

NBC-UK BULLETIN

OUR COMMUNITY, OUR VOICE



Nepalese British Community - UK
www.nbc-uk.org
info@nbc-uk.org

 [NepaleseBritishCommunityUK](https://www.facebook.com/NepaleseBritishCommunityUK)



DONATE

Bank details

Account Name: NBC-UK
Account No: 81441701
Sort Code: 40-42-28

CO-ORDINATOR'S CORNER

Despite the social and economical turmoil brought to us by the Global pandemic situation of Covid-19, we can be optimistic of improving conditions and safer environment. Whatever we sow into the ground will certainly provide fruits of the same kind. Positivity and happiness are the essence!

After a while, the full fledged summer is upon us and so is the glorious European summer shining over our heads. On this note, we are very excited to publish our second edition of NBC-UK's Quarterly Bulletin after a well-received publication of first edition. We have endeavoured to cover various articles from various fields hoping to make it as informative and as entertaining as possible. As ever, we welcome new articles and creations from our members and well-wishers to encourage and inspire people including younger generation.

Finally, as a co-ordinator of our esteemed organisation, I would like to express my sincere gratitude to NBC-UK family, proud supporters, various stakeholders and a very special mention to entire 'NBC-UK Bulletin' Team. You all are worthy of an applause!

Jay NBC-UK!



Rajendra Ojha
Co-ordinator
NBC - UK

NBC-UK FAMILY

Patrons

Mr. Kamal Paudel	Mr. Ganga Bahadur Rana	Mr. Kamal Raj Khanal
------------------	------------------------	----------------------

Executive Committee

Mr. Rajendra Ojha – Co-ordinator	Mr. Rabindra Adhikari – Secretary	Mr. Khem Raj Joshi – Treasurer
Mr. Milan Ghimire	Mr. Samir Nath Pyakuryal	Mr. Ram Sundar Shah
Mr. Basanta Nepal	Mr. Lekh Nath Ghimire	Mrs. Bhagabati Ranabhat
Mrs. Tej Maya Regmi Sigdel	Mr. Churamani Regmi	Mr. Rishi Khanal
Mr. Prasun Rana	Mr. Suman Chandra Gurung	Mrs. Muna Paudel
Mr. Kiran Adhikari	Mr. Prabhu Ram Neupane	Mr. Sanjeev Ghimire
Mr. Kul Prasad Sigdel	Mr. Damodar Acharya	Mr. Suraj Karki
Dr. Jagan Karki	Mr. Deependra Lamichhane	Mr. Bhan Bahadur Chand
Mr. Hari Bhandari		

Advisory team

Mr. Atmaram Dahal	Mr. Basu Lamichhane	Mr. Hari Bhakta Neupane
Mr. Krishna Timalsona	Mr. Kul Acharya	Mr. Kul Prasad Aryal
Mr. Mahesh Dahal	Mr. Rajkumar Tripathi	Mr. Ram Sharan Simkhada
Mr. Shiva Sainju	Dr. Shyam Chand	

Members & Life Members

NBC-UK appeal to our existing members and life members to introduce and welcome new friends to our organisation as we believe that united, we stand stronger while empowering our community. We are pleased to mention that 49 Life Members and 165 General Members totaling 214 Members comprise of NBC-UK.

Life Members:

1. Anil Lamichhane
2. Arjun Khanal
3. Basanta Nepal
4. Basudev Lamichhane
5. Bhagabati Ranabhat
6. Bhim Bashyal
7. Bhola Nath Paneru
8. Binesh Kharel
9. Churamani Regmi
10. Damodar Acharya
11. Dasharath Bashyal
12. Deepen Lamichhane
13. Dilip Paudel
14. Dr Jagan Karki
15. Dr. Khem Joshi
16. Ganga Bahadur Rana
17. Gopal Ale
18. Hari Bhakta Neupane
19. Hari Pokhrel
20. Kamal Paudel
21. Kamal Raj Khanal
22. Keshab Poudel
23. Khem Raj Joshi
24. Kiran Adhikari
25. Krishna Prasad Timalsena
26. Kul Aryal
27. Kul Prasad Sigdel
28. Lekh Nath Ghimire
29. Milan Ghimire
30. Min Darlami
31. Mina Ghimire
32. Muna Paudel
33. Nir Bhagabati Rai Galeja
34. Prabhuram Neupane
35. Prasun Rana
36. Prem Bahadur Baniya
37. Raj Kumar Tripathi
38. Rajendra Ojha
39. Ram Prasad Pandey
40. Ram Sharan Simkhada
41. Ram Sundar Shah
42. Rishi Khanal
43. Samir Nath Pyakuryal
44. Sanjeev Ghimire
45. Shrijana Sharma-Pyakurel
46. Suman Chandra Gurung
47. Suraj Karki
48. Tej Maya Regmi Sigdel
49. Yadu Aryal

Please visit www.nbc-uk.org for full membership details

VOICE OF SECRETARY

It has been good few months that Nepalese British Community UK (NBC-UK) has provided me this opportunity to serve the community and I would like to thank, all Patrons and Executive committee members for this. While serving this amazing charity organisation, I have learnt that the knowledge that you are helping others is hugely empowering. It makes you feel happier and valued. Also, there were different opinions between members within this community but end of the day all is working for the better community which matters most. This should motivate everyone to make better community, rather standing to the different direction or walk away. We cannot be right all the time but let's join hand together and work together for our community without seeking/expecting any personal benefits or the fame.



Charity is all about giving what you can, which can be money, time, your knowledge etc. Researchers have proven that the knowledge that you are helping to the community is massively making difference to the community and in return, it can make you happier and satisfied. Also, a link between helping to the community and increased activities will register pleasure on the brain providing that, it is far better to help others than stay inactive.

Finally, whatever type of the charity work people are involved, it means they have moral duty to improve their local or international community. Having the power to improve the lives of others throughout charity works is, to many people, a privilege and one that comes with its own sense of obligation.

Rabindra Adhikari
Secretary - NBC-UK

EVENTS

CURRENT EVENTS

YOGA & PHYSICAL FITNESS (Your Physical Mental Wellbeing) 1 & Half Hour Session	Every Saturday & Sunday 8:30AM to 10AM (UK Time)
---	---

FORTHCOMING EVENT(S)

SEASIDE TRIP 1-Day Return to Bournemouth Self drive/ self cater	Saturday 31st July 2021 11:00AM to 17:00PM
--	---

PATRON'S CORNER

बेलायतमा संघ/संगठनको औचित्यता - एक समिक्षा

स्थायी

वा अस्थायी बसोबासको मोटामोटी तथ्यांकलाई आंकलन गर्दा करिब १ लाख ५० हजार नेपालीहरूको बसोबास बेलायतमा रहेको पाइन्छ। यहि जनसंख्याको बिचमा जन्मन र जन्माउन नेपाली संघ-संगठनहरू भदौको च्याउ झैं उम्रिएका छन् अझै सरल भाषामा भन्दा टोल, गाउँ, थर, जात-जाति, भाषा, धर्म, वर्ग-पेशा, राजनैतिक र वैचारिक आस्था आदि हरेक आधारहरूमा संघ संस्थाको गठन भईरहेका छन्। सामान्य सतही मूल्यांकन गर्दा त सकारात्मक रूपमै पनि लिन सकिन्छ तर यसरी जन्मिएका संस्थाहरू दीर्घकालसम्म आफ्नो अस्तित्व बचाउन समर्थ होलान् त ? यहाँनिर भन्नुपर्दा हामी नेपालीहरू हौं भन्दापनि यो जातको, वर्गपेशा, भौगोलिक क्षेत्र, राजनैतिक पार्टी आदिले विभाजन गरि हामी पछाडिका पुस्तालाई साझा नेपाली पहिचानको भन्दा विखण्डित र विभाजित समाजको चेहरा उजगार गरेकोले यी पक्षहरू नै संघ-संस्थामा आवद्ध हुनका लागि बाधक तगारोको रूपमा तेर्सिएको देखिन्छ।

