

TRANSCRIPT · EPISODE 04

Wake Up, Speak Up: Daily Routines in Real English

Line-by-line · English + ■■■■■■

311 lines

Your English Toolbox

Hey, English Toolbox fam!

!یہ داؤن اَخ، یہ

We are so excited to have you back today because we're diving deep into something absolutely vital for everyone, especially if you're a student, remembering your years at college or just want to understand how to maximize your day.

میں درک ہدام آنوتلی ارب ہژی و اعقاو زیچ ہی نوچ، میرا داجنی ا ہرابود ورامش ہک میلاحشوخ یلیخ زورم!

Welcome back!

!دی دموا شوخ

We're talking about the daily grind, the very rhythm of life, specifically for university students.

ہک یس کرہ و اہوجش ناد یارب اصوصخم، یگدن زیعقاو متیر، میں نلیم فرح ہنازور ل اور یہ اربارد زورم۔
ہنک فیصوت ناوریسی لگنا ہب و رش زور داوخلیم

This is going to cover everything from that first groan of the alarm in the morning to the last book closed at night.

We promise this episode is going to be a game-changer for you, packed with practical insights and useful English.

تب حص زا یعقاو و یدربراک تارابع زا رب، ہشاب فطع یاطقن ہی نوتلی ارب تمسق نی میلم لوق
دی نک ہدافت سانا لانی مہ دینوتلی م ہک ہرمزور

Trust us!

!دینک دامتعا ام ہب

We're here to help you truly master how to talk about your daily routine, making your English more natural and fluent

یہ اربارد یعی بط روطاہب و سفن ہب دامتعا اب دینوتب ہک مینک کمک نوتہب اعقاو ات میاجنی
دی نک تب حص یسی لگنا ہب نوتہن ازور ل اور

Hello, English Toolbox listeners, I'm Martin, and I am absolutely happy to be here with you today!

.....
 ات ماچ نی ا هک مل ا ح ش و خ ی لی خ زور ما و مت سه نی ترا م ن م ، ن ا گ د ن و ن ش ، م ا ل س
 ن و م ا ه ن ا ز و ر نی ت و ر : م ی د ل ی م ا چ ن ا ز و ر ر ه ن و م ا ه م ه ه ک م ی ن ک ت ب ح ص ی ز ی چ ی ا ه ر ا ب ر د

We're starting an episode that's going to be packed with language insights and useful life tips.

.....
 And I'm Julia, your language guide and Martin's co-host in all things English!

.....
 ی س ی ل گ ن ا ه ب ط و ب ر م ز ی چ ه م ر د نی ترا م ه ا ر م ه و ن و ت ل ی ن ا ب ز ی ا م ن ه ا ر ، م ت س ه ا ی ل و ج ن م و

Today, we're focusing on a topic that's easy for everyone to relate to yet really rich for language learners: the interesting world of daily routines.

.....
 ا د ی ت س ه ن و م ا ش ی پ ز و ر م ا ه ک م ی ل ا ح ش و خ ی لی خ

Specifically, we're breaking down the typical day of a university student.

.....
 That's right!

.....
 ا ق ی ق د

From the moment that alarm rudely goes off in the morning – yes, we'll talk about that exact phrase! – all the way until they relax at night, we're going to explore every single step.

.....
 ا د ر ک م ی ه ا و خ ت ب ح ص ت ر ا ب ع نی م ه ه ر ا ب ر د ، ه ل ب د ن ز ی م ی ه ا گ ا ح ب ص ه ن ا م ح ر ل ی ب م ر ا ل آ گ ن ز ه ک ی ا ه ا ظ ح ل ز ا
 ا د ر ک م ی ه ا و خ ی س ر ر ب ا ر م د ق ر ه ، د ن ن ک ل ی م ت ح ا ر ت س ا ا ه ا ب ش ه ک ی ا ه ا ظ ح ل ا ت

But here's the real benefit for you, our fantastic audience: this isn't just a story about a student's day.

.....
 و ج ش ن ا د ک ی ز و ر ن ا ت س ا د ط ق ف نی ا : ت س ا م ه د ا ع ل ا ق و ف ن ا ب ط ا خ م ، ا م ش ی ا ر ب ی ع ق ا و ت ی ز م ا چ نی ا م ا
 ت س ی ن

This is a great lesson in everyday English words and phrases.

.....
 ت س ا ی س ی ل گ ن ا ه ر م ز و ر ت ا ر ا ب ع و ت ا م ل ک ر د گ ر ز ب س ر د ک ی نی ا

.....
 Exactly!

.....
 ا ق ی ق د

You're going to discover how to naturally talk about waking up, like how to admit you sometimes have to drag yourself out of bed.

.....
 ه ک د ی ن ک ف ا ر ت ع ا ر و ط چ ا ل ث م ، د ی ن ک ت ب ح ص ن د ش ر ا د ی ب ه ر ا ب ر د ی ع ی ب ط ر و ط ا ه ب ر و ط چ د ی ر ی گ ل ی م د ا ی
 د ی ش ک ب ن و ر ی ب ت خ ت ز ا ا ر ن ا ت د و خ د ی ر و ب ج م ی ه ا گ

We'll explore quick actions like glancing at your planner and easy movements like hopping on the campus bus.

سوبوتا هب ندش راوس لثم ی ناسآ تا کرح و ناتزی راهم ان رب هب ندرک هاگن لثم ی عی رس تام ادقا
می نکلیم ی سر رب ار هاگش ناد

You'll even learn how to describe that sleepy feeling after lunch with the perfectly informal food coma!

ی اذغ امگ ی سرریغ ترابع اب ار راهان زا دعب ی گدول آب اوخ س اسح ن آ روطچ دیری گلی م دای ی تح
ادی نک فی صوت

And trust me, for university students, phrases like being swamped with assignments are daily realities, and we'll show you how to use them genuinely.

زا دعب ی گدول آب اوخ ت ل ا ح ای ندش ن ف د راک ری ز ل ثم ی اهت رابع اه و ج شن ناد ی ا رب، م گلی م ی د ج و
انت سه ی رورض اعقاو اذغ

You'll gain useful ways to express managing your time, changing between activities, and even getting ready for good sleep.

By the end of this episode, you won't just know what a student does all day; you'll know how to talk about it with confidence and skill, armed with all the interesting words and common idioms that native speakers use.

اب روطچ دین ا لیم ه ک ل ب؛ دن کلیم ه چ زور ل و ط رد و ج شن ناد کی دین ا لیم اهنت هن، تم سق نی ا نی ا پ ات
ی ج ی ا ر ت ا ح ا ل ط ص ا و ب ل ا ج ت ا م ل ک م ا م ت ه ب ح ل س م، دین ک ت ب ح ص ن آ ه ر ا ب ر د ت ر ا ه م و س ف ن ه ب د ا م ت ع ا
دن کلیم هدافت س ا ی م و ب ن ا ن ا ر ن خ س ه ک

Stay tuned, because this is going to be really useful!

ادوب ده اوخ دی فم اعقاو نی ا نوچ، دین ام ب رظت نم

Exactly!

ا ق ی ق د

You'll hear authentic conversational patterns, perfect for boosting your fluency.

دن ت سه ی ل ا ع ام ش ه م ل ا ک م د و ب ه ب ی ا رب ه ک دین ش دی ه اوخ ی عقاو ی و گت ف گ ی اه و گ ل ا

Secondly, if you're a current student, you'll gain practical, useful strategies for managing your time better, beating that tired afternoon feeling, and even improving your sleep.

ه ب ل غ، ت ق و ر ت ه ب تیری دم ی ا رب ی دی ف م و ی ل م ع ی اه ل ژ ت ا ر ت س ا، دین ت سه ی ل ع ف ی و ج شن ناد رگا، ای ن ا ت
دی رو آ لیم ت س د ه ب ن ا ت ب ا و خ د و ب ه ب ی ت ح و، ره ظ زا دعب ی گت س خ س اسح ن آ ر ب

These aren't just language lessons; they're life hacks for doing well in studies.

دن ت سه ل ی ص ح ت ر د ت ی ق ف و م ی ا رب ی گ د ن ز ی اه ا ک ه؛ دن ت س ی ن ی ن ا ب ز ی اه ل س ر د ط ق ف اه نی ا

And speaking of making it real, we've brought in an amazing guest today who is living that university dream right now.

