

## Lesson 2 A Healthy Lifestyle

Vocabulary	Definition/ Synonym/ Antonym	Persian Meaning
above all	beyond everything else, more than everything else	مهمتر از همه
accident	unknown or unplanned causes of events	تصادف، سانحه
addiction	the condition of being addicted	اعتیاد
ahead	SYN in front of	جلو، پیش، رو به جلو
amount	SYN quantity, measure	مقدار، اندازه
appropriate	SYN thank	قدردانی کردن
attend	to be present at	حاضر شدن، حضور داشتن
avoid	SYN escape, evade ANT confront, face	جلوگیری کردن، اجتناب کردن
balanced	SYN stability	متعادل
blood pressure	the pressure of the blood against the inner wall of blood vessel	فشار خون
business	SYN profession, carrier, occupation, job	کار، شغل
busy	SYN occupied, disorder	مشغول، شلوغ
calm	SYN motionless, stationary, peace, calm, quiet	آرام، خونسرد
call back	phone again	دوباره تلفن کردن
candy	sweet	شکلات
cancer	any of various disease	سرطان
carrot	a plant cultivated for its edible orange root	هویج
cause	Noun: influence Verb: make	اسم: علت / فعل: سبب شدن
certain	SYN confident, convinced, positive, sure	مشخص
cheese	a food made from milk	پنیر
climb	to move upward; go towards the top SYN ascend	بالارفتن، بالارفتن از کوه
common	SYN usual, ordinary, normal	مشترک، عادی
contain	SYN include, consist	شامل بودن
condition	SYN mode, situation, state	وضعیت، شرایط
confuse	SYN mix	گیج شدن
couch potato	a person whose main leisure is watching television	تنبلی، خوره تلویزیون
cure	Noun: remedy, treatment Verb: heal	اسم: درمان / فعل: درمان کردن
create	SYN form	خلق کردن، ایجاد کردن
creation	the act of creating or of causing something to exist	خلقت
danger	SYN jeopardy, peril	خطر
dangerous	SYN perilous, risky	خطرناک
death	the end of life	مرگ
decrease	SYN reduce, decline, shorten	کاهش دادن
depressed	SYN gloomy	افسرده، غمگین
devise	SYN invent	اختراع کردن
detail	SYN part, portion	جزئیات

diet	SYN regimen	رژیم غذایی
direct	Noun: straight Verb: lead	فعل: هدایت کردن / اسم: مستقیم
disagree	SYN resist, oppose	مخالف کردن، مخالف بودن
disease	SYN sickness, illness	بیماری، مریضی
disorder	SYN derangement	اختلال، بی نظمی
education	SYN instruction, learning	آموزش، تحصیلات
effect	SYN consequence, result	اثر، تاثیر
(affect)	SYN influence	اثر گذاشتن، تاثیر گذاشتن
effective	SYN influential	موثر
emergency	sudden need demanding immediate action	وضعیت اضطراری
emotion	SYN feeling	عاطفه
emotional	SYN affective	عاطفی، احساساتی
enable	SYN allow, authorize, empower, let, permit	قادر ساختن، توانا ساختن
enjoy	SYN like, love, relish	لذت بردن
event	SYN happening, incident, occasion, occurrence	رویداد، اتفاق
firefighter	someone who fights fires	آتش نشان
flat	SYN plane even	صاف، مسطح، پهن
forbidden	SYN prohibited, impermissible	ممنوع
function	SYN task, work, duty, obligation, role	کارکرد، وظیفه
gain (weight)	SYN acquire, obtain	بدست آوردن، زیاد شدن (وزن)
general	SYN common usual, ordinary	عمومی، عادی
get away	SYN escape, leave, depart	دور شدن
get up	SYN to stand up	بلند شدن
goal	SYN objective, aim, purpose, target	هدف
grocery	food, supply	خوراویبار
grow up	SYN mature	بزرگ شدن، رشدن کردن
guess	SYN imagine, suppose	حدس زدن
habit	an act performed regularly SYN routine	عادت
hang out	spend time	پرسه زدن
harmful	SYN damaging, dangerous	مضر
health	SYN peace, security, well-being	سلامتی
healthy	SYN well, not sick, sound, in good health	سالم، شاداب
heart attack	a sudden stoppage of the blood supply to the heart	سکته قلبی
heartbeat	a single expansion and contraction of a heart.	ضربان قلب
hike	to walk	پیاده روی، پیاده روی کردن
history	the past events	تاریخ، تاریخچه
hobby	SYN amusement, recreation, leisure	سرگرمی
homeless	having no home	بی خانمان، آواره
hurry up	to go faster	عجله کردن

