

~gyu (Master)

၇၀၇၇/၇၇/၇၃

English Language Proficiency Test (ELPT)

PSC Recruitment (December 2023)

English Paper

Duration: 3 Hours

Post: Office Assistant

Maximum Marks: 80

Instructions:

- Read all direction(s) carefully
- Attempt all questions

Section A: Reading (20 Marks)

Stress is a body reaction to any demands or changes in its internal and external environment. Whenever there is a change in the external environment such as temperature, pollutants, humidity and working conditions, it leads to stress. In these days of competition when a person makes up his mind to surpass what has been achieved by others, leading to an imbalance between demands and resources, it causes psychosocial stress. It is a part and parcel of everyday life.

Stress has a different meaning, depending on the stage of life you are in. The loss of a toy or a reprimand from the parents might create a stress shock in a child. An adolescent who fails an examination may feel as if everything has been lost and life has no further meaning. In an adult the loss of his or her companion, job or professional failure may appear as if there is nothing more to be achieved.

Such signs appear in the attitude and behaviour of the individual, as muscle tension in various parts of the body, palpitation and high blood pressure, indigestion and hyperacidity. Ultimately the result is self-destructive behaviour such as eating and drinking too much, smoking excessively, relying on tranquilisers. There are other signs of stress such as trembling, shaking, nervous blinking, dryness of throat and mouth and difficulty in swallowing.

A person under stress reacts in different ways and the common ones are flight, fight and flee depending upon the nature of the stress and capabilities of the person. The three responses can be elegantly chosen to cope with the stress so that stress does not damage the system and become distressed.

When stress crosses the limit, peculiar to an individual, it lowers his performance capacity. Frequent crossings of the limit may result in chronic fatigue in which a person feels lethargic, disinterested and is not easily motivated to achieve anything. This may make the person mentally undecided, confused and accident-prone as well. Sudden exposure of unnerving stress may also result in a loss of memory. Diet, massage, food supplements, herbal medicines, hobbies, relaxation techniques and dance movements are excellent stress busters.

(a) Answer the following questions

(2x5=10 marks)

- (i) What is stress? What factors lead to stress?
- (ii) What are the signs by which a person can know that he is under stress?
- (iii) What are the different diseases a person gets due to stress?
- (iv) Give any two examples of stress busters.
- (v) How does a person react under stress?

(b) Which words in the above passage mean the same as the following? (2x5=10 marks)

- (i) excel (para 1)
- (ii) rebuke (para 2)
- (iii) acid reflux (para 3)
- (iv) get by (para 4)
- (v) methods (para 5)

Section B- General Knowledge (2x5=20 Marks)

1. How many members are there in the Tibetan Parliament-in-Exile currently?

- (a) 35
- (b) 45
- (c) 43
- (d) 37

2. According to the Central Tibetan Administration's record, how many Tibetans have self-immolated in Tibet since 2009?

- (a) 150
- (b) 157
- (c) 158

(d) 159

3. Which city hosted the 8th World Parliamentarians' Convention on Tibet?

- (a) New Delhi
- (b) Washington D.C.
- (c) Riga
- (d) Sydney

4. What is the name of the present US Special coordinator for Tibetan issues?

- (a) Sarah Sewall
- (b) Uzra Zeya
- (c) Maria Otero
- (d) Paula Dobrainsky

5. Which is the official English website of the Central Tibetan Administration?

- (a) Phayul.com
- (b) Tibet.net
- (c) Tibettimes.net
- (d) vot.org

Section C- Writing (30 Marks)

1. Draft a speech to be delivered by a Sikyong (President) at a conference with the presence of Heads of State, Parliamentarians, Scholars, and media, focusing on the *Tibet' Environment* (150 words) 10 Marks

2. 3. Write an essay on: (150 words) 10 Marks

a. Strategize a comprehensive campaign to raise awareness about Tibet.

OR

b. Compose an essay addressing the grievous human rights situation in Tibet.

3. Write an essay on: (150 words) 10 Marks

a) Middle-Way Approach policy for resolving the Sino-Tibetan conflict.

OR

b) Evolution of Democracy in Exile Tibetan community.

Section D-Translation - (10 Marks)

