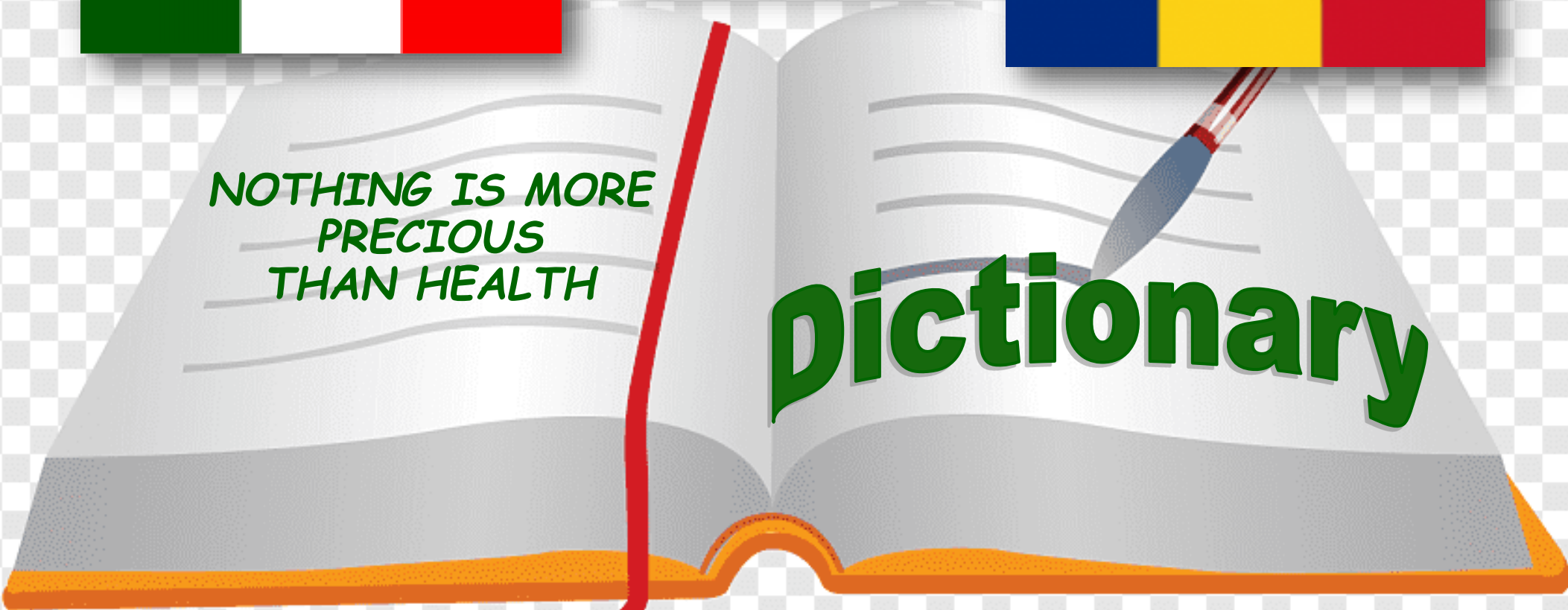


NOTHING IS MORE
PRECIOUS
THAN HEALTH

Dictionary



Healthy lifestyle – sveika gyvensena – stile di vita sano – stil de viata sanatos – sağlıklı yaşam tarzı

