

## WINNING THOUGHTS

H.E.L.P.

## LESSONS AROUND US

Look back and get Experience!

Look forward and see Hope!

Look around and find Reality!

Look within and find Confidence!

நம்மைச் சுற்றி நமக்குள்ள பாடங்கள்  
காலத்தை திரும்பிப் பார்த்து அனுபவ அறிவைப் பெற்றுக் கொள்.  
முன்னே வரும் பாதையைப் பார்த்து நம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்.  
சுற்றும் முற்றும் பார்த்து உண்மையை அறிந்துக் கொள்.  
உனக்குள் உன்னைப் பார்த்து தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்.

## UNDERSTAND YOUR PERSONALITY

## DO YOU HAVE SELF-DISCIPLINE?

நீங்கள் சுய கட்டுப்பாடு கொண்டவரா?

	Always எப்பொழுதும்	Sometimes எப்பொழுதாவது	Never எப்பொழுதுமே இல்லை	Cannot say சொல்ல இயலாது
1. Do you get tired often? நீங்கள் அடிக்கடி சோர்ந்து போகிறீர்களா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Do you make rash judgments? நீங்கள் அவசரமான முடிவு எடுப்பவரா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Do you plan your day's work in advance? உங்களின் அன்றாட வேலையை முன்னரேத் திட்டமிடுவீர்களா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Do you expect perfection from others? நீங்கள் மற்றவரிடமிருந்து முழுநிறைவை எதிர்பார்ப்பீர்களா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Do you get discouraged by failures? நீங்கள் தோல்விகளைக் கண்டு துவண்டு விடுவதுண்டா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Do you often evaluate how your work can be done better and more efficiently? நீங்கள் நன்றாகவும், திறமையாகவும் உங்கள் வேலையை எப்படிச் செய்யலாம் என்று அடிக்கடி யோசித்துக் கொள்வீர்களா?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# MODEL DIALOGUES

H.E.L.P.

## DOCTOR-PATIENT

**PATIENT :** Good evening, doctor!

**DOCTOR :** Good evening! How are you?

**PATIENT :** For the past two days, I'm not feeling well.

**DOCTOR :** What are you suffering from?

**PATIENT :** I'm feeling feverish. I'm also shivering during nights.

**DOCTOR :** Oh! I see... Hold this thermometer under your tongue. Let me check your temperature.

**PATIENT :** Okay, doctor.

**DOCTOR :** Your temperature is a little high. It looks like a normal viral fever only. Don't worry.

**PATIENT :** Thank you, doctor. I was very scared.

**DOCTOR :** I will prescribe you some antibiotics. Have them for three days. You will be alright.

**PATIENT :** Okay doctor... Your fees?

**DOCTOR :** You can pay in the counter. Please come back if the problem persists.

**PATIENT :** Thank you, doctor.

## டாக்டர்-நோயாளி

**நோயாளி :** வணக்கம் டாக்டர்!

**டாக்டர் :** வணக்கம், எப்படி இருக்கீங்க?

**நோயாளி :** கடந்த இரண்டு நாட்களாக எனக்கு உடல்நலம் சரி இல்லை.

**டாக்டர் :** உங்களுக்கு என்ன செய்கிறது?

**நோயாளி :** எனக்கு காய்ச்சலாக இருக்கிறது. மேலும் இரவில் உடல் நடுங்குகிறது.

**டாக்டர் :** ஓ! அப்படியா? இந்த தெர்மாமீட்டரை நாவின் அடியில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் வெப்பநிலையைச் சோதிக்கிறேன்.

**நோயாளி :** சரி, டாக்டர்.

**டாக்டர் :** உங்கள் வெப்பநிலை கொஞ்சம் அதிகமாகத்தான் உள்ளது. இது சாதாரண விஷக்காய்ச்சலாகத்தான் தெரிகிறது. கவலைப்பட வேண்டாம்.

**நோயாளி :** நன்றி டாக்டர். நான் மிகவும் பயந்துக் கொண்டிருந்தேன்.

**டாக்டர் :** உங்களுக்கு சில நோயெதிர்ப்பு மருந்துகள் குறித்துத் தருகிறேன். அவைகளை மூன்று நாட்கள் சாப்பிடுங்கள். குணமாகிவிடும்.