संघ संगठनको स्थापनापछि ब्याख्या छाट्ने सवालमा आफ्नो जात, धर्म, रितिरिवाज, संस्कार, आस्थाको पहिचान र संरक्षणको लागि महसुस गरी खोलिएको हो भन्नेमा दुक्क भएका छौं। मूल्यांकन गरौं- तपाईं हामी, जो जीवनका आधा पाटो आफ्नै जन्मभूमीमा विताएर रोजगार, आर्थिक सम्वृद्धि, परिवार बालबच्चाको कुशल शिक्षादिक्षा, वैदिक विकाश जस्ता ब्यक्तिगत र पारिवारिक सफलताको सपना बोकेर विदेशिएका छौं। हामी पछिका नयाँ पिढीलाई यस्तो साधुरो दायरा राखेर खोलिएका अनगिन्ती संघ संस्थाहरूले कत्तिको प्रभावकारी भुमिका निभाएर कसरी आकर्षित गर्लान् र दीर्घकालिन निरन्तरता दिन सक्नेछन् भन्ने बारेमा गहिरो शंका उत्पन्न भएको महशुस हुन्छ। किन आज हामीहरू सिमित संस्थामा गोलबन्द भएर नेपाली भनेको विविध भाषा, धर्म, संस्कार, कला कौशलताले धनी भएका देशका बासिन्दाहरू हौं भनेर सिमित मंच र आंगनबाट प्रस्तुत हुन सकिरहेका छैनौं। जातिय, वर्गिय विभाजन र वर्गिकरणको घेरो लगाएर आ-आफ्नो डम्फु बजाउँदै गर्दा के कस्तो छाप हाम्रो समाजमा सृजना हुन जानेछ भन्ने बारेमा जिज्ञासाहरू उठाउनु पर्ने समय भईसकेको छ। जन्मभूमीलाई आर्थिक र भावनात्मक रूपमा निरन्तर सहयोगका लागि हामीहरू बिबिध साधुरो दायरामा विभाजित भई मिलेसम्मका संघ संस्थाहरू बनाउनु पर्ने आवश्यकता हो जस्तो लाग्दैन। सिमित संघ संस्थाहरूमा आवद्ध भएर पनि आफुसंग

भएको वैदिक, नैतिक, भौतिक साथै आर्थिक क्षेत्रमा सहयोग पुर्याउन सम्भव छ भन्दा अतिसयोक्ति नहोला। जसरि नेपालका ठुला शहरहरू साथै उपत्यकामा मात्र सिमित रहि झोलामा मात्र विकाश निर्माण र सम्वृद्धिका पोकाहरू बोकेका NGO/INGO को अवस्था छ, त्यही देखासिखी त विदेशमा पनि हामीले गर्न खोज्यौं कि ? आफ्नो व्यक्तिगत काम, व्यवसाय, अध्ययन, अध्यापनबाट निकालिएको छोटो र सिमित समयलाई उही साधुरो कुवामा सिमित नराखौं।

यसै अवस्थालाई आत्मसाथ गर्दै करिब आजभन्दा ११ वर्ष अगाडि नर्थवेष्ट लन्डनमा बस्ने नेपाली समुदायहरूलाई समेट्ने गरी सबै जातजाती, धर्म, संस्कार, वर्ग, पेशा, आस्था र विस्वास रहनेहरूको साझा चौतारीको रूपमा Nepalese British Community UK (एन.बी.सी. युके) संस्था स्थापना गरिएको थियो, आज ११ वर्ष पार गर्दा यस संस्थाले नेतृत्व चयनमा विभाजन र वितृष्णाको चुनावी घेराबाट बाहिर निस्की, स्वस्फुर्त संस्थामा संलग्न भई सामाजिक र मानविय सेवाको क्षेत्रमा काम गर्ने ईच्छा, चाहाना र क्षमताका आधारमा जिम्मेवारी हस्तान्तरण गरी एक नमुना संगठनको रूपमा आफुलाई उभ्याउने जमको गरेको छ। असंगठनको हरेक कार्यक्रमहरू युके र नेपालमा संचालन गर्ने सवालमा नेपाली समुदायहरूको सकारात्मक सल्लाह, सुझावका साथमा अगाडि बढ्दै आएको छ र भविष्यका दिनहरूमा अझै प्रभावकारी तवरले अगाडि बढ्न सक्नेछ भन्ने सवालमा हामीहरू विस्वस्त छौं।

अन्तमा सम्पूर्ण बेलायतवासी नेपाली समुदायहरूमा संस्थाको तर्फबाट धेरै धेरै शुभकामना तथा सधै हाम्रो साथ दिंदै आउनुभएकोमा मुरी मुरी धन्यवाद टक्र्याउन चाहन्छु।



कमल खनाल
संरक्षक, पूर्व संयोजक
एन.बि.सी. यूके

EVENTS | APRIL - JUNE 2021

अथ योगानुशासनम् ॥

प्राणायाम प्रकार, गर्ने विधि अनि सामान्य जानकारी

प्राणायाम गर्दा ढाड र टाउकोलाई सिधा राखी सुखासन, सिद्धासन, पद्मासन वा बज्रासन मध्ये कुन आसनमा सजिलो हुन्छ त्यहि आसनमा भुईँमा बसेर वा नसक्नेले कुसीमा बसेर गर्नु पर्छ। बस्न नसक्नेले सुतैरे गर्न सकिन्छ।

सावधानी – मुटुको समस्या, उच्च रक्तचाप, अल्सर, ग्याँसटीक, अपरेसन भएको छ महिना भन्दा कम भएको अवस्थामा, गर्भवती, सुत्केरी अनि महिनावारीमा प्रशिक्षकको सल्लाहमा मात्र गर्नु होला।

१ **भ्रमिका** – आँखा बन्द गर्नुहोस्, दुबै नाकका प्वालबाट गहिरो सास तान्नुहोस्, फोक्सोमा सास भर्नुहोस् अनि नाकबाटै सास छाड्नुहोस्। सास तन्दा अनि छाड्दा कम्तीमा अढाई सेकेण्ड लगाउनुहोस्। सास डाईफ्राम अर्थात् फोक्सोमा भर्नुहोस् पेटमा हैन्। सास तान्दा छाड्दा मुख नखोल्नुहोला। कम्तीमा १० पटक देखि १० मीनट सम्म गर्न सकिन्छ। सास तान्दा सकारात्मक सोच, उर्जा र शक्ति भरिएको कल्पना गर्नुहोस्। सास छाड्दा नकारात्मक सोच, रोग, निराशा र शरीरको बिकार फ्याँकेको कल्पना गर्नुहोस्।

फाईदा– रूधा, खोकी, एलर्जी, सास सम्बन्धी रोग, दम, पीनास, थाईराइड, टन्सिल अनि घुर्ने जस्ता रोगलाई निको पार्नमा सहयोग गर्छ। यसले मुटु अनि फोक्सोलाई शक्तिशाली अनि स्वस्थ बनाउँछ। दिमागलाई शान्त राख्न मद्दत गर्छ। शरीरमा स्वच्छ अनि ताजा हावा प्रवेश हुन्छ। प्राण वायु अर्थात् अक्सीजनले रगत सफा हुन्छ अनि शरीरमा भएको दुषित तत्वहरू (Toxic) बाहिरिन्छ।

२ **कपालभाति** – दुबै नाकका प्वालबाट सासलाई जोडले फाल्नुहोस् अनि सोही समयमा पेटलाई भित्र तान्नुहोस् वा खिच्नुहोस्। यस प्राणायाममा सास लिने प्रकृतिलाई सामान्य छाड्नुहोस् अर्थात् आफै हुन दिनुहोस्। एक सेकेण्डमा एक पटक अर्थात् एक मीनटमा साठी पटक। लयबद्ध रूपमा गर्नुहोस्। सुरुमा ५ मीनटबाट बढाएर कम्तीमा १५ मीनट गर्नुहोस्। असाध्य रोगमा कम्तीमा ३० मीनट गर्नु पर्छ। फाईदा– शरीर भित्र भएका अङ्ग जस्तै मृगौला, फोक्सो, आन्द्रा, पेनक्रियाज, पित्त, प्रोस्टेट, गर्भाशय, युटेरस, पाचन नली अनि मुटुको कसरत हुन्छ। जुन सुके समस्यामा पनि यो प्राणायाम महत्वपूर्ण हुन्छ। ओजन घटाउन वा बढाउन परेमा, मधुमेह, क्यान्सर, शरीरमा भएका गाँठा, छालाका कुनै पनि रोग, दम अनि एड्स जस्ता रोगमा यो प्राणायाम अति लाभदायी हुन्छ।