کی دزن زا ور عوضوم نی ا هک میراد زیگن ات فگش نامهم هی زورما، می نزلیم فرح ندوب ی عقاو زا ی تقو و
ه اگش ناد ی عقاو ی وجش ناد هی: هن کلیم ه ب رج ت

Someone who truly understands the balancing act.

Let's give a huge English Toolbox welcome to our wonderful guest, Poppy!

Hi everyone!

ه مه هب مالس

I'm Poppy, and I'm so excited to share my world with you all today.

م را نلیم کارتشا هب امش همه اب ور می ایند زورما هک مل احشوخ ی لیخ و متسه ی پاپ ن

University life is a wild ride, and I'm happy to give you a peek into how I try to keep it all together and maybe even do well in the chaos!

روطچ هکنی ا هب ی ه اگن من اوتلی م هک مل احشوخ و، تس ا بی شن و زارف رپ ی ارجام کی ی ه اگش ناد ی گدن ز
امزادنی ب مشاب ق فوم بوش آ نی ا رد ی تح دی اش و مراد هگن مه رانک ار زیچ همه من کلیم شالت

It's definitely a learning curve!

اتس ا یری گدای ی ن ح ن م کی اعطق

Amazing to have you, Poppy!

ای پاپ، ی تسه نوم هارمه هک می ل احشوخ ی لیخ

Your ideas are going to be incredibly valuable.

دوب دنه اوخ دن مشزرا ی لیخ ت اهله دی ا

So, let's start things off with the morning.

می نک عورش حبص زا دی ای ب، بخ

This is arguably the most important time, the base that sets the mood for the entire day.

دن کلیم نی ی عت ار زور لک ی اوه و لاح هک ی اه ی اپ، تس ا نامز نی رت ام هم ال ام تحا نی ا

Poppy, what does your typical university morning look like, from the moment your eyes open, that very first awareness of the new day?

ه شلی م عورش روطچ تی لوم عم حبص هک ی گن ارج، بخ

Alright, so my alarm usually goes off at 7:00 AM, but let's be honest, it often gets snoozed once or twice!

من زلیم زون سا راب هی ل ق ادح اهت ق و ی لی خ، م گ ب ه ن ا ق د اص ی لو، ه ن ز ل م ح ب ص ۷ ت ع اس ا ل و م ع م م گ ن ز، ب خ
م ش ک ب ن و ر ی ب ت خ ت ز ا و ر م د و خ د ی ا ب ا ع ق ا و ن و چ

[Laughs] That snooze button is a powerful temptress!

Once I finally drag myself out of bed, which can be a very hard job some days, especially if I've been up late studying, the very first thing I do is head straight to the kitchen.

ا ص و ص خ م، ه ی ت خ س ی لی خ ر ا ک ا ه ز و ر ی ض ع ب ه ک م ش ک ل ی م ن و ر ی ب ت خ ت ز ا و ر م د و خ ه ر خ ا ل ا ب ی ت ق و
ه ن و خ ز پ ش آ م ر ی م م ی ق ت س م م ن ک ل ی م ه ک ی ر ا ک ن ی ل و ا م ن و خ ب س ر د ا ت م د و ب ر ا د ی ب ت ق و ر ی د ا ت ی ت ق و

It's like an automatic magnet pulling me towards coffee!

ا ه ش ک ل ی م ه و ه ق ف ر ط ه ب و ن م ر ا ک د و خ ی ا ب ر ن ه آ ه ی ر ا گ ن ا

"Drag myself out of bed" – I absolutely love that!

ا م ت ر ا ب ع ن ی ا ق ش ا ع ا ع ق ا و م ش ک ب ن و ر ی ب ت خ ت ز ا و ر م د و خ

Such a clear, relatable image for those sleepy mornings!

It perfectly shows that feeling of really not wanting to get up, like your bed has this strong pull that you just can't escape.

ه ک ه ر ا د ی و ق ی ا ه ب ن ا ج ه ی ت ت خ ت ر ا گ ن ا، ه ل ی م ن و ش ن و ر ن د ش د ن ل ب ن ت س ا و خ ن ا ع ق ا و س ا س ح ا ن و ا ل م ا ک
ی ن ک ر ا ر ف ش ز ا ی ن و ت ل ی م ن

It's almost a physical struggle, isn't it?

ه ن ه گ م، ه ی ک ی ز ی ف ی ا ه ز ر ا ب م ه ی ا ب ی ر ق ت

Absolutely!

ا ل م ا ک

It truly feels like a wrestling match some days!

ا ه ی ر ی گ ل ی ت ش ر ک ه ی ل ت م ا ع ق ا و ا ه ز و ر ی ض ع ب

After that, I usually make myself a quick breakfast.

م ن ک ل ی م ت س ر د م د و خ ی ا ر ب ع ی ر س ه ن ا ح ب ص ک ی ا ل و م ع م، ن آ ز ا د ع ب

It's generally something simple and healthy, like yogurt with granola and berries, or sometimes just a piece of fruit and, of course, a coffee.

کی هت بل و هوی م هکت کی طقف ی هاگ ای ،توت و الون ارگ اب تسام لثم ،ملاس و هداس ی زیچ آلوم عم هوهق .

Coffee is something I must have, it's my personal fuel!

اهمی صخش تخوس ،مشاب هت شاد دی اب هک هی زیچ هوهق

While I'm eating, I try my best to avoid checking my phone for social media.

یعامت جا ی اههک بش ی ارب می شوگ ندرک کچ زا من کلیم ی عس من وتلی م هک یی اج ات ،ندروخ نی ح رد منک بان ت جا

It's a clear choice.

هحض او باختنا هی نی ا

Instead, I quickly glance at my planner to remind myself of my classes or any big deadlines for the day.

دای ب مدای ور زور مهم ی اهاتل هم ای ماه اس ال ک ات من کلیم می زی راهم ان رب هب هاگن هی عی رس ،ضوع رد

This helps me mentally get ready.

هشب هدام آن هذ من کلیم کم کم نم هب نی ا

Smart move, Poppy!

ای پاپ ،ی اهن ادن مشوه می مصت

That's a truly active and careful start to the day.

هی اهن اه اگا و لاعف ی لیخ زور عورش نی ا

Avoiding the phone first thing is incredibly refreshing, wouldn't you agree, Julia?

تاعال طایروف موجه نوا زا ؟ای لوج ی قفاوم ،تساهدن نکال اح رس ی لیخ حبص لوا ی شوگ زا زی هرپ یور ی شاب هت شاد تصرف هکنی زا لب ق هک یی اهالی می ا و اهلم ای پ نوا هم ،هن کلیم ی ری گولج ی نورب تن نوش کلیم فل تخم ی اهات هج یوت ،ینک زکرم ت تزور ی اهات ی ولوا

It stops that immediate rush of outside information, all those messages and emails pulling you in different directions before you've even had a chance to focus on your priorities for the day.

It's about setting limits.

هت ی دودحم نی عت ی اهر ابرد

Oh, completely!

!الم اک، هوا

It helps set good intentions and really gives you a sense of control over your morning.

هدلم ن اتحبص رب لرتنک ساسح اعقاو و دیشاب هتشارادی بوخی اهاتی ن هن کلیم کمک نی ا

It's like you're telling your brain, "Okay, we're focusing on my agenda first, not reacting to everyone else's." After breakfast, what's next on the student morning plan?

نارگی دی اهام ان رب هب هکنی ا هن، من کلیم زکرمتم مدوخی اهام ان رب یور لوا، بخ: یگلی م تزغم هب راگنا
هدام آزا میراد؟ هی چی وجش ناد یهاگحبص ی اهام ان رب رد ی دع ب مدق، هن احبص زا دع ب. مدب نوشن شنکاو
؟یهاگش ناد یگدنز ی اهزانی ی ارب می مسج و ی نهذ ی زاس اهدام آزا، مینزلی م فرح مادقا ی ارب ندش

Are we talking about getting ready for action, getting mentally and physically prepared for what university life needs?

After breakfast, it's straight to the bathroom to get ready.

م.شب هدام آت مومح مرلی م میقتسم، هن احبص زا دع ب

That means a quick shower – nothing too long, water bills, you know! .

Then brushing my teeth and getting dressed.