Translate the following into English

ཡགོང་ས་ཡསྐབས་མགོན་ལྷ་བླེང་བཅུ་བཞི་པ་ཆེན་པོ་མཆོག་གི་མཛད་ནམ་སྤྱིང་བསྐྱུས།

༡༩༡༡ ལྷོ་ཁོང་ཡགོང་ས་ཡསྐབས་མགོན་ཡུལ་དབང་སྐྱེང་བཅུ་བཞི་པ་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་མཆོག་ནི། ཕྱི་ལོ་
༡༩༡༡ བར་བོད་མིའི་ཚོས་སྤྱི་དགཉིས་ཀྱི་དབུ་ཁྲིད་ཡིན་ཞིང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༡༡ ལོར་མགོན་པོ་གང་ཉིད་མཆོག་གིས་བོད་
བསྟན་སྤྱི་མི་རིགས་ཀྱི་བདེ་ཐབས་ཁོ་ནར་དམིགས་ནས་ཆབ་སྤྱི་ཀྱི་སྐྱེད་བའང་ཡོངས་རྫོགས་མང་གཚའི་དབུ་ཁྲིད་ཚོར་
ཅིས་སྲོད་མཛད། སྤྱིར་མགོན་པོ་གང་ཉིད་མཆོག་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༣༥ ཟླ་ ༧ ཚེས་ ༤ ཉིན་མདོ་སྐད་སྟག་འཚོར་དུ་སོན་མ་
པའི་བྲིས་ཞིག་ཏུ་སྐྱེད་འབྱུངས་ཤིང་། མཆོན་ལ་ལྷ་མོ་དོན་གྲུབ་ཞེས་གསོལ་ཞིང་དབུང་གྲངས་གཉིས་ལ་སོན་སྐབས་
ལྷ་མོའི་ལྷ་མཚོའི་གཞིགས་སྤང་དང་། ལྷ་ལྷོའི་ལུང་བསྟན་ཕྱོགས་གང་ཐད་ནས་ཡུལ་དབང་སྐྱེད་པོང་མའི་ཡང་སྤྱི་
འབྲུལ་གྲུལ་དུ་ངོས་འཛིན་ཞུས་ཏེ། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༤༠ ཟླ་ ༡ ཚེས་ ༡༢ ཉིན་པོ་གང་ཆེན་པོ་ཏེ་ལའི་གསེར་ཁྲིར་

མངའ་གསོལ་ལྟུང་། དགྲུང་གྲངས་ལྟ་ལ་མེབས་སྐབས་ནང་དོན་རིག་པར་གསན་བསམ་གནང་འགོ་རྒྱགས་ནས་
དགྲུང་གྲངས་ ༡༣ རོག་ལྟ་ལྟོན་ལམ་ཆེན་མོར་མཁས་མང་འདུས་ཚོགས་སྤོང་ཕྱག་མང་པོ་འཛོམས་པའི་མདུན་སར་
དགེ་བཤེས་ལྷ་རམས་པའི་དམ་བཅའ་འཛོག་གནང་མཛད།

ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༠ ཟླ་བ་ ༡༡ ཚེས་ ༡༧ ཉིན་ཡགོང་ས་མཚོག་དགྲུང་གྲངས་ ༡༦ ལས་སོན་མེད་ཀྱང་། རྒྱ་ནག་དམར་པོས་
བོད་ས་བཅོན་འཇུག་གྲེད་འགོ་བཙུགས་ཟེན་སྟབས་གངས་ལྷོངས་ཚོས་སྲིད་ལུགས་གཉིས་ཀྱི་མཛད་འགན་ཆ་ཚང་བདག་
གི་བཞེས་གནང་མཛད་དགོས་བྱུང་། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༧ ལོར་ཡགོང་ས་མཚོག་པེ་ཅིང་དུ་མའོ་ཅི་རྩུང་དང་ཉིང་ཞོ་མིང་།
གའོ་ཞེན་ལའི་སོགས་ཀྱི་གཙོས་རྒྱ་ནག་འགོ་ཁྲིད་ཚོ་དང་ལྷན་ལྟོས་མོལ་མཛད་ཆེད་རྒྱ་ནག་ཏུ་ཆིབས་སྐྱུར་བསྐྱུངས།
ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ལོར་ཡགོང་ས་མཚོག་དགྲུང་གྲངས་ ༡༧ སོན་སྐབས་རྒྱ་ནག་དམར་པོས་བོད་ས་བཅོན་འཇུག་གྲུས་པར་
བརྟེན་སྐྱེས་ཕྱི་ལོ་ཉེན་གཡོལ་སྤང་རྒྱ་གར་དུ་བྲོས་བྱོལ་དུ་ཆིབས་སྐྱུར་བསྐྱུངས་ནས་ད་བར་རྒྱ་གར་བྱང་ཕྱོགས་ན་རམ་ས་
ལར་བཞུགས་བཞག་མཛད་སྟེ་ཡིན་པ་དང་། བོད་མིའི་སྤྲིག་འཇུགས་ཀྱང་དེར་བརྟེན་གཞི་ཆགས་ཡོད།

བཅོན་བྱོལ་དུ་ཡཞབས་སོར་འཁོད་བསྐྱུན་ཡགོང་ས་མཚོག་གིས་རིམ་བཞིན་འཛུགས་སྤོང་མཉམ་སྲེལ་རྒྱལ་ཚོགས་སུ་བོད་
དོན་ཆེད་ལྷ་གཏུགས་ལྟ་ཕྱི་མཛད་འབྲས་སུ་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩།༡༩༦༡།༡༩༦༥ བཅས་སོ་སོར་བོད་དོན་རྒྱབ་སྐྱོར་གྱི་ལྟོས་
ཚོད་བཞག་ཐུབ་པ་བྱུང་།