३ **बाह्य** – सासलाई पुरै तान्नुहोस् अनि पुरै छाड्नुहोस्। पेटलाई भित्र तानेर चिउँडोलाई

छातीमा छुवाउनुहोस्, शरीरको तल्लो भाग अर्थात् मलद्वारलाई माथि तान्नुहोस् अनि सासलाई सहजताकासाथ रोक्न सक्नुहोस्। जबरजस्ती सासलाई लामो समयसम्म नरोक्नुहोला।

अब सास फेर्नु पर्दा बिस्तारै टाउको उठाउनुहोस् अनि सास लिनुहोस्। ५ देखि १५ सेकेण्ड सम्म सासलाई रोक्न सकिन्छ। ३ देखि ५ पटक सम्म गर्नु पर्छ। फाईदा– पेट सम्बन्धी समस्या तथा कब्जीयतको समस्या ठीक गर्नमा सहयोग पुर्याउँदछ।

४ **अग्निसार** – यो प्राणायाममा सास तानेर छाड्दा बाह्य जस्तै गर्नुपर्छ। सास छाडे पछि पेटको मांसपेशीलाई खुकुलो पारेर हल्लाउनुहोस् अर्थात् भित्र तान्दै बाहिर ठेल्दै गर्नुहोस्। एक पटकमा ५ देखि १५ पटक सम्म हल्लाउनुहोस्। ३ देखि ५ पटक सम्म गर्नु होस्। फाईदा– बाह्यको जस्तै।

५ **अनुलोम विलोम**– आँखा चिम्लेर कुनै उपयुक्त आसनमा बस्नुहोस्। हातमा कुनै मुद्रा बनाउनुहोस्। दाहिने हातको बुढी औँलाले नाकको दाहिने प्वाल थुन्नुहोस् तर नाकलाई धेरै नथिच्नुहोला। नाकको देब्रे प्वालबाट बिस्तारै लामो अर्थात् गहिरो सास तान्नुहोस्, कम्तीमा अढाई सेकेण्ड, साह्रो नतान्नुहोला। अब माझका दुई औँलाले नाकको देब्रे प्वाललाई थुन्नुहोस् अनि कको दाहिने प्वाल थुनेको बुढी औँला हटाउनुहोस् र बिस्तारै लामो सास छाड्नुहोस्। अब त्यहि सास फालेको प्वालबाट बिस्तारै लामो सास

Atmaram Dahal
Yoga Instructor
Advisor - NBC-UK



Krishna Acharya
Yoga Instructor



Suraj Karki
Fitness Instructor
Sports Co-ordinator
NBC-UK



ॐ FREE YOGA & FITNESS ॐ
YOUR PHYSICAL & MENTAL WELLBEING

EVERY SATURDAY AND SUNDAY
FROM 8:30 AM TILL 10 AM (UK TIME)

योगश्रित्तवृत्ति नियेधः।
JOINTLY ORGANISED BY

PRAN YOG
NEPALI GROUP
UK

SHREE
PASHUPATINATH
MANDIR
BIRMINGHAM
UK

CODEC-UK

British Community - UK
NBC-UK
ESTD. 2010

ॐ ZOOM SESSIONS LOGIN ॐ
Meeting ID: 810 4884 5477 Passcode: yoga

तान्नुहोस् अनि अर्को प्वालबाट छाड्नुहोस्। यहि क्रमलाई

दोहोर्थाउनु होस्। यो याद राख्नुहोस् कि नाकको जुन प्वालबाट सास तानेको छ त्यसबाट सास छाड्नु हुँदैन अर्थात् विपरीत प्वालबाट फाल्नु पर्छ अनि जुन प्वालबाट सास छाडेको छ त्यहिबाट सास तान्नु पर्छ। यही क्रमलाई लयबद्ध रूपमा दोहोर्थाउनुहोस्। शुरुमा ५ मीनटबाट बढाएर कम्तीमा १५ मीनट गर्नु होस्। असाध्य रोगको लागि कम्तीमा १५ मिनट गर्ने पर्छ। सास तान्दा कम्तीमा साढे २ सेकेण्ड अनि फाल्दा पनि त्यति नै समय लिनुहोस्।

फाईदा– सासलाई सफा पार्छ अनि रगतमा प्राण वायुको मात्रा बढाउँछ। शारीरिक असन्तुलनलाई ठीक बनाउँछ। शरीर स्वास्थ्य, आकर्षक अनि सशक्त पार्छ। सकारात्मक सोचको विकाश, शुनिएका नशा खोल्ने, कोलोस्ट्रलको तह नियन्त्रणमा राख्ने, आँखाको फुलो हटाउने, पीनास अनि नाकको अरु समस्या ठीक पार्ने, निरन्तर टाउको दुःखे वा माईग्रेन ठीक गर्नमा सहयोग गर्छ। नसाहरूबाट हुने मुटुको रक्त प्रवाहमा प्रभावकारीता आउँछ। नसाहरूमा फोहोर जमेर थुनिएको खुल्ने हुँदा हृदयघातबाट बचाउँछ।

६ **भ्रामरी** – गहिरो सास तान्नुहोस्। दुबै कानलाई बुढीऔँलाले थुन्नुहोस्। चोर औँला आँखा माथि निधारमा राख्नुहोस्। बाँकी औँलाले दुबै आँखालाई हल्का छोप्नुहोस्। अब मुख बन्द गरी मुख भित्र गुञ्जन निकल्नुहोस् अर्थात् भित्र भित्रै ओमको आवाज निकाल्नुहोस्। यो प्राणायाम ३ देखि ५ पटक सम्म गर्नुहोस्। अब आँखा नखोली यस पछिको प्राणायाम गर्नु होला।

७ **उद्गीथ** – अधिल्लो प्राणायाम पछि आँखा नखोलीकन लामो सास तान्नुहोस्। मुखलाई खुल्ला राखेर लामो ओमको उच्चारण गर्नुहोस्। सकारात्मक विचार लिनुहोस् अनि ईश्वरीय कल्पना गर्नुहोस् वा ईश्वरको नजिक पुग्ने प्रयास गर्नुहोस्। फाईदा– माथिका दुबै प्राणायामले दिमागलाई केन्द्रिकृत गर्नमा मद्दत गर्छ। दिमागमा भएका रोकावट हटेर खुशीयाली, उत्साह अनि सक्रियता बढ्छ। रीसबाट छुटकारा पाईन्छ। तनाव अनि झकॉफकोबाट मुक्ति पाईन्छ अनि दिमागलाई शान्ति मिल्छ। उच्च रक्तचाप अनि मुटु सम्बन्धी समस्या समाधानमा पनि फाईदा हुन्छ।

विस्तृत जानकारीको लागि एन. बी. सी. -यु.के., कोडेक-यु.के., पशुपतिनाथ मन्दिर, बर्मिङ्घम तथा योग नेपाली ग्रुप, यु.के. द्वारा संयुक्त रूपमा शनिवार र आईतबार बिहान ८:३० बजे देखि १० बजे सम्म संचालित योगा तथा फिटनेस कक्षामा सामेल हुनुहुन बिनम्र आग्रह गर्दछौं।

योग गरौं, निरोगी बनौं। गतिशीलता नै जीवन हो। #अडियोकिसडियो।

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःख भाग्भवेत् ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

EVENTS | APRIL - JUNE 2021

COVID-19 AID IN NEPAL

We all are well aware of the dire situation brought to us by the Global Pandemic of Covid-19. It had terrible and devastating effects on humans as well as animals and the environment as a whole. It did not spare any country, let alone be our motherland country, Nepal.

Our charity organisation, Nepalese British Community-UK (NBC-UK) was moved by the alarming state in Nepal. As a result, we started to raise some funds voluntarily here in the UK bearing in mind of UK situation, local down and financial impacts of general people.