منک تسردور ماهوم و دوه و نیج آلومعم مشوپب تحارزی چی هی، عی رس شود هی ی نی

I usually pick something comfortable but still good for campus.

Comfort is key when you're walking between buildings all day, possibly sitting through long lectures, or spending hours in the library!

دی نش نی م ی نالوط ی اهسالک رد آل امتحان، دیرلی م هار اهان امتخاس نی ب زور مامت ی تقو هی دی لک ی تحار
دی نورنگلی م تقو و هتخباتک رد اهت عاس ای

No point in wearing anything too tight when you're rushing to a lecture across campus or settling in for a long study session.

زیچ ندیشوپ، دیشلی م ی نالوط هعلاطم هسلج هی هدام آ ای دی ولیم سرد سالک تمس هب دیراد ی تقو
تسینی ی قطنم گنت ی لیخ

Comfort over fancy clothes, a truly smart choice for student life!

ای وجش ناد یگدنز ی ارب هنادن مشوه اعقاو باختنا هی، ندوب کی ش ی اج هب ی تحار

It sounds like a practical, simple way that puts usefulness first.

.....
هراڻي م تي ول وړا رد وړ ندوب ي دربراک هک هسرلي م هدا س و ي لم ع شور هي رظن هب

So, after you're all set and feeling fresh, is it straight to campus?

.....
نت فز ز ل بق اي؟ ي رلي م سو پمک هب مي ق تسم ، ي نکلي م توارط س اسح ا و ي دش هدام آ هک ني ا زا دع ب ، بخ
ي دلي م ماچ نا ي اهظ حل رخ آ ي ا هراک اي ي راد ي ي اهت داع سو پمک هب

Or do you have any pre-campus habits or last-minute checks you do before heading out the door?

.....
Pretty much!

.....
! ا ب ي رقت

Once I'm ready, I usually leave my apartment around 8:30 AM.

.....
م نکلي م کرت وړ م نام ترا پ آ ح بص ۸:۳۰ ت ع اس دودح آل وم عم ، م ا هدام آ ي ت ق و

I live fairly close to the university, so I often walk to campus, which takes about 15 minutes.

.....
هقي د ۱۵ دودح هک م رلي م سو پمک هب هدا ي پ بل غا س پ ، م نکلي م ي گدن ز ه ا گ ش ناد هب کي دزن ات بس ن
هش کلي م ل و ط

It's a great way to get some fresh air, wake up my body, and clear my head before lectures begin.

.....
اهل سالک عورش ز ل بق نهذ ن درک فافش و ندب ن درک رادي ب ، ن دروخ هزات ي او ه ي ا رب هي بوخ شور

It's also a good way to get some steps in early and just enjoy the morning atmosphere before the academic day really starts.

.....
هک ني ا زا ل بق ي ر ب ب تذل ي ه ا گ ح بص ي اضف ز ا طقف و و ي ن ز ب مدق دنچ زور لي او ا هک هبوخ شور هي ني ا
هش ب عورش اعقاو کي م دا ک آ زور

If the weather's not good, like if it's raining or too cold, I'll hop on the campus bus.

.....
م شلي م سو پمک سو بوت ا راوس ، هش اب درس ي لي خ اي داي ب نورا ب هگا آل ث م ، هش اب ن بوخ او هگا

It's super convenient.

.....
هت ح ا ر ي لي خ

"Hop on" is a nice, informal way to say get on the bus quickly!

.....
! هسو بوت ا هب عي رس ندش راوس نت فگ ي ا رب با نچ و ي م سر ري غ شور هي

It suggests ease and speed, like you're just casually jumping onto it.

ه.راد ت عرس و ی ت ح ا ر س ح

It's much more lively and active than simply saying "get on the bus." It means a quick, almost easy action.

Alright, morning done!

ا دش مومت ح ب ص ، ب خ

And a very efficient and well-planned one at that.

دوب مه هدش ای زی راه م ا ن ر ب و دم آ ر ا ک ی لی خ ح ب ص ه ی و

Now, let's move into the main part of the day: the afternoon.

ر ه ظ ز ا د ع ب : زور ی ل ص ا ش خ ب غ ا ر س م ی ر ب ا ل ا ح

This is where energy levels can go down, and focus can drop.

ه ش ب م ک ز ک ر م ت و دای ب نی ی ا پ ه ن و ت ی م ی ژ ر ن ا ح ط س ه ک ت س ا ج نی ا

How do you deal with those post-lunch tired feelings, Poppy, and stay focused during lectures or long study sessions?

ی ا ه ع ل ا ط م ت ا س ل ج ای ا ه ا س ا ل ک ل و ط ر د و ، ی پ ا پ ، ی ای ی م ر ا ن ک ر ا ه ا ن ز ا د ع ب ی گ ت س خ س ا س ح ا ن و ا ب ر و ط ج
ه ی ع ق ا و ش ل ا ج ه ی ا ه و ج ش ن ا د ز ا ی لی خ ی ا ر ب ه ش ی م ه ت ف گ ؟ ی ن ک ل ی م ظ ف ح و ر ت ز ک ر م ت ی ن ا ل و ط

It's a real challenge for many students, I hear!

The afternoon tired feeling is absolutely real, Martin! think every student knows that feeling!

ا نی ت ر ا م ، ه ی ع ق ا و ا ل ا م ا ک ر ه ظ ز ا د ع ب ی گ ت س خ

My strategy involves a few key things.

ا ه س ا ن ش ی م و ر س ا س ح ا نی ا ی ی و ج ش ن ا د ر ه م ن ک ل ی م ر ک ف

First, after my last morning class, I always grab lunch at the student union or a nearby cafe.

م ر ی گ ل ی م ک ی د ز ن ی ا ه ف ا ک ه ی ای ی ی و ج ش ن ا د ی ا ه ی د ا ح ت ا ز ا ر ا ه ا ن ه ش ی م ه ، م ح ب ص س ا ل ک ن ی ر خ ا ز ا د ع ب ، ل و ا

I try to make it something balanced, with good protein and some vegetables, so I don't get that heavy, drowsy "food coma" feeling.

س ا س ح ا ن و ا ر ا چ د ا ت ، ت ا ج ی ز ب س ی م ک و ب و خ ن ی ئ ت و ر پ ا ب ، ه ش ا ب ل د ا ع ت م زی چ ه ی م ن ک ل ی م ی ع س
م ش ن د و ل ا ب ا و خ و ن ی گ ن س

You know, avoiding too many simple carbs that give you a quick energy boost then a big crash!

یژرنا شهاک هی دعب و ندلم عیرسیژرنا هی نوت هب هک دایزیاهداسی اهتاردی هوب رک زا، هگید دینودلم
امن کلیم زیهرپ دین کلیم ادیپ گرزب

A "food coma" – that's a brilliant, informal phrase for feeling incredibly sleepy and slow after a big meal!

دعب هک هی دیش یگدول آب اوخ سح نوا یارب میسرریغ و زیگنات فگش ترابع هی
اهدلم تسد تهب دایز ندروخ زا

We've all been there after a huge holiday dinner, haven't we?

It's when your body decides all its energy needs to go to digestion, and your brain just goes offline!

طاقف نوت زغم و، هشب اذغ مضه فرص دیاب شیژرنا مامت هریگیلم میمصت نوت ندب هک هی نامز
اهدلم نیالفا

It perfectly describes that strong desire to nap.

هن کلیم فیصوت ورن دز ترچ هب دیش لیم نوا لماک روطاهب ترابع نی

Exactly!

ااقیقد

It's like your body just shuts down.

هشلم شوماخ طقف نوت ندب راگنا

Then, if I have a break between classes, or even if I just finished lunch, I don't just sit on my phone scrolling.

متسشنن طقف، مدروخ راهان هزات هگای تح ای، مشاب هت شادی تح ارتسا اهلسالک نیب هگا، شدعب
من کلیم نلورکسا و می شوگ یور

I try to be smart with my breaks.

منک لمع هنادن مشوه ماهت حارتسا اب من کلیم عیس

I might take a short walk around campus, maybe to another building to grab a coffee, or find a quiet spot to listen to a podcast or some uplifting music.

