्नुहोस् त्यसले तपाइको आवसमा हुने संक्रमण र दुर्गन्ध बाट जोगाउछ । पुनःप्रयोग (Recycle) गर्न मिल्ने फोहर जस्तै धातु, पोष्टरहरू हरियो भाँडोमा फ्याक्नुहोस ।

यसको बारेमा बारेमा घर मालिकबाट थप जानकारी लिनुहोस् त्यसैगरी मल बनाउन मिल्ने फोहर जस्तै अण्डाको बोको तरकारी र फलफुलको वोका खैरो भाँडामा फ्याक्नुहोस् ।

अन्यमा, कुहिने फोहोरको लागी खैरो भाडाहरू छन् । बाकी खाना, अण्डाको वोका आति दैनिक जम्मा गरेर कुहाइन्छ ।



कुनै जुसका भाडा, विअर बोतल फेरी प्रयोगमा आउन सक्छन् । तिनीहरूलाई किराना पसल वा स्टोरमा फर्काउनुहोस् , फेरी प्रयोगमा आउन सक्छन् ।

ठुला समान फ्याल्नका लागी sheerbrooke शहर व्यवस्थापन यस तालिका मार्फत प्रस्तुत गरेको छ ।

गरम र ठुला फोहरहरू	काठको फोहर मात्र
बर्षमा तिन पटक: मे, जुलाई, अक्टोबर	बर्षमा तिन पटक: मे , जुलाई , अक्टोबर
कार्पेट, सोफा, भ्याट लगायतका सबै फर्निचर सुचना: टि.भी. र विद्युतीय सामान वाहेक । यिनीहरू रिसाइकल सेन्टरमा लानु पर्छ ।	पेन्ट भएको काठ, प्रयोग नहुने फर्निचर र काठबाट बनेका सामानहरू


**सूचना:** किरावाट बचनकालागि सडकमा फ्याकिएका पुराना सोफाहरू नभित्र्याउनुहोस् । जसबाट संक्रमण भित्रन सक्तछ ।

## साइलावाट बच्ने उपाय



हामीलाई थोरै लाग्ने पानी र खानेकुराबाट पनि धेरै मात्रामा साइला भित्रन सक्दछ । त्यस्ता चिज भएमा चाडो भन्दा चाडो त्यसलाई फ्याल्नुहोला:-

साइला नदेखेमा पनि दिनै पिच्छे ध्यान दिनु पर्ने कुराहरु:-

- खाना खाइसकेपछि भान्सा र डाइनिङ्ग टेबल सफा राख्नुहोस्
- वासी खाना भान्सामा नराख्नुहोस् । खाना प्यान सफा राख्नुहोस् ।
- प्रत्येक मध्यान्न स्टोभ तथा वर्नरको माथिल्लो सितहबाट लिसो हटाउनुहोस्
- तुरन्तै खानेकुराको फोहर सफागर्नुहोस् : विशेषतया कार्पेट तथा फर्निचरमा लागेको फोहर लाई सकेसम्म चाँडो ठेगान लगाउनु पर्छ । 
- फोहर तथा मलहरुलाई बन्द कन्टेनरमा राखेर सकेसम्म चाँडो व्यवस्थित गर्नुपर्दछ ।
- नुहाउने कोठामा पंखा भएमा, ओस हटाउनका लागि हरेक पटकको स्नानपछि चलाउन नबिसिनुहोस् ।

साइला आइसके पछि गर्नु पर्ने कामहरु :