After careful consultations with local charity organisations, people in Nepal and news and media publications, NBC-UK Covid-19 Aid Committee Team decided to reach out to needy victims and their families back home by providing basic needs of food, medicine, personal protection equipment (PPE) etc through two local and grass-root charity organisations namely 'Hamro Team Nepal' and '100's Group'. We distributed a total of Nepalese rupees 5 lakh and 50 thousand equally to these organisations providing aids to various places in Nepal including Kathmandu, Bhnjyang in Kavre Ghiring in Tanahu, Rampur in Palpa, Dungeshwar in Dailekh, etc.

NBC-UK feels privileged to be working with these charity organisations and express its sincere thanks to all the donors their families and well-wishers.



EXPERT'S CORNER

UK Property Tax

UK

individual landlords – Are you aware?

If you jointly own rental property in the UK with your spouse, the default position is that each of you own 50% of the income generated by the property and 50% of the property itself, irrespective of how much money each of you contributed towards the deposit, stamp duty and other expenses on purchase and maintenance.

There has been a huge impact on UK buy to let landlords following a significant change in tax rules regarding deductibility of mortgage interest paid by individual landlords from 6 April 2017 which has been phased in fully from 6 April 2021 (2021-22). This means - if you have total annual income (including your share of rental profit) over £50,000, you will be worse off because the mortgage interest payments and related finance costs are disallowed as expense for rental profit calculation and 20% of the amount of total mortgage interest paid will be allowed for deduction as basic rate relief. If you are basic rate taxpayer, the effect of additional tax because of restriction is neutralised by the basic rate relief, but if you are a higher rate taxpayer, you get charged 40% tax on disallowed interest but only get 20% relief making overall additional tax burden equal to 20% of the mortgage interest.

Is there anything you can do about it?

If one of you is higher rate taxpayer (with income over £50,000 per year) and your spouse is basic rate taxpayer (earning <£50,000 per year), you can plan

your tax position. The spouse with higher income can give some of the share of rental income to the spouse with lower income, which results in overall lower tax liability.

How do you do that?

The couple has to change the default 50:50 sharing by setting up a trust by signing a trust deed based on the agreed share between them e.g. Husband 10% and wife 90% (if husband is the higher rate taxpayer or vice versa) or any combination. The agreement is a legal evidence of their share of the property and the income it generates. After they have done that, they must notify HMRC within 60 days of the changes, whereby HMRC knows that they have changed their default 50:50 position. This can be done using a form called Form 17 – declaration of trust. Once it is approved by HMRC, the rental income can be assessed on each of the spouses based on their agreed percentage.

You don't need accountant or tax advisor to do this if you have expertise, but this is a complicated area of taxation and therefore it could be wise taking tax advice from a qualified accountant / tax advisor.

Thank you.

LN Ghimire
ACA, FCCA, MBA
Executive Member - NBC-UK

GNS Associates Limited,
Chartered Accountants



EXPERT'S CORNER GENERATION GAP

नेपालीमा बढ्दो पुस्तान्तरण



बाउ

-बाजे २० रुपैयाँ जोगाउन २० मिनेट हिड्थे, आज छोरोनाती २० मिनेट जोगाउन २० रुपैयाँ खर्च गर्ने परिपाटी छ। समय अनुसार दुवै पुस्ता सही नै होलान्। चिया पसलमा, पाटी-पौवामा, सामुदायिक क्रियाकलापहरूमा बसेर सामाजिक सञ्जाल बिस्तार गर्ने बाजे-बुवा पुस्ता आज नाति पुस्ता सामाजिक सञ्जालमा स्मार्ट फोनबाट जताततै पुगेको देखेर अचम्मित छन्। प्रविधिले सुबिधा त दियो तर समाजिक संरचनामा परिवर्तन आएको छ, मान्छेहरू एकोहोरिने, सामाजिक प्राणी कोठे प्राणीमा परिणत हुने, मानवीय संवेदना नै देखावटी रूपमा मात्र झल्काउने प्रवृत्तिहरू बढ्नु, नयाँ पुस्ता पुरानो पुस्तासंग चाल-चलन नमिलेर टाढिने र पुस्तान्तरणको खतरा बढेको छ।

के हो पुस्तान्तरण?

छुट्टै पुस्ताका व्यक्तिहरूको क्रियाकलाप, विश्वास, सौख, भनाई, गराई र चाखहरूमा फरकपन हुनुलाई सामान्यरूपमा पुस्तान्तरण भनिन्छ। जब एउटा पुस्ताले गरेको कुरा अर्को पुस्ताले चाख लिंदैन र बुझ्दैन भने त्यो पुस्तान्तरण हो। दुई पुस्ताहरू बीच हुने बिबिध सम्वादहरूमा देखिने जटिलता द्रन्द् वा सम्वादहीनतालाई पुस्तान्तरणको रूपमा चित्रण गरिने गरेको पाइन्छ। युवाहरू र प्रौढहरूबीचको संवादहीनताले एक अर्काप्रतिको संस्कार र परम्परालाई बुझ्ने र जान्ने अवसरबाट बञ्चित गराउने गरेको पाइन्छ। यस्तो समस्या आजको बदलिँदो सामाजिक परिवेसमा देखिएको छ जसले गर्दा असमान दुरीमा रहेका सबै पुस्तालाई आफ्नो आफ्नैपन र संस्कारमा बाँच्न र हुर्किन सिकाउने गर्दछ। फलस्वरूप एकले अर्को पुस्ताको मर्म र भावना नबुझ्ने हुन्छ।

पुस्तान्तरणका कारणहरू :

–प्रविधि र आधुनिकताको प्रभाव संगै तिव्र रूपमा हुँदै गएको समाजको परिवर्तन :

आधुनिक प्रविधिहरूको बिकास संगै सुगम बनेको सञ्चार र सामाजिक सञ्जालहरूको विस्तारले भेटघाट, प्रत्यक्ष कुराकानी भन्दा सामाजिक सञ्जालहरूमार्फत भावना, सूचना आदानप्रदान गर्ने गरेकोले नयाँ संस्कृति र आचारहरूको बिकास भइरहेको छ। भेटेर, जमघटमा हुने क्रियाकलापहरू प्रविधिको माध्यमले हुने गरेका छन्। यसले सामाजिक संरचनामा क्रमसः परिवर्तन ल्याउँदै गरेको पाइन्छ।

–आप्रवासन, बसाई सराई इत्यादी :

देशविदेशमा बसाई सर्ने, सुगम सहरहरूमा मानिसहरूको आवतजावतले स्थिर सामाजिक संस्कारबाट नयाँ परिवेसमा पुग्दा हुने परिवर्तन र त्यहाँको हावापानीसंग मिल्नको लागि समय लामो हुनाले पुस्तान्तरण हुन जाने बताइन्छ।

–प्राकृतिक :

मानिस प्राकृतिक प्राणी हो। एक पुस्ताले अर्को पुस्तालाई जन्म दिने हुर्काउने सिलसिलामा प्राकृतिक रूपमा नै कतिपय अवस्थाहरूमा पुस्तान्तरण सिर्जना हुने विभिन्न अध्ययनहरूले बताउने गरेका छन्।

अभिभावक र छोराछोरीहरू बीच हुने पुस्तान्तरण

आमाबाबु र अभिभावकहरूसंग आफ्ना बालबालिकाहरूलाई दिने समय नहुनु : बाजे पुस्ता र नाती पुस्ता बीचको पुस्तान्तरण त मुनासिव नबन्दा तर बाबुआमा र बालबालिकाबीचको पुस्तान्तरण महँगो हुने देखिन्छ। जब आमा बाबु र अभिभावकको भावना छोराछोरीहरूसंग मेल खाँदैन तब त्यहाँ प्रेम, सद्भाव र खुशी टाडिएर जाने विभिन्न खोज अनुसन्धानहरूले देखाएको छ।

नानीहरूलाई धेरै कन्ट्रोल गर्न खोज्नु : जब अभिभावकले आफ्नो कुरामात्र जायज ठानेर धेरै कन्ट्रोल गर्ने आफुले भनेको कुरा मात्र बालबालिकामा लाड खोज्ने प्रयास हुन्छ अनि सम्वाद हिनताको अवस्था सिर्जना हुन्छ। बालबालिका आफ्नो भावनाको कदर नहुने ठान्दै कठोर