یاج هی ای، مریگب هوهق هی و مربی اهگید نامتخاس هب دیش، من زب سوپ مک رد هاتوک مدق هی دیش
مدب شوگ داش یقی سوم ای تسکدای هی ات منک ادیپ تکاس

It really helps to refresh my mind and clear out any mental fogginess from the morning.

من ک کاپ و ر حبص زا ین هذ ی گدول آهم ره و من ک شرفر ور نهذ ه ن کلیم کمک اعقاو

Sometimes, I'll even just find a bench outside and people-watch for a few minutes; it's surprisingly refreshing.

نیا ؛ من کلیم اشامت ور مدرم هقی قد دنچ و من کلیم ادیپ نوریب تکمین هی طقف ی تح اتقوی ضعب
تسهادن کاهزات یروآت فگش روطاهب

That's fantastic.

هیل اع نیا

Those mini-breaks are absolutely crucial to keep your energy levels and focus up throughout the day.

هشب ظفح زور لوط رد امش زکرمتم و یژرنا حطس ات دن تسه یوررض ال ماک هاتوک ی اهت حارتسا نیا

It's not about working harder, but smarter, right?

نوا نت فرگ ؟ هت سرد ، هن درک راک رتاهن ادن مشوه هکل ب ، تسین ندرک راک رتاتخس یه رابرد
ه ربایم ال اب ورتی روه ره ب اعقاو تدم دن لب رد هدشای زی راهمان رب ی اهت حارتسا

Taking those planned pauses actually makes you more productive in the long run.

And when you're back to studying, whether it's lectures or individual work, how do you keep that strong focus?

ظفح وریوق زکرمتم نیا روطچ ، یدرف راک هچ سالک رد هچ ، دی تسه هعلاطم لوغشم هرابود ی تقو و
هشب ترپ نوتس اوح هتفالی م قافاتا نوتفارطا هک یزی هچ همه اب هک هت حاریلیخ ؟ دی ن کلیم

It can be so easy to get distracted with everything going on around you.

When I'm in the library or at my desk in my apartment, I use a variation of the Pomodoro Technique.

ورودوموپ کی نکت یهتفایریی غت یهخسن هی زا ، متسه هنوخ رد مزیم ای هنوخ باتک رد ی تقو
من کلیم تحارتسا هقی قد چنپ دعب و منوخلیم سرد هقی قد چنپ واتسیب : من کلیم هدافتسا

It's a time management method.

I'll focus intensely for 45 minutes, putting my phone away and stopping distractions, then take a 10-minute break.

هی دعب ، من کلیم فذح وراهلی ترپاس اوح و مرانیلم رانک ور می شوگ ، من کلیم زکرمتم تدش اب هقی قد ۴۵
من کلیم یهقی قد ۱۰ تحارتسا

During those breaks, I might stretch, get some water, walk to the window and just stare out for a bit, or even do a few quick exercises.

ای، منک هاگن نوریب یمک و مرب هار هرچن پ ات، مروخب بآ، مدب ششک دیش، اهات حارتسا نوا لوط رد
مدب ماجنا عیرس نیرمت دنچ ی تح

It really helps to make my thoughts clearer, prevent mental tiredness, and avoid burnout.

یگدوسرف زا و منک یریگولج ینهذ یگتسخ زا، منک رتاضاو ور مراکفا هنکلم کمک اعقاو نی
منک بان تچا

It's like giving your brain a mini-reset, allowing you to come back to the task feeling new.

دیدرگرب راک هب یگزات ساسحا اب هدلم هزاجا هک، دیلم کیچوک تسیری هی نوتزغم هب هک هنی لثم

"Make my thoughts clearer" is such a useful phrase here – making your thoughts easier to understand, helping you organize them and see the bigger picture.

یزیچ ندرک نشور و یهدن امزاس ینعی هدیفم یلیخ ترابع هی اجنی ندرک رتاضاو ور مراکفا
یراد نهذ رد هک

It shows a thoughtful, active way of studying, rather than just passively trying to take in information.

It's about active involvement, even in your breaks, because those breaks are serving a purpose.

Brilliant.

یلاع

Planned breaks are the absolute key to a productive afternoon, not just for students, but for anyone with demanding mental tasks, really!

اهوجش ناد یارب طقف هن، دنتسه راب رپ رهظزادعب هی قلطم دیلک هدش یزی راهمان رب یاهات حارتسا
هراد نیگنس ینهذ فیاظو هک یسک ره یارب هکل ب

It's about respecting your brain's ability and knowing when it needs a moment to recharge.

هراد زاین ندش ژراش یارب هظحل هی هب یک هکنی انتسنود و هتزغم تیفرظ هب مارتحا یه رابرد

Now, let's change focus to the evening.

می دب ریغت بش هب ور نومزکرم تاح

Classes are done, perhaps some studying is finished for the day.

هدش مومت مه زورما یارب هعلاطم زا ی شخب دیش، ندش مومت اهس الک

How do you relax, Poppy, and easily move from school work to your personal time and rest?

تتحرارتسا و یصخش نامزه هب هسردم یاهراک زایتحرار هب روطچ و ینکلیم تحرارتسا روطچ، یپاپ
ییشلیم لقتنم

So, once my classes are done and I've finished my main study tasks for the day, I make a clear effort to change out of "student mode." It's a mental change.

۶:۳۰ ای ۶:۴۵ دودح آلومعم، مداد ماجنا ور زور یسرد یلصا فیاظو و هیشلیم مومت ماهسالک یتقو، بخ
مدرگلیمرب هنوخ هب رصع

Sometimes I'll go to the gym for an hour – that's a great way to release stress and get some physical energy out.

Or, if I'm feeling less energetic, I'll just go for a leisurely walk around my neighborhood, perhaps call a friend or listen to music.

میریگلیم سامت تسود هی اب دیش، مریم ماهلحم رد مارآ ندز مدق هی طقف، متسه یژنر اپ رت مک هگا ای
مدلیم شوگ یقیسوم هب ای

It's really important for me to physically move and mentally switch focus to something not related to school.

مدب رییغت سرد زاریغ یزیچ هب ور مزکرم تانهذ و منک تکرح یکیزیفی روطاهب هک مهم یلیخ مارب

"Change out of student mode" is a great way to describe mentally shifting from work to relaxation.

هتحرارتسا هب راک زاینهذ رییغت فیصوت یارب یلاع شور هی ییوجشناد تلاح زارییغت

It means a clear effort to change your mindset, which is important for stopping stress and school pressure from building up and affecting your personal life.

It's a very healthy limit.

That's so important!

مهم یلیخ نی!

Giving your brain a break and letting it relax after a long day of learning.

هریگب مورآ دیرانذب و دیدب تحرارتسا یریگدای ینالوط زور هی زادعب نوتزغم هب

What about dinner, Poppy?

هیچ بش یاهدعو یارب لومعم یاهمانرب؟ ییلم شرافس، ینکلیم یزپشآ؟ یپاپ، یچ ماش یاهرابرد

Do you cook, order in, what's the usual plan for an evening meal?

I imagine it changes a lot depending on your workload and assignments.

نوت فیلاکت و نوت راکد مجح هب هراد یگت سب یلیخ من کلیم رکف

It really depends on the day and how busy I am!

هرا دیگت سب مرات فرگ ردقچ هکنی و زور هب یلیخ

Sometimes I'll cook a proper meal with my roommates – we often do a "family dinner" once or twice a week, which is fun and a great way to catch up and relax together.

یگداوناخ ماش راب ود ای کی یاهتفه بلغا میزپایم یباسحوات سردی اذغ هی ماهاهن و خامه اب یهاگ
نوت فرگ مورآ مه اب و ندز فرح یارب هی بوخ شور و تساهندن کامرگرس هک میرانلیم

It helps create a nice sense of community.

هشب داجی عامتجا زا بوخ سح هی هن کلیم کمک

Other nights, if I'm swamped with assignments or just absolutely exhausted from a long day, it's a quick sandwich, leftovers, or even ordering takeout.

عیرس چیودن اس هی، متسه ینالوط زور هی زا هتسخ آلماک ای مدش ندف راک ری زهگا، هگدی اهابش،
هشلم اذغ شرافس یتح ای اهلهدنومی قاب

The goal is always to have a good meal, even if it's simple.

هشاب هداس هگا یتح، هبوخی اذغ هدعو هی نتشاد هشی مه فده

Food is absolutely essential for the brain and body!