	<i>English</i>	<i>Lietuviškai</i>	<i>Italian</i>	<i>Romanian</i>	<i>Turkish</i>
	<i>Deadlines</i>	<i>Terminai</i>	<i>Scadenze</i>	<i>Termeni</i>	<i>Son tarihler</i>
1.	Mental health	Psichinė sveikata	Salute mentale	Sanătate mentală	Akıl Sağlığı
2.	Physical health	Fizinė sveikata	Salute fisica	Sănătate fizică	Fiziksel Sağlık
3.	Spiritual health	Dvasinė sveikata	Salute spirituale	Sănătate spirituală	Manevi Sağlık
4.	Feeling	Savijauta	Sentimento	Sentiment	His
5.	Body harmony	Kūno harmonija	Armonia del corpo	Armonie corporală	Vücut Uyumu
6.	Health	Sveikata	Salute	Sanitate	Sağlık
7.	Health care	Sveikatos priežiūra	Assistenza sanitaria	Ingrijirea sanătății	Sağlık Hizmeti
8.	Good mood	Gera nuotaika	Buonumore	Stare de spirit bună	İyi Ruh Hâli
9.	Positivity	Pozityvumas	Positività	Optimism	Pozitiflik
10.	Correct Posture	Taisyklinga laikysena	Postura corretta	Postură corectă	Doğru Duruş
11.	Nervous tension	Nervinė įtampa	Tensione nervosa	Tensiune nervoasă	Sinir Gerginliği
12.	Micro climate	Mikroklimatas	Microclima	Microclimat	Mikro İklim
13.	Security	Saugumas	Sicurezza	Securitate	Güvenlik
14.	Values	Vertybės	Valori	Valori	Değerler
15.	Disease prevention	Ligų prevencija	Prevenzione delle malattie	Prevenirea bolilor	Hastalık Önleme
16.	Addiction resistance	Atsparumas priklausomybėms	Resistenza alla dipendenza	Rezistența la dependență	Bağımlılık Direnci
17.	Passivity	Pasyvumas	Passività	Pasivitate	Pasiflik
18.	Psychohygiene	Psichohigiena	Psicoigiene	Igiena mentală	Psiko Hijyen
19.	Health	Sveikatinimas	Salute	Sănătate	Sağlık
20.	Life skills	Gyvensenos įgūdžiai	Abilità di vita	Abilități în viață	Yaşam Becerileri

	<i>The basis of a healthy lifestyle</i>	<i>Sveikos gyvensenos pagrindas</i>	<i>La base di uno stile di vita sano</i>	<i>Bazele unui stil de viață sănătos</i>	<i>sağlıklı bir yaşam tarzının temeli</i>
21.	Sleep	Miegas	Dormire	Somn	Uyumak
22.	Physical activity	Fizinis aktyvumas	Attività fisica	Activitate fizică	Fiziksel Aktivite
23.	Healthy nutrition	Sveikatai palanki mityba	Attività fisica	Nutriție sănătoasă	Sağlıklı Beslenme
24.	Work rest balance	Darbo poilsio režimas	Equilibrio lavoro riposo	Echilibru muncă-odihnă	İş Dinlenme Dengesi
25.	Personal hygiene	Asmens higiena	Igiene personale	Igiena personală	Kişisel Temizlik
26.	Environmental hygiene	Aplinkos higiena	Igiene ambientale	Igiena mediului	Çevre Temizliği
27.	Fresh air	Grynas oras	Aria fresca	Aer proaspăt	Temiz Hava
28.	Vaccines	Skiepai	Vaccini	Vaccinuri	Aşılar
29.	Healthy lifestyle	Sveika gyvensena	Stile di vita sano	Stil de viață sănătos	Sağlıklı Yaşam Tarzı
30.	Hobby	Mėgstama veikla	Passatempo	Ocupație	Hobi
	<i>Steps to health</i>	<i>Žingsniai sveikatos link</i>	<i>Passi per la salute</i>	<i>Pași către sănătate</i>	<i>Sağlık için adımlar</i>
31.	Not having bad habits	Žalingų įpročių neturėjimas	Non avere cattive abitudini	A nu avea obiceiuri proaste	Kötü Alışkanlıklara Sahip Olmamak
32.	Stress control	Streso kontrolė	Controllo dello stress	Controlul stresului	Stres Kontrolü
33.	Personal hygiene	Asmens higiena	Igiene personale	Igiena personală	Kişisel Temizlik
34.	Respect for yourself	Pagarba sau	Rispetto per sé stessi	Respect de sine	Kendine Saygı Duymak
35.	Medical care	Medicinos priežiūra	Cure mediche	Îngrijire medicală	Tıbbi Bakım
36.	Hardening	Grūdinimas	Tempra	Întărire	Sertleşme
37.	Sufficient amount of water	Pakankamas vandens kiekis	Sufficiente quantità d'acqua	Cantitate suficientă de apă	Yeterli Miktarda Su
38.	Sufficient physical activity	Pakankamas fizinis aktyvumas	Sufficiente attività fisica	Activitate fizică suficientă	Yeterli Fiziksel Aktivite
39.	Positive attitude	Pozityvus nusiteikimas	Atitudine pozitivă	Atitudine pozitivă	Olumlu Davranış
40.	Daily routine	Dienos režimas	Routine quotidiana	Rutina zilnică	Günlük Rutin