भाएर बाँच्न बाध्य हुने अभिभावकहरू पनि आफुले भने जस्तो नभाएर कहिल्यै सन्तानसंग खुशी नरहने परिपाटी बिध्यमाना रहने बताइन्छ।

अभिभावक र बालबालिकाको पुस्तान्तरणका अन्य बिबिध कारणहरूमा शारीरिक यातना दिने र छुट्टै धारणा राख्ने आफुले भनेको मात्र सहि ठान्ने, आफ्नो यथार्थ भावना नपोख्ने, नानीहरूलाई सधै केटाकेटीको व्यवहार गर्नु, उनीहरूलाई हुर्किएको ठुलो भएको आभास नदिनु इत्यादी।

अध्ययनहरूले ५ प्रकारको पुस्तालाई तिनको लक्षण र चरित्र अनुसार छुट्याउने गरेको पाइन्छ :

परम्परागत जेनेरेसन : जन्म १९०० देखि १९४५ सम्मका, देश भक्त र कडा परिश्रममा विश्वास गर्ने, संस्थाहरूप्रति सम्मान र श्रद्धा राख्ने प्रकृतिको।

बेबी बुमर्स : १९४६ देखि १९६४ - नैतिक शक्ति, मै हुँ भन्ने भावना, समानता, लडाईं बिरोधि, सरकार बिरोधि बिबिध प्रकृतिको।

जेनेरेसन एक्स : १९६५ देखि १९८० - सन्तुलित, बिबिधता, सुसंस्कृत, प्रविधिमा ग्यान राख्ने इत्यादी प्रकृतिको।

मिलिनीयल : १९८१ देखि १९९९ सम्म जन्म भएका पुस्ता, प्रविधिमा निपुर्ण र यसमै आश्रित, परम्परागत संस्थाहरूबाट सम्बन्ध बिच्छेद भएको, खुल्ला दिमाग भएको आशावादी पुस्ता, बिबिधतामा विश्वास गर्ने, सबै चिजको सन्तुलनमा विश्वास गर्ने, औपचारिक भन्दा अनौपचारिकतामा विश्वास, सिद्धान्त भन्दा ब्यबहारिकतामा जोड दिने

जेनेरासन आइ : १९९९ पछिका पुस्ता प्रविधि र आधुनिक समाजसंग प्राकृतिकरूपमा अन्तरघुलन भएको पुस्ता अत्यन्त उर्जासिल र आधुनिक मानवका गुणहरू भएको।

के पुस्तान्तरण नराप्ने हो?

पुस्तान्तरण आफैमा नराप्ने हो। यसले छुट्टै उमेर समूहका मानिसहरूका आफ्नै आफ्नै आवश्यकता र दृष्टिकोणले समाजका हरेक घटना, क्रियाकलापहरूलाई हेर्ने मद्दत गर्दछ। फलस्वरूप एक सौहार्दपूर्ण समाज, एकले अर्कोको अस्तित्व स्वीकार्ने अवस्था पुर्‍याउछ र मानिसलाई एक प्रकृतिक र सामाजिक प्राणी बन्न उत्प्रेरित गर्ने गर्दछ। अर्कोतर्फ पुस्तान्तरणले गर्दा एउटा पुस्ताका कुरा अर्को पुस्ताले नसुन्ने, एउटा पुस्ताले अर्कोको अस्तित्व नस्वीकार्ने र सम्वादहिनताको अवस्थाले भने पक्कै अप्ठेरो अवस्था सिर्जना गर्दछ।

नेपालीका तीन पुस्ता

बेलायतमा रहेका नेपालीहरूको पहिलो पुस्ता गोर्खा भर्तिमा आएको पुस्ता हो, दोश्रो तिनका छोरा पुस्ता र तेस्रो नाति पुस्ता। यी ३ मुख्य पुस्ता बाहेक अध्ययन, काम र बिबिध सिलसिलामा आएका तिनै उमेर समूह पुस्ताका प्रतिनिधि पात्रहरू बेलायतमा छन्।

पहिलो पुस्ता (१९३० - १९६४, उमेर समूह ६३ देखि ८६) : नेपालको संस्कृति, भाषा, भेषसंग हेलमेल भएको आधुनिक प्रविधि र आधुनिक मान्यताहरूदेखि अपरिचित वा परिचय भएपनि मोह नभएको पुस्ता। यसै पुस्ताले नेपालको राजनीति र मुख्य संस्थाहरू अझै हाँकीरहेको पाइन्छ।

दोश्रो पुस्ता (१९६५-१९८०, उमेर समूह ४० देखि ६०) : प्रविधिमा अब्बल रहेको र पहिलो र तेस्रो पुस्ता दुवैसंग संसर्गमा रहेको कारण यो पुस्ता केहि हदसम्म नेपाली संस्कृति र भाषाहरू अनुसरण गर्न सक्षम रहेको देखिन्छ। परम्परा धान्न यो बढी पहिलो पुस्तासंग भरमा रहेको कारणले तेस्रो पुस्तालाई हस्तान्तरण गर्न त्यति आतुर देखिन्छ। प्रविधिको बाढी, पुरानो संस्कार अनि नयाँ हुर्कदा संस्कार र प्रविधि पहिल्याउदा पहिल्याउदै यो पुस्ता हराएको जस्तो देखिन्छ। यो पुस्ता अझै पनि नेपालमा नेतृत्व दिन पूर्णरूपमा सफल भएको देखिन्छ। यो पुस्ता नयाँ पुस्ताको नयाँपन र पुरानो पुस्ताको पुरानो ढर्राको चेपुवामा परेको छ। यद्यपि दुवै पुस्ताको सन्तुलन र समन्वयको सम्पूर्ण जिमेवारी यहि पुस्ताको काँधमा छ।

EXPERT'S CORNER GENERATION GAP

नेपालीमा बढ्दो पुस्तान्तरण

तेस्रो पुस्ता (१९८१-२०००, उमेर समूह १८ देखि ३०) : देशी-विदेशी बिद्यालय र बिश्वबिद्यालयमा अध्ययन गरेको अन्तराष्ट्रिय संस्कृति र संस्कारसंग राम्रोसंग अन्तर्घुलन भएको यो पुस्ता अंग्रेजी बोल्ने, नेपाली भाषा र संस्कृतिप्रति कम चासो राख्ने गरेको पाइन्छ। म्याक र पिजा संस्कृतिमा हुर्किएको यो पुस्ता नेपाली समुदायमा हुने कार्यक्रमहरू, नेपाली पर्वहरूमा उतिसरो चाख र उत्साहले उपस्थिति जनाउदैनन्। यसका बिबिध कारणहरूमा भाषा, शिक्षा र संस्कारसंगै पुरानो पुस्तासंगको गहिरो पुस्तान्तर रहेको जस्तो देखिन्छ। यो पुस्ताले न राजनीतिसंग चासो देखाएको छ न संस्कृति र परम्पराप्रति। १२ कक्षा पढेसंगै अमेरिका, बेलायत, अस्ट्रेलिया जाने सपना बुन्ने अधिकांशको चाह देखिन्छ। यो भयावहस्थिति बाट पार लगाउन देशको भाषा, संस्कृति र पहिचानलाई हराउन नदिन सबै जिम्मेवार पक्ष सजक हुनुपर्ने देखिन्छ।

पुस्तान्तरका प्रकार

पुस्तान्तरको असर बिशेषगरि युवा पुस्तामा बढी हुने गरेको पाइन्छ। एकलोपनको महसुस गर्ने, परिवार र समाजका सदस्य र अंगप्रति श्रद्धा र विश्वास कम रहने, समुहिकता भन्दा एकलकाटेपन रहने इत्यादी। परिवारमा बाबुआमा आफ्ना सन्तानलाई एकथरी सिकाउने, एक खालको संस्कार दिने तर नयाँ पुस्ता आफुलाई मनपर्ने संस्कार आफै सिकन बल गर्ने, फलस्वरूप पारिवारिक विग्रह सिर्जना भएर परम्परागत ठुलो र संयुक्त परिवार बिलिन भएर एकल परिवारमा जाने क्रम बढेको छ। पश्चात्य संस्कारमा त पुरै एकल परिवार भइसकेको अवस्था छ।