هی رورض ندب و زغم یارب آلماک اذغ

"Swamped with assignments" – that's a perfect phrase for being overwhelmed with too much work.

فیلاکت ردندش قرغ ساسح یارب هیلاع ترابع نی

یسرد

It's a very common experience, especially in school settings, and it really shows that feeling of having more work than you can comfortably handle, like you're literally covered in it!

Exactly!

ااقیقد

You feel buried!

ای‌ا‌ه‌دش‌ن‌و‌ف‌د‌م‌ی‌ن‌ک‌ل‌ی‌م‌س‌ا‌س‌ح‌ا

After dinner, if the kitchen is a mess, we'll usually do the dishes right away.

م‌ی‌ر‌و‌ش‌ل‌ی‌م‌و‌ر‌ا‌ه‌ف‌ر‌ظ‌م‌ه‌ا‌ب‌ه‌م‌ه‌ا‌ل‌و‌م‌ع‌م‌،‌ه‌ش‌ا‌ب‌ه‌ت‌خ‌ی‌ر‌م‌ه‌ه‌ب‌ه‌ن‌و‌خ‌ز‌پ‌ش‌ر‌آ‌ه‌گ‌ا‌،‌م‌ا‌ش‌ز‌ا‌د‌ع‌ب

It helps to keep the apartment tidy and prevents a mountain of plates from piling up for later.

ه‌ر‌ی‌گ‌ب‌و‌ر‌ا‌د‌ع‌ب‌ی‌ا‌ر‌ب‌ب‌ا‌ق‌ش‌ب‌ه‌و‌ک‌ه‌ی‌ن‌د‌ش‌ه‌ت‌ش‌ا‌ب‌ن‌ا‌ی‌و‌ل‌ج‌و‌ه‌ن‌و‌م‌ب‌ب‌ت‌ر‌م‌ه‌ن‌و‌خ‌ه‌ن‌ک‌ل‌ی‌م‌ک‌م‌ک

Then, it's usually some quality free time.

م‌ی‌ر‌ا‌د‌ت‌ی‌ف‌ی‌ک‌ا‌ب‌د‌ا‌ز‌ا‌ت‌ق‌و‌ه‌ی‌ا‌ل‌و‌م‌ع‌م‌،‌ش‌د‌ع‌ب

I might watch a show on Netflix, call my family back home, or just chat with my roommates.

م‌ن‌ز‌ب‌ف‌ر‌ح‌م‌ا‌ه‌ن‌و‌خ‌م‌ه‌ا‌ب‌ط‌ق‌ف‌ای‌،‌م‌ن‌ز‌ب‌گ‌ن‌ز‌م‌ا‌ه‌د‌ا‌و‌ن‌ا‌خ‌ا‌ب‌،‌م‌ن‌ی‌ب‌ب‌س‌ک‌ی‌ل‌ف‌ت‌ن‌ل‌ا‌ی‌ر‌س‌ه‌ی‌د‌ی‌ا‌ش

It's important to have that social connection and relax before doing anything else.

د‌ی‌ر‌ی‌گ‌ب‌م‌و‌ر‌آ‌ی‌ا‌ه‌گ‌ی‌د‌ر‌ا‌ک‌ر‌ه‌ز‌ا‌ل‌ب‌ق‌و‌د‌ی‌ش‌ا‌ب‌ه‌ت‌ش‌ا‌د‌ی‌ع‌ا‌م‌ت‌ج‌ا‌ط‌ا‌ب‌ت‌ر‌ا‌ن‌و‌ا‌ه‌ک‌م‌ه‌م

Human connection and easy conversation are just as important as studying, I think, for overall well-being.

ی‌ل‌ک‌ه‌ا‌ف‌ر‌ی‌ا‌ر‌ب‌،‌م‌ن‌ک‌ل‌ی‌م‌ر‌ک‌ف‌،‌ه‌م‌ه‌م‌ن‌د‌ن‌و‌خ‌س‌ر‌د‌ه‌ز‌ا‌د‌ن‌ا‌ه‌ب‌ت‌ح‌ا‌ر‌ه‌م‌ل‌ا‌ک‌م‌و‌ی‌ن‌ا‌س‌ن‌ا‌ط‌ا‌ب‌ت‌ر‌ا

I completely agree!

ا‌م‌ق‌ف‌ا‌و‌م‌ا‌ل‌م‌ا‌ک

That social relaxation is vital.

ه‌ی‌ت‌ا‌ی‌ح‌ی‌ع‌ا‌م‌ت‌ج‌ا‌ت‌ح‌ا‌ر‌ت‌س‌ر‌ا‌ن‌و‌ا

It's not just about what you do in the evening, but also what you don't do – avoiding work-related tasks and truly disconnecting.

ی‌ا‌ه‌ر‌ا‌ک‌ز‌ا‌ی‌د‌ل‌ی‌م‌ن‌م‌ا‌ج‌ن‌ا‌ه‌ک‌ه‌ی‌ر‌ا‌ک‌ی‌ا‌ه‌ر‌ا‌ب‌ر‌د‌ه‌ک‌ل‌ب‌،‌ی‌د‌ل‌ی‌م‌م‌ا‌ج‌ن‌ا‌ب‌ش‌ه‌ک‌ت‌س‌ی‌ن‌ی‌ر‌ا‌ک‌ی‌ا‌ه‌ر‌ا‌ب‌ر‌د‌ط‌ق‌ف‌
ی‌ش‌ب‌ا‌د‌ج‌ا‌ع‌ق‌ا‌و‌و‌ی‌ن‌ک‌ز‌ی‌ه‌ر‌پ‌ر‌ا‌ک‌ه‌ب‌ط‌و‌ب‌ر‌م

And finally, the night routine.

ه‌ن‌ا‌ب‌ش‌ن‌ی‌ت‌و‌ر‌،‌ر‌خ‌آ‌ر‌د‌و

Poppy, how do you prepare for bed, making sure you get good sleep after a busy university day?

ی ب و خ ب ا و خ ی ه ا گ ش ن ا د غ و ل ش ز و ر ه ی ز ا د ع ب ی ش ل ی م ن ی م ط م و ی ش ل ی م ه د ا م آ ب ا و خ ی ا ر ب ر و ط چ ی پ ا پ ی ل ی خ ه ظ ف ا ح و یر ی گ د ا ی ا ر ب و ، ن ر ا ن ل ی م ر ا ن ک ب ل غ ا ه ن ا ف س ا ت م ا ه و ج ش ن ا د ه ک ه ی ز ی چ ب ا و خ ن و چ ؟ ی ر ا د ه م ه .

Because sleep is something students often, unfortunately, skip, and it's so important for learning and memory.

By about 9:30 or 10:00 PM, I start my wind-down routine.

م ن ک ل ی م ع و ر ش و ر م ی ز ا س ا م و ر آ ن ی ت و ر ، ب ش ۱۰ ای ۹:۳۰ ت ع ا س د و د ح

This is something I absolutely must do for me.

م د ب م ا ج ن ا م د و خ ی ا ر ب د ی ا ب ا ق ل ط م ه ک ه ی ز ی چ ن ی ا

The first thing I do is turn off my laptop and put my phone away in another room.

م ر ا ن ل ی م ه گ ی د ق ا ت ا ه ی ی و ت و ر م ی ش و گ و م ن ک ل ی م ش و م ا خ و ر م پ ا ت ا پ ل ه ک ه ن ی ا م ن ک ل ی م ه ک ی ر ا ک ن ی ل و ا

No late-night scrolling for me! ... It's so tempting to just keep looking at social media or emails, but I know it seriously hurts my sleep quality.

ا ن م ی ا ر ب ت ق و ر ی د ا ت ن د ر ک ل و ر ک س ا ه ن

It's a limit I have to keep.

م ن ک ت ی ا ع ر د ی ا ب ه ک ه ی ت ی د و د ح م ه ی ن ی ا

That's discipline, Poppy!

ای پ ا پ ، ه ط ا ب ض ن ا ن ی ا

And it's excellent advice.

ه ی ل ا ع ه ی ص و ت ه ی ن ی ا و

Dimming the lights and putting away electronics really tells your brain that it's time to rest.