**நோயாளி :** சரி டாக்டர்... உங்கள் கட்டணம்...?

**டாக்டர் :** கட்டணத்தைக் கவுண்ட்டரில் செலுத்திவிடுங்கள். உடம்பு சரியாகவில்லை என்றால் மீண்டும் வாருங்கள்.

**நோயாளி :** நன்றி, டாக்டர்.

(மேற்கூறிய தமிழ் வாக்கியங்கள் எளிதில் புரிந்து கொள்வதற்காக பேச்சு நடையில் அமைக்கப்பட்டுள்ளன)

## MEDICINES - மெடிஸின்ஸ் - மருந்துகள்

Tablets/Pills	டேப்ளட்ஸ்/பில்ஸ்	மாத்திரைகள்
Tonic	டானிக்	ஊட்ட திரவம்
Purgative	பர்கட்டிவ்	பேதி மருந்து
Lotion	லோஷன்	மேல் பூசும் மருந்து
Antibiotic	ஆண்டிபயாடிக்	எதிர்ப்புச் சக்தி மருந்து
Doctor	டாக்டர்	மருத்துவர்
Surgeon	ஸர்ஜன்	அறுவைச் சிகிச்சை நிபுணர்
Nurse	நர்ஸ்	தாதி/செவிலி
Compounder	கம்பௌண்டர்	மருந்தாளர்
Hospital	ஹாஸ்பிடல்	மருத்துவமனை
Nursing Home	நர்ஸிங் ஹோம்	மருத்துவமனை



இது சிரிப்பதற்கு மட்டுமல்ல!



### ஒரு குட்டி ஒட்டகம் அம்மா ஒட்டகத்திடம் மூன்று கேள்விகள் கேட்டது.

**குட்டி** : அம்மா, நமது கால்கள் ஏன் நீளமாக இருக்கின்றன?

**அம்மா** : நாம் பாலவனத்தில் நடந்து போகும் போது கால்கள் மணலில் சிக்கிக் கொள்ளாமல் நடப்பதற்கு இறைவன் நீளமான கால்களை நமக்குக் கொடுத்திருக்கிறார்.

**குட்டி** : நல்லது அம்மா. நமது கண்களுடைய இமைகள் ஏன் தடிமனாக இருக்கின்றன?

**அம்மா** : நாம் பாலவனத்தில் நடக்கும் போது நமது கண்களை மணற்புயல்க் காற்றிலிருந்துக் காப்பதற்காக இறைவன் நமக்குக் தடிமனான இமைகளைக் கொடுத்திருக்கிறார்.

**குட்டி** : சரியம்மா, நமது முதுகில் ஏன் இந்த கூன் (திமில்) இருக்கிறது?

**அம்மா** : நல்ல கேள்வி குழந்தை. பாலவனத்தில் நாம் நடந்து செல்லும்போது கிடைக்கும் உணவை மொத்தமாக சேகரித்து வைத்துக்கொண்டு கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தேவைப்படும்பொழுது பயன்படுத்திக் கொள்வதற்காக இறைவன் அதை நமக்குக் கொடுத்திருக்கிறார்.

**குட்டி** : அப்பறம் ஏன் அம்மா நாம் இத்தனை வருடங்களாக இந்த மிருகக்காட்சி சாலையில் அடைபட்டுக் கிடக்கிறோம்????!!!

# FORM YOUR OWN SENTENCES

H.E.L.P.

கீழேக் காணப்படும் கட்டங்களில் (Columns) வார்த்தைகள் தனித்தனியாகக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. நீங்கள் அந்த வார்த்தைகளைக் கோர்வையாகப் (1+2+3+4...) படித்து உங்களுக்கு ஏற்றவாறு எத்தனை வாக்கியங்களாக வேண்டுமானாலும் அமைத்துப் படித்துக் கொள்ளலாம். அதற்கான உதாரணங்கள் கீழேக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

1	2	3	4
Is	your father your mother	at home not at home well not well	?
He She My father My mother	is/'s	ill not very well not here better asleep	.

## Sample:

1. Is your father at home?
2. He is not here.
3. She's ill.
4. My father is better.

உன் தந்தை வீட்டில் இருக்கின்றாரா?  
அவர் இங்கு இல்லை.  
அவள் உடல் நலமில்லாமல் இருக்கிறாள்.  
என் தந்தை முன்பைவிட நலமாக இருக்கிறார்.

# TEST YOUR ENGLISH SKILLS

## FILL IN THE BLANKS WITH APPROPRIATE NEGATIVE VERBS

*disobey; unchain; uncouple; uncurl; disprove; unlearn; unbalance; unorganise; uncover; uncoil*

1. \_\_\_\_\_ = refuse to go along with; refuse to follow
2. \_\_\_\_\_ = plan badly and lack order
3. \_\_\_\_\_ = overthrow by argument, evidence, or proof
4. \_\_\_\_\_ = throw out of equilibrium, derange mentally, make insane
5. \_\_\_\_\_ = make free
6. \_\_\_\_\_ = unwind or untwist
7. \_\_\_\_\_ = disconnect or separate
8. \_\_\_\_\_ = make visible, remove the covering from
9. \_\_\_\_\_ = move out of a curled position
10. \_\_\_\_\_ = correcting wrong knowledge

1. disobey  
2. disorganise  
3. disprove  
4. unbalance  
5. unchain  
6. uncoil  
7. uncouple  
8. uncover  
9. uncurl  
10. unlearn