शिक्षकहरूमा पनि त्यस्तै परिपाटी देखिएको छ। कतिपय शिक्षकहरूले आफुले जस्तो संस्कार सिकेको छ त्यहि संस्कार आफ्ना बिद्यार्थीमा दिन चाहने तर नयाँ परिवेसमा बिद्यार्थीको चाहना छुट्टै रहने गरेको छ।

कार्यक्षेत्रमा एउटा पुरानो कर्मचारी वा हाकिम परम्परागत शैली सिको गर्न चाहन्छ तर एउटा युवा पुस्ताको कर्मचारी आधुनिक प्रविधि र बिधि अनुसरण गर्न चाहन्छ। यस्तै समस्या राजनीतिक दलहरूमा पनि देख्न सकिन्छ। एउटा पुरानो नेता परम्परागत शैलीमा भासण, सिद्धान्तको राग, शक्तिको पुञ्ज र त्यसै अनुरूपको राजनीति गर्ने देखिन्छ भने नयाँ पुस्ता आधुनिक सिद्धान्त अझ सिद्धान्त भन्दा बिकास र जनसेवाको भावले राजनीति अगाडी बढाउन चाहन्छ।

यस्तै किसिमको पुस्तान्तर संगीत क्षेत्र परम्परागत लोक पुस्तादेखि आधुनिक न्याप, हिपहप कल्चरसम्म पाउन सकिन्छ, चिकित्सा क्षेत्र, ब्यवस्थापनदेखि हरेक प्रविधिकामा पनि आफ्नै-आफ्नै पुस्ता र बर्सन हुने गरेको पाइन्छ। कम्प्युटरको ४८६ कम्प्युटर, डस चलाउने पुस्ता अहिलेको टच स्क्रिन र एप्स इन्टरफेयरदेखि अचम्मित हुन्छ।

पुस्तान्तरका असरहरू

कुनै पनि संस्थामा पुरानो पुस्ताको बाहुल्यता रहेको खण्डमा पुरानो शैली र परम्परालाई प्राथमिकता र जोड दिने परिपाटी रहने जसले नयाँ आयाम, उद्यमशीलता र सृजनशीलतालाई अवरुद्ध गर्ने र फलस्वरूप ति संस्थाहरूका अस्तित्व नै धरापमा पर्ने गरेको पाइन्छ। उदाहरणस्वरूप प्रसिद्ध क्यामेराको फिल्म मेकर कम्पनी कोडाकालाई लिन सकिन्छ। समय र परिस्थिति अनुसार नयाँ प्रविधिमा ढाल्न नसक्दा कम्पनी बन्द भयो। कोकाकोला कम्पनी १९९२ देखि निरन्तर समय अनुसार बजार, स्वाद, शैली परिवर्तन गर्दै हालसम्म चर्चित रहेको छ। जीवहरूमा डाइनोसोर प्रजातिको पृथ्वीबाट पतन भएको परिदृश्य समय परिस्थिति अनुसार आफुलाई ढल्न नसक्नु बुझ्न सकिन्छ। नेपालका सन्दर्भमा प्रजा परिसद् भन्ने दलले समय अनुकुल आफुलाई बदल्न सकेन र अस्तित्व नै लोप भएर गयो भने कांग्रेस पार्टीले राजा, प्रजातन्त्रदेखि गणतन्त्र, संघीयता र धर्म

निरपेक्षतासम्म आफुलाई परिवर्तन गर्दै लगेको कारण निरन्तर अस्तित्वमा रहेको छ।

यसर्थ निस्कर्षमा यो भन्न सकिन्छ कि पुस्तान्तर प्राकृतिक हो। यसका आफ्नै मौलिकता र महत्त्व रहेका हुन्छन्। हरेक इतिहासको गर्वमा वर्तमान रहेको हुन्छ। यसर्थ दुवैलाई जोड्ने पुलको काम गर्ने संस्कारहरूको विकास र पुस्ताहरूबीचको सन्तुलनले नै सम्बृद्ध वर्तमान र भरपर्दो भविश्य मुखी समाज निर्माणमा टेवा पुर्याउने समाजशास्त्रीहरू बताउने गर्दछन्।

पुस्तान्तर कम गर्ने उपायहरू मध्ये खुल्ला विचार र बहसलाई स्वागत गर्ने सामाजिक संस्कार पनि एक हो। नयाँपन र सृजनशीलतालाई पुरस्कृत गर्ने, उचित स्थान दिने र नयाँ र पुरानो पुस्ताबीच निरन्तर सम्वादको संकृतिले पनि यसका नकरात्मक पक्षहरूलाई न्यूनीकरण गर्दछ। त्यसगरी विभिन्न किसिमका चाड, पर्व र परम्पराहरूले एउटा पुस्ताको संस्कार अर्को पुस्ताले बुझ्ने, हेर्ने र ग्रहण गर्ने वातावरण बन्न सक्ने मानवशास्त्रीहरूका तर्क गर्छन्।

न्यूनीकरण गर्ने उपायहरू

बीचको पुस्ताले रणनीतिक रुपमा भाषा र संस्कृतिलाई जोड्ने विभिन्न कार्यक्रम र युवा उन्मुख कार्यक्रमहरू चलाएर समुदायसंग मिलान र अन्तर्घुलन गर्ने वातावरण सृजना गर्न सकिन्छ। गैरआवासीय नेपालीहरूको हकमा दुतावासमार्फत बर्षमा कम्तिमा २-३ पटक युवाप्रतिमात्र लक्षित कार्यक्रमहरू गरेर, तिनलाई संगठित गरेर खेलकुद तथा तिनका चाखका नीति तथा कार्यकर्महरूमार्फत मुलधारमा ल्याउन सकिन्छ।

तिनलाई मुलधारमा आउन अप्ठेरो पार्ने बिबिध बाधा बन्धनहरूको खोजि गरेर सहजता प्रदान गर्न सकिन्छ। जस्तै, अहिलेको नेपाली समुदायमा साना नानीहरूमा देखा परेको समस्या भनेको नेपाली भाषा राम्रोसंग लेख्न, पढ्न र बोल्न नजान्नु हो। जव उनीहरू आफ्ना हजुरबुवा, आफन्तसंग सम्वाद गर्न सक्दैनन्, नेपाली भाषाका साहित्य र पुस्तक पढ्न सक्दैनन् भने उनीहरूको भाषा, संस्कृतिप्रतिको सम्वाद प्रक्रिया टुट्ने हुनाले बिस्तारै त्यसप्रति चाख घट्ने र पुस्तान्तरको मुख्य कारक बन्ने देखिन्छ।

समाजमा अधिकांश कार्यक्रमहरू प्रौढ तथा नेपाली भाषा संस्कृतिमा बर्चास्व राख्ने समुदायलाई केन्द्रित गरेर कार्यक्रम गर्ने गरेको पाइन्छ भने युवा केन्द्रित कार्यक्रम केवल युवाको मात्र भूमिका रहेको हुन्छ। यसर्थ दुवै पुस्ताले अन्तर्घुलन हुने एक अर्कालाई बुझ्ने अवसरबाट बन्चित हुने देखिन्छ। कार्यक्रममा युवालाई मुख्य भूमिका भन्दा पनि सहयोगी भूमिका दिने गरिएको पाइन्छ।

आजको युवाले मान-सम्मान, सामाजिक संस्थाहरूमा भूमिका जबर्जस्ती खोज्ने लज्जास्पद प्रवृत्तिलाई मनपराउँदैनन्। तर, यहाँको समाजमा जुनसुकै कार्यक्रमहरूमा एकै व्यक्तिहरू स्थाई रुपमा भोज भतेर खाने, रिबन काट्ने, बरिष्ठ बनिरहने, प्रमुख अथिति बनिरहने बन्ने चलन बढ्दो छ र त्यो समुदायले हरेक संस्थाको नेतृत्व हत्याएर राखेको कारण नयाँ पुस्ता सामाजिक गतिविधिमा पनि उतिसारो आकर्षित भएको देखिन्छ।

Dr. Jagan Karki
News & Media Co-ordinator
NBC-UK



EXPERT'S CORNER

TALENT ATTRACTION AND MANAGEMENT

Reruitment involves & evolves around people. You cannot grow a successful recruitment business without them. It's really important to build a good team when you are starting out in any company like recruitment. When growing a recruitment business, however, you need to ensure that your team is tailored to your specific business needs as your company develops. To ensure you attract and retain the best talent for your company, you need to ask & have good answers for yourself on following key questions:

- Do you need to enhance your back office support or do you need to increase the sales power of your business to enable growth quickly?
- Is it better for you to recruit novices or to take on more experienced members of staffs?
- Do you have sufficient training mechanisms in place for your staffs?
- Are there clear career pathways within your organisations?
- Do you engage in team-building exercises and activities to boost staff morale?