	<i>Risk factors</i>	<i>Rizikos veiksniai</i>	<i>Fattori di rischio</i>	<i>Factori de risc</i>	<i>Risk faktörleri</i>
41.	A sedentary lifestyle	Pasyvus gyvenimo būdas	Uno stile di vita sedentario	Un stil de viață sedentar	Hareketsiz Bir Yaşam Tarzı
42.	Alcohol	Alkoholis	Alcool	Alcool	Alkol
43.	Tobacco	Tabakas	Tabacco	Tutun	Tütün
44.	Drugs	Narkotikai	Droghe	Droguri	Uyuşturuculat
45.	Unbalanced diet	Nesubalansuota mityba	Dieta squilibrata	Dieta dezechilibrată	Dengesiz Beslenme
46.	Stress	Stresas	Stress	Stres	Stres
47.	Chronic diseases	Lėtinės ligos	Malattie croniche	Boli cronice	Kronik Hastalıklar
48.	Genetics	Genetika	Genetica	Genetica	Genetikler
49.	Weak immune system	Silpnas imunitetas	Sistema immunitario debole	Sistem imunitar slăbit	Zayıf Bağışıklık Sistemi
50.	Problemi sociali ed economici	Socialinės ir ekonominės problemos	Problemi sociali ed economici	Probleme sociale și economice	Sosyal ve Ekonomik Problemler



Nutrition – mityba – nutrizione – nutriție – beslenme

	<i>English</i>	<i>Lietuviškai</i>	<i>Italian</i>	<i>Romanian</i>	<i>Turkish</i>
	<i>Deadlines</i>	<i>Terminai</i>	<i>Scadenze</i>	<i>Termeni</i>	<i>Son tarihler</i>
1.	Diet	Dieta	Dieta	Dietă	Diyet
2.	Sustainable food	Tausojantis maistas	Alimentazione sostenibile	Mancare sustenabilă	Sürdürülebilir yiyecek
3.	Calories	Kalorijos	Calorie	Calorii	Kalori
4.	Healthy food	Sveikatai palankus maistas	Cibo sano	Mancare sănătoasă	Sağlıklı yiyecek
5.	Starvation	Badavimas	Inedia	Infometare	Açlık
6.	Overeating	Persivalgymas	Sovralimentazione	Mancare în exces	Fazla yemek
7.	Hunger	Alkis	Fame	Foame	Açlık
8.	Body mass index	Kūno masės indeksas	Indice di massa corporea	Indexul de masă corporală	Vücut kitle endeksi
9.	Optimal body weight	Optimalus kūno svoris	Peso corporeo ottimale	Greutatea corporală optima	Normal vücut kütlesi
10.	Food Pyramid	Maisto pasirinkimo piramidė	Piramide alimentare	Piramida alimentelor	Besin piramidi
11.	Products of plant origin	Augalinės kilmės produktai	Prodotti di origine vegetale	Produse vegetale	Bitkisel ürünler
12.	Animal products	Gyvulinės kilmės produktai	Prodotti di origine animale	Produse animaliere	Hayvansal ürünler
13.	Vegetables	Daržovės	Verdura	Legume	Sebzeler
14.	Fruits	Vaisiai	Frutta	Fructe	Meyveler
15.	Dairy Products	Pieno produktai	Latticini	Lactate	Süt ürünleri
16.	Crops	Grūdinės kultūros	Colture	Recolte	Ekinler
17.	Thirst	Troškulys	Sete	Sete	Susuzluk
18.	Nutrients	Maistinės medžiagos	Nutrienti	Nutrient	Besinler
19.	Eating habits	Mitybos įpročiai	Abitudini alimentari	Obiceiuri alimentare	Yeme alışkanlığı