ه ت ح ا ر ت س ا ت ق و ه ک ه گ ل ی م ن و ت ز غ م ه ب ا ع ق ا و ی ک ی ن و ر ت ک ل ل ی ا س و ن ت ش ا ذ گ ر ا ن ک و ر و ن ن د ر ک م

The blue light from screens can stop melatonin production, which is your body's natural sleep hormone.

ب ا و خ ی ع ی ب ط ن و م ر و ه ه ک ، ه ن ک ف ق و ت م و ر ن ی ن و ت ا ل م د ی ل و ت ه ن و ت ل ی م ش ی ا م ن ت ا ح ف ص ز ا ی ب آ ر و ن ه ن و ت ن د ب

So, it's a clear, physical effort to prepare for sleep, not just hoping to fall asleep quickly.

عی ریس هک ندوب راودیما طقف هن، باوخ یارب یزاسهدامآ یارب هیکیزیف و حضاو شالت هی سپ
ی. باوخب

Exactly!

ا!قیقد

Then I'll take a warm shower to relax my muscles and calm my mind.

منک مورآ ور منهد و منک لش ور متالضع ات مریگیلم مرگ شود هی دعب

After that, I usually read a physical book for about 20 minutes.

منوخیلم یعق او باتک هی هقیقد ۲۰ دودح آلومعم، نوا زا دعب

It's so much better for my eyes and helps me feel sleepy compared to a screen.

منک یگدولآباوخ ساسح هن کلیم کمک شیمانهح فص اب هسیاقم رد و هماهامشچ یارب رتهب یلیخ

Screens just keep your brain too active and busy right before bed.

نرالدیم هگن لوغشم و لاعف یلیخ باوخ زالبق ور زغم طقف اهلیشیمانهح فص

A good old-fashioned book is far more calming.

هرتاشخ بامارآ یلیخ بوخ یمدق باتک هی

Reading a physical book – a classic and incredibly good way to prepare for sleep!

باوخ یارب ندش هدامآ یارب بوخ هداعل اقوف و کیسالک شور هی یعق او باتک هی ندنوخ

It's almost a lost art for some, but clearly, its benefits for relaxation are clear.

ایبآ رون چی ه، یشیمانهح فص چی ه

Definitely.

اعطق

Before I get into bed, I also quickly jot down a to-do list for the next day.

مسیونلم مه ادرف یاهراک تسلی هی عی ریس، مباوخب هکنی زالبق

It's a small step, but it helps clear my mind of any lasting tasks or worries, so I can fall asleep peacefully without my mind racing about what I need to do tomorrow.

منوتب ات، منک کاپ هدنومیق اب یزارگن ای هفیظوره زا ور منهد هن کلیم کمک یلو، هکیچوک مدق هی
هخرچب مادرف یاهراک یاهرابرد منهد هکنی انودب مباوخب شمآرا اب

It's like clearing the mental desk for the night!

هه بش ی ارب ی نه ذ زی م ندرک ی لاخ لثم

Then, it's lights out, and hopefully, a good night's sleep!

هه ابش بوخ باوخ هی مراودیما و نشلیم شوم اهاغ ارچ دعب

I usually go to bed around 10:30 or 11:00 PM.

م باوخلیم بش ۱۱ ای ۱۰:۳۰ تعاس دودح الوم عم

That's so helpful!

هه کلیم کمک ی لیخ نی

Getting those thoughts onto paper helps prevent that "racing mind" feeling when you're trying to sleep.

ی کلیم ی عس ی رادی تقو بات شرپ نه ذ ساسح انوا زا هه کلیم کمک ذغاک ی و راکفانوانت شون
ی نکی ری گولج ی باوخب

It allows your brain to officially "clock out" for the day, knowing everything important is noted down.

مهم زیچ همه هکنیا ننتسنود اب، هه نک مومت زور نوا ی ارب و راک تعاس امسر هلیم هزاجا زغم هه
هدش تشاددای

Excellent advice for anyone, really, not just students struggling with school stress!

م رن هچنپ و تسد هسردم سرتسا اب هک یی اهوچشن ناد طقف هن، اعقاو، یسک ره ی ارب ی لاع ی هی صوت
ان کلیم

What a thorough, realistic, and incredibly helpful routine, Poppy!

ای پاپ، دیفم هدا لاقوف و هه انی باعقاو، یلماک نی تور هچ

From resisting the snooze button to jotting down tomorrow's tasks, you've shown us a fantastic example of a productive, balanced, and steady student day.

It sounds challenging but absolutely manageable, and you've clearly found a system that works for you.

هک ی درک ادیپ متسیس هی هک حضاو و، هتیری دم لباق الماک ی لو هسرلیم رظن هه زی گن ارباش لاج
هه کلیم راک تارب

Thank you so much for sharing all these personal details and practical ideas with us!

ای تشاذگ کارت شرا هه ام اب وریلمع ی اهادهای و ی صخش تایئزج نی امه هک نونمم ی لیخ

My pleasure!

.....

!من کلیم شه اوخ

Happy to help, and thanks so much for having me.

.....

دی تشاد ونم هک نونمم و منک کمک متسنوت هک مل احو شوخ

It was great talking about something so central to student life!

.....

دوب بوخ یلیخ امش اب تب حص زورما

And now, for our favorite part, the moment you've all been waiting for, it's time for Julia's Language Lab!

.....

هن ابز هاگشی امزآ تقو و، دی دوب شرظت نم همه هک ی اهظحل، نوملهق ال ع دروم تمسقی یارب، الاح و

Julia, hit us with those language points from Poppy's helpful routine!

.....

Every phrase we discuss today is something you can immediately use in your own English conversations.

.....

Thanks, Martin!

.....

!نی ترام، نونمم

Poppy used some excellent, very natural phrases today, super useful for talking about daily life and routines.

.....

نی تور یه ابرد تب حص یارب هک درک هدافتسا یعی بطل یلیخ و یلاع ترابع دنچ زا زورما یپاپ
هدیفم یلیخ نوتدوخ یهن ازور

Ready to break down five of them, and then throw in a bonus grammar tip that will make your English even smoother?

.....

Absolutely!

.....

!عطق

Lay them on us.

.....

من یبب وگب

What's first, and why should our listeners pay extra attention to it?

.....

ننک صاخ هجوت شه ب دیاب نومناگدن و نش ارچ و تسالوا مودک

Is it one of those phrases that sounds simple but is actually quite detailed?

.....

Okay, number one, and it's a phrase everyone can relate to, especially on a Monday morning: "Drag myself out of bed."

.....

هه بنشود زوراً صوصخم، ننک رارقرب طاب ترا شاهاب نن وتلم همه هک هی ترابع نی او، کی هرامش، بخ
م شکب نوری ب تخت زاور مدوخ

Oh, I know that feeling all too well!

.....

امسانشلم بوخ یلیخ ورنیا، هوا

[Groans playfully] Especially on a Monday morning when you just want five more minutes... or an hour!

.....

هت حار یلیخ تخت ی تقو ح بص یاه بنشود زور هی اصوصخم هت اشوگی زاب یاه لان

It's like your body is glued to the mattress.

.....

Right?

.....

هلمی نوشن الماک ورساسح نی؟ هه هگم

It perfectly captures that feeling!

.....

It means you really have to force yourself to get up, usually because you're still super tired or just plain don't want to leave the warmth and comfort of your covers.

.....

دایز متحزاب، ی شرب دنلب ینک روبجم ورتدوخ دیاب اعقاو ینعی

Poppy said, "Once I finally drag myself out of bed, which can be a very hard job some days..."

.....

"Very hard job" – another great one!

.....

ایلاع یاهگی دیکی ی تخس یلیخ راک

A task requiring huge effort, just like getting up sometimes feels when you're utterly exhausted!

.....

ی تقو تخت زان دش دنلب اتقو یضعب هکنیا لثم تسرد، هراد دایز شالت هب زاین هک ی اهفیظو
هشلم ساسح اردقان همه ی اهتسخ الماک

So, a perfect example would be, "On Monday mornings, I always have to drag myself out of bed before my first class." That really paints a picture of the struggle, doesn't it?

.....
 لبق نوری ب مش کب تخت زا ور مدوخ مروبجم هشی مه هب نشود ی اها حبص: هشی لم لامک لاثم هی سپ
 اهراد زاین هک ی اهدارا یورین صلخ؟ هن، هلیوم هزاربم نی ا زا یبوخ ریوصت اعقاو نی ا. مسالک نی لوا زا

The sheer willpower required!

