

Word	Synonym	Antonym
important (adj)	مهم	significant
health (n)	سلامتی، تندرستی	soundness
healthy (adj)	سالم، تندرست، خوب	sound, well
actually (adv)	واقعاً	really, in fact , truly
hardworking (adj)	سخت کوش، فعال	active , energetic
reason (n)	دلیل، علت، سبب	cause
pump (v)	پمپاژ کردن، تلمبه زدن	inflate
rely on (v)	متکی بودن به، اعتماد کردن به	depend on/upon, trust, lean on/upon
over and over(again)	بارها و بارها، کراراً	repeatedly, many times, again and again
lift (v)	بلند کردن	elevate, hoist
efficiently (adv)	با کارایی، بطور مؤثری	capably, effectively
increase (v)	افزایش دادن (یافتن)	extend, enlarge, enhance
protect (v)	محافظت کردن از، حفظ کردن	keep safe, safeguard, shelter
injury (n)	صدمه، آسیب، لطمه، خسارت	hurt, damage, impairment
joint (n)	مفصل	articulation
support (v)	حمایت کردن، طرفداری کردن	advocate, endorse
flexible (adj)	انعطاف پذیر	elastic, tractable
bend (v)	خم کردن (شدن)	bow
stretch (v)	کشیدن، کش آمدن (دادن)	elongate
in addition(to)	بعلاوه، علاوه بر، از این گذشته	besides, furthermore
nutrient (n)	ماده غذایی	nutrition, nutriment
release (v)	آزاد کردن، رها کردن	set free, disengage
		imprison

Word	Synonym	Antonym
store (v)	ذخیره کردن save, keep, reserve, stock	use مصرف کردن
proud (adj)	آزاده، سرافراز، سربلند، شکوهمند، افتخار آفرین، مغرور glorious	inglorious شرم آور، ننگین
excellent (adj)	عالی، خیلی خوب very good	bad, inferior بد، پست، نامرغوب
occur (v)	اتفاق افتادن، رخ دادن happen, take place, fall out, befall, arise	
bother (v)	ناراحت کردن، اذیت کردن annoy, irritate, vex	soothe تسکین دادن، آرامش بخشیدن به
digest (n)	[کتاب، رویدادها] خلاصه، چکیده، فشرده abstract, summary, précis	expansion, amplification شرح، تفصیل