<b>identity</b>	SYN character, being, recognition, identification	تشخیص، شناسایی
<b>illness</b>	SYN sickness	بیماری
<b>impatient</b>	unwilling to wait patiently or endure delay	بی صبر، عجول
<b>impossible</b>	not able to happen, exist, or be done	غیر ممکن
<b>improve</b>	SYN make better, enhance, enrich	ارتقا دادن، بهبود بخشیدن
<b>influence</b>	Noun: effect Verb: impress, affect	اسم: تاثیر / فعل: تاثیر گذاشتن
<b>incomplete</b>	SYN unfinished.	ناکامل، ناقص
<b>increase</b>	SYN grow, expand, enlarge	افزایش دادن، زیاد کردن
<b>invention</b>	the act or process of inventing	اختراع
<b>invitation</b>	the act of inviting	دعوت
<b>jog</b>	to move slightly	به آرامی دویدن
<b>junk food</b>	food with little or no nutritional value	هله هوله، غذای ناسالم
<b>keep on</b>	SYN to continue	ادامه دادن
<b>laughter</b>	the act or sound of laughing	خنده
<b>lifestyle</b>	the general mode of living	سبک زندگی
<b>limit</b>	SYN bound	اسم: محدودده / فعل: محدود کردن
<b>longer</b>	More lengthy	طولانی تر، بلندتر
<b>look after</b>	SYN care for, mind, take care of	مراقبت کردن
<b>main idea</b>	SYN chief idea, central idea	ایده اصلی
<b>measure</b>	SYN rate, estimate, value	محاسبه کردن، حساب کردن
<b>meat</b>	SYN flesh	گوشت
<b>member</b>	SYN part, organ	عضو
<b>middle</b>	SYN mean, average, medium	وسط، میان
<b>mineral</b>	SYN natural substance	معدنی
<b>miracle</b>	SYN supernatural event	معجزه
<b>mission</b>	SYN assignment, duty	ماموریت
<b>nature</b>	SYN environment, outdoors, surroundings	طبیعت
<b>natural</b>	SYN normal, real	طبیعی
<b>necessary</b>	SYN essential, indispensable	لازم، ضروری
<b>nervous</b>	of or concerning the nerves	عصبی
<b>notice</b>	SYN announcement, notification, sign	آگهی، تابلو
<b>oil</b>	petroleum	روغن، نفت
<b>onion</b>	a round, sharp-tasting bulb used extensively in cooking and as a flavoring	پیاز
<b>orange</b>	A kind of yellow fruit	پرتقال
<b>particular</b>	SYN special, specific	مخصوصاً، ویژه
<b>physical</b>	of the body	جسمانی، بدنی
<b>positive</b>	ANT negative	مثبت
<b>predict</b>	SYN foretell, anticipate	پیشبینی کردن
<b>prefer</b>	to consider more desirable than something else	ترجیح دادن