.....
 It truly does!

اهروطنی مه اعقاو

.....
 It shows the effort.

هشالت هدن هدلنوشن

.....
 And notice how "myself" is used here.

هدش هدفات سا اجنی ا زا روطچ دینک هجوت و

.....
 It's a reflexive pronoun, showing that the action is done to yourself.

هشی لم اجنا صخش دوخ یور لمع هلیوم نوشن هک هی سا کعنا ری مض هی نی ا

.....
 You're doing the dragging!

ایش کلیم ور تدوخ ی راد هک ی تسه وت

.....
 It's not someone else physically dragging you; it's you forcing yourself.

ین کلیم روبجم ور تدوخ هک ی تدوخ؛ تدش کب ی کی زیف هک تسین هگی د رفن هی

.....
 This structure is very common for these kinds of self-directed actions when you're using personal effort.

ین کلیم هدفات سا ی صخش شالت زا ی تقو هج یاری لیخ روح مدوخ تام ادقا عون نی ا یارب راتخ اس نی ا

.....
 Next up, a phrase for efficient people: "Glance at my planner."

مزادنب می زی راهمان رب هب عی رس هاگن هی: دم آراک ی اهام دآ یارب هت رابع هی ی دعب

.....
 So, looking quickly?

زا دی اب یک؟ هراد دوجو طقف و نی ب ی کی چوک توافق ای ا؟ عی رس هاگن سپ

ممنک هدفات سا مودک

.....
 Is there a small difference between "glance" and just "look" that our listeners should be aware of?

Definitely!

اعطق!

While "look" is general, "glance" means a quick, brief look, usually without much deep thought or checking closely.

قی م ع رکف نودب آلوم عم ،هاتوک و عی رس هاگن هی ینعی ،هی مومع هک یلاح رد

قی قد ی سررب ای

It's a fleeting look, just enough to get the key information.

یدی لک تاعال طانت فرگ یارب یفاک یاهزادن اب طقف ،تسارذگ هاگن هی

Poppy mentioned, "Instead, I quickly glance at my planner to remind myself of my classes or any big deadlines for the day." She's not studying it in detail, just checking the main points.

ور زور مهم یاهاتل هم ای ماهس ال کات من کلیم می زیراهم انرب هب هاگن هی عی رس ،ضوع رد :تفگ ی پاپ
هن کلیم کچ وری لصا تاکن طقف ،هن کلیم نعل اطم تایئزج اب ورنوا .دایب مدای

Ah, I see.

مهمه فایم ،هآ

So you wouldn't "glance at a novel" if you were reading it for pleasure for hours, but you might "glance at the clock" to check the time, or "glance at a map" to quickly find your way.

اما ،دیدن وخیلم ورنوا تذلی یارب اهاتع اس دی تشاد هگا دی گلی من امش سپ
ات ای ،دینک کچ ورتقوات دینکلیم دیش

دینک ادیپ ورنوتهار عی رس

Like, "I always glance at my watch to check the time when I'm in a hurry." It's all about speed and getting things done, right?

یاهراب رد زیچ هم .مراد هلجع ی تقوات منک کچ ورتقوات من کلیم متع اس هب یهاگن هشی مه :آلثم
مهم تاعال طا زا عی رس ی رصب ی سررب هی ؟هت سرد ،تس اهراک ماجنا و تع رس

A quick visual check for important info.

Moving on to our third phrase: "Hop on."

. :موس ترابع غارس میرب

Is that for something like public transport?

یریپایم یزیچ ل خاد اءعقاو هکنی آلثم ؟هی مومع لقنوال مح یارب نی ای آ

Like you're literally jumping onto it?

It sounds very light and quick.

.....

You got it!

.....

ای دی م هف ت سرد

It's an informal and quite lively way to say you quickly get onto something, especially a way of transport like a bus, train, or even a bike.

.....

هی اُص و صخ م، ی شلی م ی زی چ راوس عی رس ی گب هکنی ا ی ارب ت س ه دن ز ا ل م اک و ی م سر ری غ شور هی نی ا ه خ ر چ و د ی ت ح ای، راطق، سوبوتا لثم هی ل قن هلی سو

It suggests ease and speed, almost like you're jumping on without much effort or fuss.

.....

ی شلی م راوس دای ز رس درد ای ت م ح ز ن و د ب ی راد راگن ا ب ی ر ق ت، هلی م نوشن ور ت ع رس و ت ل و ه س

Poppy used it when she said, "If it's raining, I'll hop on the campus bus."

.....

م شلی م سو پ م ک سو بوتا راوس، دای ب نوراب هگا: ت ف گ ی ت ق و درک هدافت سا ش ز ا ی پ اپ

So, "Let's hop on the train and go explore the city center." Makes perfect sense!

.....

ه ن ه گ م، هی ق ط ن م ا ل م اک. م ی ن ک ف ش ک ور ره ش ز ک ر م و می ش ب راطق راوس می ر ب، س پ

It sounds really casual and easygoing.

.....

You wouldn't typically say "hop on a plane" if it's a long international flight, but for a short bus ride or a quick bike trip, it's absolutely perfect and commonly used!

.....

ه اتوک رفس هی ی ارب اما، هی نال و ط ی ل ل م ل ان ی ب زا ور پ هی هگا دی گلی من ا ل و م ع م ه شلی م هدافت سا ج ی ا ر و هی ل ا ع ا ل م اک، ه خ ر چ و د اب عی رس رفس هی ای سو بوتا اب

It adds a touch of conversational charm.

.....

ه ن کلی م ه فاضا ی ا ه ر و ا ح م تی ب ا ن ج س م ل هی

For our fourth one, and this one is guaranteed to make you nod in recognition: "Food coma."

.....

دی د ب نو ک ت دی ی ا ت م ا ل ع ه ب ور ن و ت ر س ه شلی م ث ع اب ا ع ط ق ی کی نی ا و، ی م ر ا ه چ ی ا ر ب

Ah, this one's a classic after a big meal!

.....

ه نی گ ن س ی ا ن غ هی ز ا د ع ب کی س ا ل ک نی ا، آ

I think everyone can relate to this feeling, no matter where they are in the world.

.....

ن ن ک ر ا ر ق ر ب ط ا ب ت ر ا س ا س ح ا نی ا ب ن ن و ت ل ی م ه م م ن کلی م ر ک ف

[Laughs] It absolutely is!

!!الماک هدنخلم

It's that feeling of extreme tiredness or sluggishness that you get after you've eaten a large meal.

تسد نوت هب نیگنس ییاذغ هدعو هی ندروخ زا دعب هک هی تل اسک ای دی دش یگتسخ ساسح نی اهدلم.

Your body is putting all its energy into digestion, and your brain just feels heavy and wants to shut down!

داوخلیم و هسرلم رظن هب نیگنس طقف نوت زغم و، هن کلیم مضه فرص ورشی ژرنا یاهمه هراد نوت ندب! هشب شوماخ

Poppy said, "I try to make it something balanced, so I don't get that 'food coma' feeling."

مشن ساسح نوا راچد ات هشاب لداعتم زیچ هی من کلیم یعس: تفگی یپاپ

I definitely get into a food coma after a big Sunday roast, or a massive holiday dinner like Thanksgiving or Christmas!

مشلیم راچد، نشج گرزب یاذغ هی ای هب نشکی بوخ بابک هی زا دعبا عطق نم

It's not an actual medical term, is it?

Just a very descriptive informal one.

یفی صوت یلیخ و میسرریغ حالطصا هی طقف

You wouldn't find it in a medical textbook.

دین کلیم ن ادیپ یکشزپ یسررد باتک هی رد ورنوا

Exactly!

!!اقیقد

It's entirely informal, a piece of everyday English, but because it's so descriptive and universally understood, everyone knows what you mean.

تخاریلیخ، هسوملم و حضاو یلیخ نوچ یلو، هر مزور یسیلگنا زا ترابع هی، هی میسرریغ الماک درک هدفات ساشزا و تفرگ شدای هشلیم

It paints a very clear picture of that post-meal tiredness and the strong desire to just lie down.

And finally, a very relatable one for students, and for anyone with a demanding job or a busy life: "Swamped with assignments."