	<i>Principles of healthy nutrition</i>	<i>Sveikos mitybos principai</i>	<i>Principi di alimentazione sana</i>	<i>Principii ale unei nutriții sănătoase</i>	<i>Sağlıklı beslenmenin ilkeleri</i>
20.	Diversity	Įvairumas	Diversità	Diversitate	Çeşitlilik
21.	Balancing	Subalansavimas	Bilanciamento	Echilibru	Dengeliyici
22.	Moderation	Saikingumas	Moderazione	Moderație	Ölçülülük
23.	Diet	Mitybos režimas	Dieta	Dieta	Diyet
24.	Snacks	Užkandžiai	Snack	Gustări	Aperatifler
25.	Breakfast	Pusryčiai	Colazione	Micul dejun	Kahvaltı
26.	Lunch	Priešpiečiai, pietūs	Pranzo	Pranz	Öğle yemeği
27.	Dinner	Pietūs, vakarienė	Cena	Cina	Akşam yemeği
28.	Starter	Užkandis, starteris	Antipasto	Aperitiv	Başlangıç
29.	Main dish	Pagrindinis valgis	Piatto principale	Fel principal	Ana yemek
30.	Appetizer	Užkandis	Aperitivo	Gustare	Meze
	<i>Food ingredients</i>	<i>Maisto sudedamosios dalys</i>	<i>Ingredienti alimentari</i>	<i>Ingrediente</i>	<i>Gıda katkı maddeleri</i>
31.	Carbohydrates	Angliavandeniai	Carboidrati	Carbohidrați	Karbonhidratlar
32.	Proteins	Baltymai	Proteine	Proteine	Proteinler
33.	Fats	Riebalai	Grassi	Grăsimi	Yağlar
34.	Minerals	Mineralai	Minerali	Minerale	Mineral
35.	Vitamins	Vitaminai	Vitamine	Vitamine	Vitamin
36.	Fat soluble vitamins	Riebaluose tirpūs vitaminai	Vitamine liposolubili	Vitamine care dizolvă grasimile	Yağda çözünen vitaminler
37.	Fibers	Skaidulos	Fibre	Fibre	Lifler
38.	Fiber	Lašteliena	Fibra	Fibră	Lif
39.	Preservatives	Konservantai	Conservanti	Conservanți	Koruyucular
40.	Flavor stabilizers	Skonio stabilizatoriai	Stabilizzanti di sapidità	Stabilizatori de aromă	Lezzeti ayarlayanlar

	<i>Eating disorders</i>	<i>Mitybos sutrikimai</i>	<i>Disturbi alimentari</i>	<i>Dezechilibre nutriționale</i>	<i>Yeme bozuklukları</i>
41.	Anorexia	Anoreksija	Anoressia	Anorexie	İştahsızlık
42.	Bulimia	Bulimija	Bulimia	Bulimie	Bulimia
43.	Orthorexia	Ortoreksija	Ortoressia	Ortorexie	Ortoreksiya
44.	Celiac disease	Celiakija	Celiachia	Boala celiacă	Çölyak hastalığı
45.	Obesity	Nutukimas	Obesità	Obezitate	Obezite
46.	Diabetes	Cukrinis diabetas	Diabete	Diabet	Diyabet
47.	Allergy	Alergija	Allergia	Alergie	Alerji
48.	Intolerance	Netoleravimas	Intolleranza	Intoleranță	Hoşgörüsüzlük
49.	Blood circulation diseases	Kraujotakos ligos	Malattie della circolazione sanguigna	Boli de circulație sangvină	Kan dolaşımı hastalığı
50.	Overweight	Viršsvoris	Sovrappeso	Supraponderal	Aşırı kilo, obezite