Scaling up a recruitment business/agency usually entails taking on more staff. However, you have to decide whether it is better for your business to take experienced staffs or whether to take complete novices and train them yourself. My experience working in recruitment and nursing home business management revealed that taking on experienced staff can be quick way to bring in the expertise that will help you to scale up your company.

Yet, these staff could also pose a commercial risk if they leave and use their knowledge elsewhere. On the other hand, bringing in novices, has the advantage that you can train them in your own company's style and with your own company's values and culture. However, this can be a lengthy process and can slow down your scaling up ambitions specifically if you are a small company.

Just as there is no single way to finance a growth of a company, there is also no set ways to scale up your recruitment company. Some of the recruitment leaders choose to expand their back office teams first to ensure they have the necessary administrative support to scale up their business. More precisely, this would work in niche areas of recruitment where it can take long time for someone new to learn all necessary expertise about the sector.

Yet, others prefers to concentrate on growing their experienced sales teams to bring in the extra business that they need and enhance their productivity.

As an NBC-UK member, it would be my pleasure to give free advice and consultation if you are considering to start up or scale up your recruitment business.



Prabhu Neupane
Executive Member - NBC-UK

Director
Varang Recruitment Solutions
Aura Care Homes Limited

CELEBRATIONS | NBC-UK BIRTHDAY WISHES

NBC-UK Wishes Miss Dariya Khanal very Good Health, Immense Success, Prosperity and a very Long Life on the Auspicious Occasion of Happy Birthday!

NBC-UK is thankful to Khanal family for their support & donation of £25 on her special day (1st May).



NBC-UK Wishes Miss Kritika Bashyal very Good Health, Immense Success, Prosperity and a very Long Life on the Auspicious Occasion of her Happy Birthday!

NBC-UK is thankful to Bashyal family for their support & donation of £25 on her special day (14th May).



NBC-UK Wishes Master Shayank Gautam very Good Health, Immense Success, Prosperity and a very Long Life on the Auspicious Occasion of his Happy Birthday!

NBC-UK is thankful to Gautam family for their support & donation of £25 on his special day (9th May).



NBC-UK Wishes Mr Khem Joshi very Good Health, Immense Success, Prosperity and a very Long Life on the Auspicious Occasion of his Happy Birthday!

NBC-UK is thankful to Joshi family for their support & donation of £25 on his special day (2nd June).



NBC-UK Wishes Miss Reeva Nepal very Good Health, Immense Success, Prosperity and a very Long Life on the Auspicious Occasion of Happy Birthday!

NBC-UK is thankful to Nepal family for their support & donation of £25 on her special day (27th May).



NBC-UK Wishes Miss Shreesha Adhikari very Good Health, Immense Success, Prosperity and a very Long Life on the Auspicious Occasion of Happy Birthday!

NBC-UK is thankful to Adhikari family for their support & donation of £25 on her special day (12th June).



NBC-UK Wishes Miss Arya Ghimire very Good Health, Immense Success, Prosperity and a very Long Life on the Auspicious Occasion of Happy Birthday!

NBC-UK is thankful to Ghimire family for their support & donation of £25 on her special day (6th March).



CREATIVE CORNER

The importance of health and wellbeing

What is physical health and wellbeing?

Physical health and wellbeing refer to the idea that all body systems are working well, free from illness and injury that you have the ability to carry out everyday tasks. Some examples of this are walking up the stairs, household chores, getting from one place to another, etc. Being active and taking part in exercise can directly benefit your physical health and wellbeing. It can:

- improve your heart function
- reduce the risk of some illness, e.g. diabetes
- help prevent the onset of obesity

What is mental health and wellbeing?

Mental health has been defined by the World Health Organisation as 'a state of well-being in which every individual realizes his or her own potential'. An individual with good mental health and well-being can cope with normal stresses of life, can work productively and efficiently, and is able to make contribution to his or her community.

Taking part in exercise positively affects mental health and well-being as it can:

- reduce stress/tension levels
- release feel-good hormones in the body such as serotonin
- enable a person to control their emotions and work productively

How physical and mental health been affected during the pandemic?

The UK implemented different strategies in order to limit person-to-person contact to mitigate the spread of the virus. Some of these strategies are stay-at-home, quarantine and social distancing. Although these strategies did help diminish transmission of coronavirus, there was a decline in physical and mental health.

The abrupt closure of fitness clubs, places of employment and restaurants altered eating and physical activity habits. Moreover, the fear of developing COVID 19, as well as stay-at-home orders, provoked added feelings of isolation and loneliness, further exacerbating stress and anxiety. Stress is often directly linked to altered sleeping patterns, consuming sweet foods and more frequent snacking. Due to COVID-19, there were high levels of stress and as a result, it led to weight gain. For over 81% of individuals, there was no motivation to lose weight and due to this, it led to further weight gain and for 8%, it led to obesity.

Ways to improve physical and mental health

Now that we are out of lockdown and all restrictions have been lifted, there are many ways to improve physical and mental health. Some ways are:

- Being physically active-** Exercise can reduce feelings of stress and depression. A morning run/jog/walk can improve one's wellbeing quite significantly.
- Getting enough sleep-** Sleep can affect your physicality and mood. Hence, it is important that you sleep at least 7 hours a day. A lack of quality sleep can make you become more easily annoyed and angry and over a long term, it can cause depression.
- Healthy eating-** Good nutrient-rich food will help in feeling better physically and psychologically which decreases levels of anxiety and stress. Eating well-balanced diet can help you get enough of nutrients you need and aid in physical activity.
- Connecting with others-** Humans are social creatures. So, it is important to have strong and healthy relationships with others. By connecting with family and friends, you could find ways to get involved with your community or neighborhood. For example, you could volunteer for a local organization or join a group that is focused on a hobby you enjoy.

Source Materials : World Health Organisation (WHO)



By Taaj Ojha, Year-11
Upton Court Grammar School
Slough, England

CREATIVE CORNER

The Sound Collector

A stranger called this morning,
She didn't leave her name,
She went into an old cottage,
To find some accurate sounds.

The mocking of the people,
The crying of the baby,
The squeaking of the chair,
The bouncing of the ball.

The screaming of the fans,
The squealing of the commentators,
A game has been broadcasted,
Right on their TV.

The popping of the toaster,
The munching of the flakes,
The rattling of the toy,
The babbling of the children.

The nagging of the parents,
The screeching of the pencil,
The vrooming of the car,
The vomiting of the toddler.

A stranger called this morning,
She didn't leave her name,
Left us only silence,
Life will never be the same.

Nibodh Regmi

Year 4

St. Raphael's Catholic
Primary School,
Northolt, London



GAMES & QUIZES

See the answers at the end of this bulletin.

SUDOKU: 2

Level : Easy

				6		8	
		9	1	5	3	7	2
8		7				1	6
						3	4
			3	5	1		
7	3						
6	1				8		2
8	2	3	9	4	6		
	7		6				

QUIZ QUESTIONS

- 1 What is the only muscle in the body that is not attached to any bone ?
- 2 How long a snail can sleep for ?
- 3 What is a group of lions called ?
- 4 A Human has 4 chambers in their heart. How many heart chambers a cockroach has ?
- 5 Which animal never sleeps ?
- 6 What is the largest planet in the universe ?