<b>prefix</b>	an affix added to the beginning of a word	پیشوند
<b>prepare</b>	SYN to make ready, provide	آماده کردن، تدارک دیدن
<b>press</b>	SYN compact, compress, push	فشار دادن، اتو کردن
<b>prevent</b>	SYN ban, forbid, prohibit, withhold	جلو گیری کردن، ممانعت کردن
<b>produce</b>	SYN generate, make	تولید کردن
<b>proportion</b>	SYN part, percentage, portion	سهم، نسبت
<b>quince</b>	A kind of tree	به، درخت به
<b>rain</b>	water vapor in the atmosphere that falls from the sky to earth	باران، باران باریدن
<b>rainy</b>	characterized by or having rain	بارانی
<b>rarely</b>	SYN infrequently, seldom	به ندرت
<b>reality</b>	SYN actuality, existence, truth	واقعیت، حقیقت
<b>reason</b>	SYN proof, cause	دلیل، برهان
<b>recent</b>	SYN fresh, late, latest, new	اخیر، تازه
<b>recreational</b>	entertaining activities	تفریحی
<b>redo</b>	to do again; do over	دوباره انجام دادن
<b>relationship</b>	SYN association, connection, relation	ارتباط، رابطه
<b>relative</b>	a person who is related to others through blood or marriage	اقوام، خویشاوندان
<b>replay</b>	to play again SYN repeat	بازپخش کردن
<b>rethink</b>	SYN reconsider, review	دوباره اندیشیدن
<b>retire</b>	to cease work or active life SYN resign	بازنشسته شدن
<b>retired</b>	having ceased work	بازنشسته
<b>rice</b>	a grass that is widely cultivated in warm, wet areas	برنج
<b>rush</b>	SYN hurry, hustle	شتافتن، عجله کردن
<b>sailing</b>	SYN navigation	قایقرانی
<b>secret</b>	SYN mystery	راز
<b>serious</b>	SYN rigid, main, principal, great, important, significant	جدی، شدید
<b>serving</b>	single portion of food	پرس، وعده غذایی
<b>simple</b>	SYN easy, plain, ordinary, normal	ساده
<b>situation</b>	SYN condition, state, status	موقعیت، شرایط
<b>skim</b>	to glance through a magazine, book, etc.	نگاه اجمالی انداختن
<b>slow</b>	SYN light, quiet, gentle	آرام، آهسته، کند
<b>slowly</b>	not quickly	به آرامی، آهسته
<b>social</b>	SYN public	اجتماعی
<b>socialize</b>	to cause to be social or fit to live with others	اجتماعی کردن، معاشرت کردن
<b>special</b>	SYN particular, specific, unique	مخصوص، خاص، ویژه
<b>specialist</b>	SYN expert, proficient, authority	متخصص
<b>spend</b>	SYN disburse	صرف کردن، خرج کردن
<b>stress</b>	SYN anxiety	استرس، اضطراب
<b>suffix</b>	an affix that is added to the end of a word	پسوند

<b>take away</b>	SYN remove, dismiss	دور کردن
<b>take care</b>	SYN look after	مراقب باش
<b>title</b>	SYN headline	عنوان
<b>tomato</b>	a red, juicy fruit	گوجه فرنگی
<b>topic</b>	SYN issue, subject	موضوع
<b>translate</b>	to convert (written or spoken words) into another language	ترجمه کردن
<b>translator</b>	a person who translates	مترجم
<b>try</b>	SYN attempt effort endeavor	سعی کردن، امتحان کردن
<b>turn off</b>	to stop the power or flow of something	خاموش کردن
<b>unsafe</b>	SYN insecure, dangerous	نا امن
<b>various</b>	SYN different, varied	متفاوت، مختلف
<b>vegetables</b>	a plant or part of a plant	سبزیجات
<b>vacuum cleaner</b>	an electrical appliance that cleans	جارو برقی
<b>wake up</b>	to stop sleeping or make someone stop sleeping	بیدار شدن، بیدار کردن
<b>watch out</b>	SYN to be alert, look after	مواظب بودن، مراقب بودن
<b>weight</b>	SYN heaviness	وزن
<b>win</b>	SYN conquer, prevail, triumph, overcome	برنده شدن، پیروز شدن
<b>worthy</b>	SYN able, deserving	ارزشمند، شایسته