Sports – sportas – gli sport – sport – spor Dallari

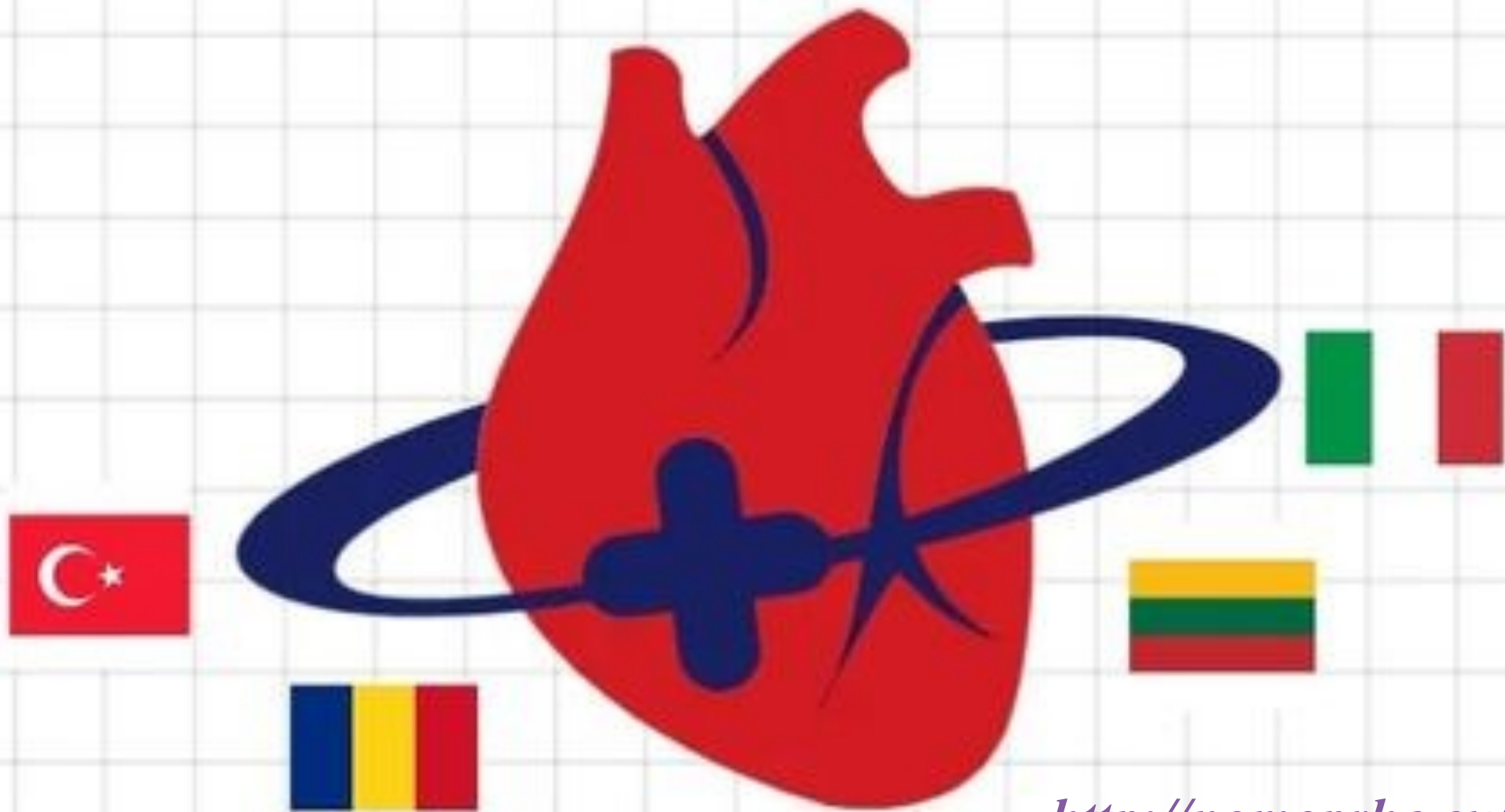
	<i>English</i>	<i>Lietuviškai</i>	<i>Italian</i>	<i>Romanian</i>	<i>Turkish</i>
	<i>Team sport</i>	<i>Komandinis sportas</i>	<i>Sport di squadra</i>	<i>Sporturi de echipă</i>	<i>Takım sporları</i>
1.	Baseball	Beisbolas	Baseball	Baseball	Beyzbol
2.	Basketball	Krepšinis	Pallacanestro	Baschet	Basketbol
3.	Football	Futbolas	Calcio	Fotbal	Futbol
4.	Rugby	Regbis	Rugby	Rugby	Ragbi
5.	Grass hockey	Žolės riedulys	Hockey su erba	Hochei pe iarbă	Çim hokeyi
6.	Handball	Rankinis	Pallamano	Handbal	Hentbol
7.	Volleyball	Tinklinis	Pallavolo	Volei	Voleybol
8.	Tennis	Tenisas	Tennis	Tenis	Tenis
9.	Paintball	Dažasvydis	Paintball	Paintball	Paintball
10.	Table tennis	Stalo tenisas	Ping-pong	Tenis de masa	Masa tenisi
	<i>Strength sport</i>	<i>Jėgos sportas</i>	<i>Sport di forza</i>	<i>Sporturi de forță</i>	<i>Güç sporları</i>
11.	Fitness	Fitnesas	Fitness	Fitness	Fitness
12.	Bodybuilding	Kultūrizmas	Culturismo	Culturism	Vücut geliştirme
13.	Rope pull	Virvės traukimas	Tiro alla fune	Tragere de franghie	Halat çekme
14.	Powerlifting	Jėgos trikovė	Sollevamento pesi	Ridicări de greutate	Ağırlık kaldırma
15.	Arm bending	Rankos lenkimo	Braccio di ferro	Întinderea brațelor	Bilek güreşi