གཞན་ཡང་ཡགོང་ས་མཚོག་གིས་རྒྱ་གར་ནང་བཅོན་བྱོལ་དུ་ཡཞབས་སོར་འཁོད་ནས་མི་རིང་བར་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༥༩ ཟླ་ ༧
ཚེས་ ༡༩ ཉིན་བོད་མིའི་སྤྲིག་འཇུགས་ཀྱི་བསྟེན་གནས་གསར་འཇུགས་མཛད་ནས་དེ་སྔ་བོད་རང་དབང་རང་བཅོན་
གཙང་མའི་སྐབས་ཉེ། ཕྱི་ལོ་ ༡༩༧༡ ལོ་ནས་སོལ་གཏོད་པའི་བོད་གཞུང་དགའ་ལྡན་པོ་བྲང་ཕྱོགས་ལས་རྣམས་རྒྱལ་གྱི་
སྲིད་དབང་མཇུག་སྐྱོང་མཛད་པ་དང་། རིམ་བཞིན་ཕྱི་ལོ་ ༡༩༧༠ ཟླ་ ༩ ཚེས་ ༡ ཉིན་བཅོན་བྱོལ་བོད་མི་རྣམས་ལ་

མང་གཙོའི་ལམ་བཟང་གསོལ་སྟུང་གིས་བཙན་གྱིལ་བོད་མིའི་མང་གཙོའི་ལམ་ལུགས་གསལ་གཏོང་མཛད།
བྱི་ལོ་ ༡༩༤༩ ལཱ་ ༩ རང་མ་འོངས་བོད་ཀྱི་ཚ་བེམས་ཤིན་པོ་ཚེའི་ཟེན་ཟིན་ལོངས་སྟོན་གསལ་བསྒྲགས་བསྐྱོད་མཛད་ནས་
རིམ་བཞིན་བཙན་གྱིལ་བོད་མིའི་སྤྱི་བལ་བསྟོན་གྱི་ལམ་ལུགས་དེ་ཡང་དག་པའི་མང་གཙོའི་ལམ་བཟང་དུ་བཅོས་བསྐྱར་
མཛད་འབྲས་སུ། བྱི་ལོ་ ༡༩༥༡ ལོར་བཙན་གྱིལ་བོད་མིའི་བཅའ་བེམས་གཏན་འབེབས་མཛད། བཅའ་བེམས་ཀྱི་
དགོངས་དོན་ལྟར་གྲོས་ཚོགས་ཀྱི་འཇུག་མི་མང་དུ་གཏོང་གནང་མཛད་ཀྱང་། བཀའ་སློན་བསྐོས་གཞག་གི་ལམ་ལུགས་
འགྱུར་བཅོས་མཛད།

ལྷག་པར་བྱི་ལོ་ ༡༩༧༧ ལཱ་ ༩ རང་བཙན་གྱིལ་བོད་མིའི་མང་གཙོའི་ལམ་ལུགས་དེ་མང་གཙོའི་རིང་ལུགས་ཆ་ཚང་བ་
ཞིག་བཟོ་གནང་མཛད་ཅིང་། ལོ་རྒྱུད་ལ་མཚོག་གིས་བོད་མིའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་སྐྱེ་དབང་ལོངས་སྟོན་གསལ་བསྐྱོད་མཛད་ནས་
ལོ་རྒྱུད་ལ་མཚོག་གིས་བོད་མིའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་དབྱུང་བཞེད་ལ་ཆེས་སྲོད་མཛད་ཀྱི་ལམ་ལུགས་བསྐྱོད་མཛད། བྱི་ལོ་ ༡༩༧༧
ལཱ་ ༥ ཚེས་ ༡༤ ཉེན་ལོ་ལོ་རྒྱུད་ལ་མཚོག་གིས་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་སྐྱེ་དབང་ལོངས་སྟོན་གསལ་བསྐྱོད་མཛད་ནས་ལོ་རྒྱུད་ལ་མཚོག་གིས་
ལོ་རྒྱུད་ལ་མཚོག་གིས་བོད་མིའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་དབྱུང་བཞེད་ལ་ཆེས་སྲོད་མཛད་ཀྱི་ལམ་ལུགས་བསྐྱོད་མཛད། ལོ་རྒྱུད་ལ་མཚོག་གིས་བོད་མིའི་ཆབ་སྲིད་
ལོ་རྒྱུད་ལ་མཚོག་གིས་བོད་མིའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་དབྱུང་བཞེད་ལ་ཆེས་སྲོད་མཛད་ཀྱི་ལམ་ལུགས་བསྐྱོད་མཛད། ལོ་རྒྱུད་ལ་མཚོག་གིས་བོད་མིའི་ཆབ་སྲིད་
ལོ་རྒྱུད་ལ་མཚོག་གིས་བོད་མིའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་དབྱུང་བཞེད་ལ་ཆེས་སྲོད་མཛད་ཀྱི་ལམ་ལུགས་བསྐྱོད་མཛད།

All the Best