.....

و پاپاک ترپ ی گدنز اب ی سکره ی ارب و اهوچش ناد ی ارب هک رد لباق ی لی خ هک ی کی، ت ی اهن رد و

That sounds like a lot of work!

.....

اهسرلوم رظن هب راک ی لی خ نی ا

Like you're drowning in it, maybe even literally surrounded by papers and books!

.....

هم لک ی عقاو ی انعم هب ی تح دی اش، ی شلوم قرغ شوت ی راد راگنا

Precisely!

.....

ااق ی قد

You've hit the nail on the head.

.....

هتسر رد لم اک روطاهب

It means you're completely overwhelmed or extremely busy with a very large amount of work or tasks.

.....

دی لوغ شم ی دی دش روطاهب فی اظو ای راک زا دی ای زی لی خ رادقم اب ای دی تسه راشف تحت الماک ی نعی

It suggests that the amount of work is so great that it's hard to manage, like you're covered in it, or it's piling up around you.

.....

نوتربورود ای، دی دش قرغ شوت راگنا، هتخس شتیری دم هک دی ای ز ردقنوا راک مچج هدی م نوشن
هدش هت شابنا

Poppy explained, "Other nights, if I'm swamped with assignments, it's a quick sandwich or even ordering takeout."

.....

اذغ شرافس ی تح ای عی رس چی و دناس هی، مدش ن فد راک ری ز هگا، هگی دی اهابش: داد حی ضوت ی پاپ
هشلم

So, "I can't go out tonight; I'm completely swamped with assignments for my history class." That paints a clear picture of someone unable to do anything else.

.....

هتسر رد ای آ. مدش ن فد مخی رات نومزآ فی لاکت ری ز الماک؛ مای ب منوت لی من بشما، سپ

It's a fantastic idiom for being overloaded with work, and it's very understanding, isn't it?

.....

Absolutely!

.....

الماک

It perfectly captures that feeling of being covered by tasks.

هدلیم نوشن ی ل ا ع و ر ف ی ل ا ک ت ر ی ز ن د ش ه د ی ش و پ س ا س ح ا ن ی ا

Now, for our quick bonus grammar tip before we finish this language section!

همین کلمه تبیحص زورم ا ترابع مودک زا دین کلمه رکف، عیرس ی روت سد ی اهت کن هی ی ا رب، ا ل ا ح

Poppy said, "My alarm usually goes off at 7:00 AM..." "Goes off" here is a really common and flexible phrasal verb that can have a few meanings, but in this context, it's very specific.

Ah, so "the fire alarm went off" means it started making noise.

درک ندرک ادص هب عورش ی ن ع ی د م و ا ر د ادص هب ش ت ا م ر ا ل ا س پ، آ

Or "the bomb went off." It means it activated or exploded.

دی کرت ی ن ع ی د ش ر ج ف ن م ب م ب ای

Exactly!

ا ق ی ق د

When we're talking about alarms, bells, or similar devices, "go off" means they start ringing or making a noise.

ادص ای ن د ز گ ن ز هب عورش ی ن ع ی، م ی ن ز ل م فرح هب ا ش م ل ی ا س و ای اه گ ن ز، اه م ر ا ل ا ز ا ی ت ق و
د ن ک ل م ن د ر ک

It's also used for bombs or fireworks exploding.

ه ش ل م ه د ا ف ت س ا م ه ی ز ا ب ا ش ت ا ای اه ا ب م ب ر ا ج ف ن ا ی ا رب

It's super common when talking about things that activate automatically and produce sound or a sudden event.

ق ا ف ت ا هی ای ادص و ن ش ل م ل ا ع ف ر ا ک د و خ ر و ط ا ه ب ه ک ی ن ز ل م فرح ی ی اه ز ی چ ز ا ی ت ق و ه ج ی ا ر ی ل ی خ
ن ن ک ل م د ا ج ی ا ی ن اه گ ا ن

It's an important phrase for describing daily routines!

ا ت س ا ه ن ا ز و ر ل ا و ر ف ی ص و ت ی ا رب م ه م ت ر ا ب ع هی ن ی ا

Super common and super useful!

ه د ی ف م ی ل ی خ و ج ی ا ر ی ل ی خ

Thanks, Julia, for breaking those down so clearly and adding that extra grammar insight.

ی د ا د ح ی ض و ت ح ض ا و ر د ق ن ی ا و ر ه م ه ک ای ل و ج ن و ن م م

These phrases really add a lot of naturalness and fluency to conversations about daily life, making our listeners sound much more genuine!

ی.تشاذگ کارت شها ب ور تقیق د ردق نیانی تور هک، یپاپ، بوت زانومم و

My pleasure, Martin!

انیترام، من کلیم شه اوخ

It's all about helping our listeners not just understand English, but sound more like native speakers, using these common, everyday expressions.

رد نانیم طابا ب هکل ب، نم هفب وریسی لگنا طقف هن مینک کمک نوم ناگدنونش هب هک هنی افده
ننک تب حص نوشا هزم زوری گدنز

Well, that wraps up our deep dive into the daily routine of a university student.

هب طوبرم یوررض یاهرم زور تارابع و وجش ناد هی یاهن ازور نی تور زانام قی مع یسررب یاهجیت نی ا، بخ
هنوا

We hope Poppy's incredible ideas have given you some great English words, fantastic phrases, and practical tips for managing your own day, whether you're a student yourself or just looking to make your routine better!

There's truly something for everyone here, strategies that can be applied to any busy life.

Absolutely!

آلاماک

Remember, every little step you take in organizing your day, from how you wake up to how you relax, can lead to big changes in your productivity, your stress levels, and your overall well-being.

ات نوت باوخ تقو زان، دیرالمررب نوت زوری هدن امزاس یارب هک یکی چوک مدق ره هک هشاب نوت دای
هنک داجی نوت لسی لگنا یری گدای ردی می طع توافق هنتولیم، نوتاه عمل اطم یاهت حارت سا

It's about building good habits, one day at a time, that grow over time.

And before we sign off, a quick call to action!

اعیرس مادقا هب توعدهی، مینک یظفاح ادخ هکنی زان لبق و

If you found this episode helpful, please hit that like button, subscribe to Your English Toolbox so you don't miss any future episodes packed with practical English and life tips, and please share this episode with a friend or family member who might benefit from these insights and English phrases.

کرتشم ،دینزب ور کی ال یاهم کد ا فطل ،دوب دی فم نوت ای ارب تمسق نی ا هگا
و ،دین تسد زا ور یگدنز تاکن و یلمع یسی لگنا زا رپ یاهدنی آ تمسق چی ه ات دی شب
دی راذب کارتشا هب نوتهداوناخ وضع ای تسود هی اب ور تمسق نی ا

Also, tell us in the comments below: What's one part of your daily routine you absolutely cannot skip?

اقل طم هک هنی ا نوتاهن ازور نی تور زا شخب مودک :دی گب نومهب ری زی اهاتن ماک یوت نی نچمه
هی چی نوتزی چی نیرتی روررض ؟دی دب شتسد زا دینوتلی من

What's your must-have?

We'd love to hear from you and learn about your important habits and daily rituals!

امی نودب نوتاهن ازور بادا و مهم تاداع هرابرد و میونشب امش زا میراد تسودی لیخ

Thanks again for having me, Martin and Julia!

ای لوج و نی ترام ،دی تشاد ونم هک نونم اددجم

It was so much fun sharing my student life with all of you!

مراذب کارتشا هب ناگدنونش یاهمه و امش اب ور مالی یوجشن ناد نی تور هک دوب بلاج لیخ

Bye everyone!

Keep practicing your English!

دی دب همادا نوتلی سی لگنا نیرمت هب

Listen to these phrases again, try using them in your own conversations tomorrow.

دینک هدافتسا اهلنوا زا نوتدوخ تامل اکم یوت ادرف ،دی دب شوگ هرابود ورا هت رابع نی ا

The more you use them, the more natural they'll become.

نشلیم رتلی عی بط ،دینک هدافتسا نوش زا رتشیب ردقچره

See you next time!

ادع ب یاهع فدا ت

Take care, everyone!

.....

اهمه، ديشاب نوتدوخ بقارم

Stay productive, stay curious!

.....

دینومب واکچنک، دینومب رواه‌ره‌ب