- भान्छा घरका सबै खाद्य पदार्थदार्थलाई टप्प बन्द गरेका भाँडाहरुमा राख्नु पर्दछ ।
- खाने कुराका टुक्राहरुलाई हटाउनका लागि निरन्तर बडार्ने र भ्याकुम (vacuum) लगाउने गर्नुपर्दछ ।
- विशेषतया पहुँच नभएका सतहमा सकेसम्म महिनै पिच्छे हेर्नु र सफागर्ने गर्नुपर्दछ । पछाडिपट्टि, छेउछेउमा र तलतिर राम्ररी सफागर्न फ्रिज र स्टोभलाई तानेर पहुँच बनाउनु पर्दछ । बाहिर भित्र पनि राम्ररी सफागर्नु पर्दछ ।
- स्टोभको भित्री सतहलाई सधैँ जसो सफागर्ने गर्नु पर्दछ । चिमनीलाई पनि सधैँ जसो सफागर्नु पर्दछ ।
- धाराहरु चुहे नचुहिएको कुरा सधैँ रुजु गर्न जरुरी हुन्छ । पाइपहरु पनि चुहे नचुहेको पनि हेर्नुपर्छ । धेरै साँघुरो र छोपिएको ठाउहरु साइलाले मन पराउँदछन् । क्याबिनेटहरुका फाइलहरु र साँघुरा सतहहरुलाई हटाउनु पर्छ जसले गर्दा साइलाहरुको बासमा कमी आउन थाल्नेछ ।



## जाँच-तालिका

के गर्ने यदि.....	कसले मद्दत गर्न सक्दछ ?
तपाईंका आवासमा किराहरु छन् ?	घर मालिक वा हेरचाह गर्ने व्यक्तिसंग सुभाब लिनुहोस् । यदि भएन भने तपाईंको हेरचाह गर्ने SANC को मान्छेसंग कुरा गर्नुहोस् । उसको समस्याले सताएको हो । माथि लेखे बमोजिम गर्नुहोस् ।
भित्ता र कुनाकाप्चाहरुमा काला धब्बाहरु छन भने ?	घरमालिक वा हेरालुसंग तुरुन्त सम्पर्क गर्ने ।
... तताउने साधनले काम नगरेमा ?	माथि बमोजिम ।
... वेसिन जाम भएमा ?	माथि बमोजिम ।
... तपाईं संग भएका कुनै साधनले काम नगरेमा ?	१) ALTA २) SANC को मान्छे ।
... भाडादरमा भव्य वृद्धि भएमा	३) Housing Authority मा सम्पर्क राख्नुहोस्

## घर भाडावालहरूलाई हेर्ने संस्था र सेवाहरू

**ACÉF Estrie (Association coopérative d'économie familiale)** [घर अर्थशास्त्रको सहकारी संघ]

187 Laurier Street  
Sherbrooke, QC J1H 4Z4  
Tel.: 819 563-8144  
[www.consommateur.qc.ca](http://www.consommateur.qc.ca)

उद्देश्य: ग्राहकको अधिकार र आकांक्षालाई बढावा दिने । विशेषत निम्न र मध्यम आयस्रोत भएकालाई

सेवा économie d'énergie Éconologis (उर्जा बचाउने सेवा) उर्जा बचाउन घर घुम्ने कार्यक्रम .  
Tel.: 819 563-1585

**Association des locataires de Sherbrooke** [Sherbrooke घर भाडावालको संगठन]

185 Wellington Street South  
Sherbrooke, QC J1H 5E1  
Tel.: 819 791-1541  
[www.aide-internet.org](http://www.aide-internet.org)

उद्देश्य: सामाजिक आवास विकासको समर्थन गर्ने । Sherbrooke क्षेत्रको भन्दा ठूलो सामाजिक आवासको लागी आफ्नो नाम सूचिमा दर्ता गर्नुहोस् ।

**Régie du logement** [आवास प्राधिकरण]

740 Galt Street West  
Sherbrooke, QC J1H 1Z3  
Tel.: 819 820-3375  
[www.rdl.gouv.qc.ca](http://www.rdl.gouv.qc.ca)

उद्देश्य: अदालतको मामला भन्दा पहिले केसको निर्णय गर्ने, नागरिकलाई ठेक्काको अधिकार र कर्तव्यको बारेमा सूचित गर्ने, भाडावाल र घरपतिको संबन्ध सुमधुर राख्ने ।