	<i>Water sport</i>	<i>Vandens sportas</i>	<i>Sport acquatici</i>	<i>Sporturi de apă</i>	<i>Su sporları</i>
16.	Water polo	Vandensvydis	Pallanuoto	Polo pe apă	Su topu
17.	Diving	Nardymas	Immersioni subacquee	Scufundări	Dalış yapma
18.	Swimming	Plaukimas	Nuoto	Înot	Yüzme
19.	Sports fishing	Sportinė žūklė	Pesca sportiva	Pescuit sportiv	Balıkçılık
20.	Yachting	Būriavimas	Viaggiare su yacht	Plimbări cu yachtul	Yelkencilik
21.	Surfing	Banglenčių sportas	Surf	Surfing	Sörf
22.	Synchronized swimming	Sinkroninis plaukimas	Nuoto sincronizzato	Înot sincronizat	Senkronize yüzme
23.	Jumping into the water	Šuoliai į vandenį	Saltare in acqua	Sărituri în apă	Suya Dalma
24.	Rowing	Irklavimas	Canottaggio	Canotaj	Kürek çekme
25.	Water slides	Vandens slidės	Scivoli	Tobogane cu apă	Su üzerinde kayma
	<i>Winter sport</i>	<i>Žiemos sportas</i>	<i>Sport invernali</i>	<i>Sporturi de iarnă</i>	<i>Kış sporları</i>
26.	Sledge	Rogės	Slitta	Săniuș	Kızak
27.	Skiing	Slidinėjimas	Sciare	A schia	Kayak
28.	Biathlon	Biatlonas	Biathlon	Biatlon	Kayak ve atıcılık
29.	Ice skating	Čiuožimas	Pattinaggio su ghiaccio	Patinaj pe gheață	Buz pateni
30.	Figure skating	Dailusis čiuožimas	Pattinaggio di figura	Dans pe gheață	Artistik kayma
31.	Downhill Skiing	Kalnų slidinėjimas	Sci alpino	Schi alpin	Yokuş aşağı kayma
32.	Snowboarding	Snieglentės	Snowboard	Snowboarding	Snowboard
33.	Curling	Kerlingas	Curling	Curling	Kıvrırma
34.	Ice Hockey	Ledo rutulys	Hockey su ghiaccio	Hochei pe gheață	Buz hokeyi