गाउँखाने कथा

- १ भाई नाच्ने ५ भाई हेर्ने ४ भाई लुक्ने के हो?
- २ घरी घरी कपडा नाप्ने तर आफु नांगै बस्ने के हो?
- ३ हरीयो चरीको दुबैतिर पुच्छर के हो?
- ४ नाकमा टेकी कानमा समाउने के हो?
- ५ धानीमा बीसाउला दुई हातले उचाली के हो?
- ६ आकाशको आगो पातालको पानी, मुखबाट तान्ने नाकबाट फाल्ने के हो?

CREATIVE CORNER

LEFT DEAD

It was a dreary diurnal course, rain trickling down the jet-black windows of the Aston Martin DB8 like tears of a child. My head began beating furiously as sweat drenched my armpits and covered my hands like a mask while I continuously began rubbing my right hand on my canalli and left hand controlling the



wheel. The speed inclined abruptly, from 68mph to 90mph. All of a sudden, the velvety tires screeched halt. I could hear my own breath.... Ooooph....Ooooph..... over the wailing sirens of the FBI.

‘FREEZE, TAKE ONE MORE STEP AND YOU’LL BE DEAD BEFORE YOU KNOW IT!’

I knew I had to get away, otherwise it would be the end of me. The bullet of a Pellington zipped through the air, as fast as the speed of sound. I could see it so clearly, the 7.62mm cartridge striking my heart, blood staining my alabaster shirt and gradually spreading all over my chest. I dropped onto the floor, as my vision blurred. I knew that this was the end of me. See you Stacy...

Oscar Ojha
Year- 8
Upton Court Grammar School
Slough, England



COMMUNITY INFO

Travel Information

Travel Information:

Can you travel abroad from UK for holidays?

Before *you travel abroad* · Check the rules and advice for the country or territory *you're* going to. Find out what *you* need to *do* when *you* return

Are you travelling abroad from the UK?

The UK government advises **against all** but essential travel to the places you want to travel to. The country or territory you want to go to will allow people from England to enter. You need to show proof of vaccination or a negative COVID-19 test to enter, or quarantine when you arrive.

1. Check the latest coronavirus travel restrictions going to UK govt website: <https://www.gov.uk/travel-abroad>

COVID-19: travel is different

To understand the risks in a country, including the latest COVID restrictions (including for entry), follow FCDO Travel Advice. To prevent new COVID variants from entering the UK, you should not travel to [red list countries](#).

Check what you need to do to [travel abroad and return to England](#), or read travel guidance for [Scotland](#), [Wales](#) or [Northern Ireland](#).

Get travel advice by visiting <https://www.gov.uk/foreign-travel-advice>

2. Countries on Green list-

UK government has declared you can go to holidays or travel to Green list countries without need to stay in self-isolation on return if the country is still in green list while you are returning.

3. Countries on the green watch list or moving to amber

If conditions change in a country or territory, it can be moved from the green list to the amber or red list.

If a country or territory on the green list is at risk of moving to amber it will also be listed on the green watch list.

If there is a sudden change in conditions, a country or territory may be moved between lists without warning.

C. Before travelling to England:

1. Before you travel to England you must:

Take a COVID-19 test – children aged 10 and under do not need to take this test

Book and pay for a day 2 COVID-19 test – to be taken after arrival in England

Complete a passenger locator form

2. On arrival in England

You must take a COVID-19 test on or before day 2 after you arrive.

Children aged 4 and under do not need to take this test.

You do not need to quarantine unless the test result is positive.

You must quarantine if NHS Test & Trace informs you that you travelled to England with someone who has tested positive for COVID-19.

3. If you have been in a country or territory on the red or amber list

If you have also been in or through a country or territory on the red list in the 10 days before you arrive in England, you must follow the red list rules.

If you have also been in or through a country or territory on the amber list in the 10 days before you arrive in England, and have not visited a country on the red list, you must follow the amber list rules.

Read about making a transit stop in an amber or red list country or territory.

COMMUNITY INFO

Travel Information

Travel Information: contd...

4. Transit stops in amber or red list countries:

When you arrive in England you need to follow the rules for the highest risk country or territory that you have been in or passed through in the previous 10 days. That can include transit stops.

A transit stop is a stop where passengers can get on or off the same part of the transport in which you are travelling. It can apply to ships, trains or flights. Your ticket should show if a stop is a transit stop.

The rules of a country or territory that you make a transit stop in could apply if:

New passengers get on and are able to mix with you

You or other passengers get off the transport you are on and mix with other people, then get on again

Making a transit stop would not affect what you have to do on arrival in England if, during the stop:

No new passengers, who are able to mix with you, get on

No-one on-board gets off and mixes with people outside

Passengers get off but do not get back on.

D. Travelling to Nepal?

The Foreign, Commonwealth & Development Office (FCDO) advises against all but essential travel to the whole of Nepal based on the current assessment of COVID-19 risks.

COVID-19 entry restrictions for Nepal

Before you travel, check the 'Entry requirements' section for Nepal's current entry restrictions and requirements. These may change with little warning. Monitor this advice for the latest updates and stay in contact with your travel provider.

Preparing for your return journey to the UK

Nepal is on the red list for entering England. Check what you must do to enter England, Scotland, Wales or Northern Ireland.

If you're planning travel to Nepal, find out what you need to know about coronavirus there in the Coronavirus section.

During the COVID-19 pandemic, it is more important than ever to get travel insurance and check it provides sufficient cover. See the FCDO's guidance on foreign travel insurance.

For information about COVID-19 vaccines, see the Coronavirus page.

Given the rapidly changing situation in Nepal, some staff and dependents in the British Embassy Kathmandu are being temporarily withdrawn. The Embassy will continue to carry out essential work including providing 24/7 consular assistance and support to British Nationals in Nepal.

At certain times of year, there can be outbreaks of dengue fever in certain parts of Nepal. If you're travelling in these areas, take extra precautions to avoid mosquito bites. For up to date information see guidance on the [TravelHealthPro](#) website.

The monsoon season normally runs from June to September. Flooding and landslides often occur during this time. Road travel anywhere can be hazardous, particularly in rural areas.

Nepal is in a major earthquake zone and remains at risk from further earthquakes and aftershocks. You should familiarise yourself with safety procedures in the event of an earthquake.

7. You'll need a visa to enter Nepal. At present, it may not be possible to get a visa on arrival. You are advised to contact your nearest Embassy of Nepal before your departure for Nepal.

E. Further useful information can be found on:

<https://www.gov.uk/provide-journey-contact-details-before-travel-uk>

<https://travel-declaration.dft.gov.uk/>

<https://quarantinehotelbookings.ctmportal.co.uk/>

<https://www.gov.uk/guidance/how-to-quarantine-when-you-arrive-in-england>

<https://www.gov.uk/travel-abroad>

<https://www.gov.uk/guidance/red-amber-and-green-list-rules-for-entering-england>

ANSWERS TO GAMES & QUIZES

1	5	7	2	3	6	4	8	9
4	6	9	1	8	5	3	7	2
3	8	2	7	4	9	5	1	6
5	9	1	8	6	7	2	3	4
2	4	6	3	5	1	7	9	8
7	3	8	4	9	2	1	6	5
6	1	4	5	7	8	9	2	3
8	2	3	9	1	4	6	5	7
9	7	5	6	2	3	8	4	1

1	The Tongue
2	3 Years
3	A Pride
4	12
5	Bullfrog
6	Jupiter

QUIZ ANSWERS

१	सुर्ती मलेकी
२	कपडा माले दे
३	दुना
४	बामना
५	रोपी
६	दुक्का रोपीकी

सुर्ती मलेकी कपडा माले दे

SOLVED SUDOKU: 2

PLEASE COMMENT

DO YOU HAVE ANY COMMENTS, SUGGESTIONS OR RECOMMENDATIONS FOR OUR BULLETINS?

WOULD YOU LIKE TO CONTRIBUTE TO OUR FUTURE PUBLISHERMENTS?

PLEASE LET US KNOW BY EMAILING US AT:
INFO@NBC-UK.ORG OR VISIT OUR [WEBSITE - WWW.NBC-UK.ORG](http://WWW.NBC-UK.ORG)

NBC-UK BULLETIN TEAM

			
Rajendra Ojha	Rabindra Adhikari	Khem Raj Joshi	Dr. Jagan Karki
			
K P Sigdel	Churamani Regmi	Suman C Gurung	Rajan Adhikari