वेबसाइटमा **Régie du logement** [आवास प्राधिकरण] तपाईंले फाराम पाउनु हुन्छ, जस्तै “गैर नवीकरण ठेक्काको सूचना” ठेक्काको काम इत्यादी भाडावालले पाउने ।

**Office municipal d'habitation de Sherbrooke (OMHS) [Sherbrooke नगर आवास कार्यालय]**

22 William-Ives Street, Suite 100  
Sherbrooke, QC J1E 2C2  
[www.omhsherbrooke.qc.ca](http://www.omhsherbrooke.qc.ca)

उद्देश्य:-मुख्य रूपमा निम्न र मध्य आय भएका ब्यक्ति र परिवारलाई आवास प्रदान गर्ने ।  
याद राख्नुहोस्, सुविधाजनक आवासकोलागी तपाईं स्थायी निवासी हुनुपर्छ र **SHMO** मा आवद्ध  
रहन **Quebec** मा कम्तीमा एक बर्ष बसेको हुनुपर्दछ ।

**FCHE (Fédération des coopératives d'habitation de l'Estrie)** [आवास सहकारीको पूर्वी उपनगरको  
महासंघ ]

548 Dufferin Street  
Sherbrooke, QC J1H 4N1  
[www.cooperativehabitation.coop](http://www.cooperativehabitation.coop)

उद्देश्य:- ४० सहकारीलाई आवास प्रदान गर्ने । (१३६० को सूचिवाट) सहकारीका सवै भाडावालले  
भवनको हेरचाह र प्रवर्धन गर्न भाग लिने ।

## सांकेतिक तस्वीरहरु



नमस्ते



के यो भाडाका लागि हो ?



चया कि कफी ?



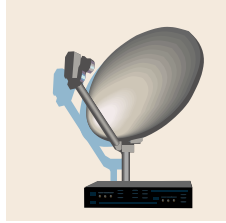
नियमहरु



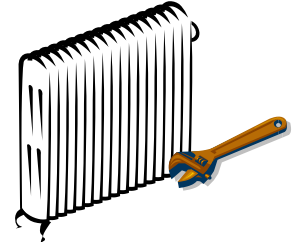
: हो



। होइन ।



डिस हाल्न सक्छौ ?



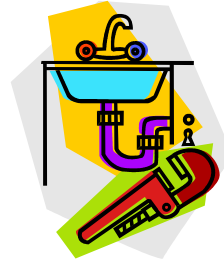
हिटरमा समस्या ।



धारो नुहने।



शौचालयमा समस्या ।



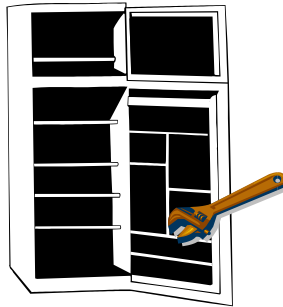
बेसिन जाम ।



धेरै आवाज ।



washer विग्रेको ।



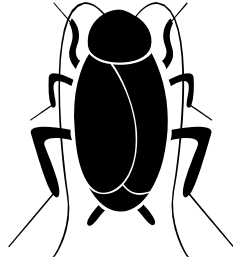
fridge विग्रेको ।



slove विग्रेको



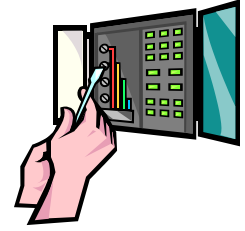
मच्छडदानी मर्मत



किराहरुको हुल



पशु निषेधित



विद्युतमा समस्या



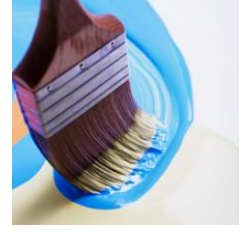
ताल्चामा समस्या



ढोका विग्रेको



पानीवाट क्षति



रङ लगाउनुपर्ने



भान्छा



कोठा



बैठक कक्ष



स्नान कक्ष



पार्किङ