	<i>Acrobatics</i>	<i>Akrobatika</i>	<i>Acrobazia</i>	<i>Acrobație</i>	<i>Akrobatik</i>
35.	Gymnastics	Gimnastika	Ginnastica	Gimnastică	Jimnastik
36.	Parkour	Parkūras	Parkour	Parcur	Parkur
37.	Skateboarding	Riedlenčių sportas	Skateboard	Skateboarding	Kaykay yapmak
38.	Acrobatic dances	Akrobatiniai šokiai	Danze acrobatiche	Dansuri acrobatice	Akrobatik dans
39.	Jumping on a trampoline	Šuoliai ant batuto	Salto dal trampolino	Săritura pe trambulină	Trambolinde ziplama
	<i>Marksmanship</i>	<i>Taiklumo sportas</i>	<i>Tiro</i>	<i>Sporturi cu țință</i>	<i>Nișancılık</i>
40.	Darts	Smiginis	Freccette	Darts	Dart
41.	Bowling	Boulingas	Bowling	Bowling	Bowling
42.	Golf	Golfas	Golf	Golf	Golf
43.	Archery	Šaudymas iš lanko	Tiro con l'arco	Trasul cu arcul	Okçuluk
44.	Pool	Bilijardas	Piscina	Billiard	Havuz
	<i>Athletics</i>	<i>Lengvoji atletika</i>	<i>Atletica</i>	<i>Atletism</i>	<i>Atletikler</i>
45.	Cross country	Krosas	Sci di fondo	Alergare cross	Memleket boyunca
46.	Marathon	Maratonas	Maratona	Maraton	Maraton
47.	High jumps	Šuoliai į aukštį	Salto in alto	Sărituri în înălțime	Yüksek zıplama
48.	Long jumps	Šuoliai į tolį	Salto in lungo	Sărituri în lungime	Uzun atlama
49.	Relays	Estafetės	Staffetta	Atletism cu ștafetă	Bayrak yarışı
50.	Sprint	Sprintas	Sprint	Sprint	Sürat koşusu

	<i>Free time</i>	<i>Laisvalaikis</i>	<i>Tempo libero</i>	<i>Timp liber</i>	<i>Serbest zaman</i>
51.	Northern walk	Šiaurietiškas ėjimas	Camminata nordica	Plimbare Nordica	Kuzey yürüyüşü
52.	Hiking	Žygiai	Escursionismo	Drumeții	Doğa yürüyüşü
53.	BMXing	BMX sportas	BMXing	Sporturi BMX	BMX sporu
54.	Yoga	Joga	Yoga	Yoga	Yoga
55.	Dance	Šokis	Ballo	Dans	Dans
56.	Bike ride	Pasivažinėjimas dviračiu	Bicicletta	Plimbări cu bicicleta	Bisiklet sürmek
57.	Roller skates	Riedučiai	Pattini	Plimbări cu rolele	Paten
58.	Aerobics	Aerobika	Aerobica	Aerobic	Aerobik
59.	Folk dance	Liaudies šokis	Danza popolare	Dans folk	Halk oyunu
60.	Backyard basketball	Kiemo krepšinis	Pallacanestro da cortile	Basket în aer liber	Arka bahçe basketbolu





<http://nomoprhe.eu/>

NOTHING IS MORE PRECIOUS THAN HEALTH

ERASMUS+ 2021-2023