

## VOCABULARY · EPISODE 04

## Wake Up, Speak Up: Daily Routines in Real English

Key words &amp; expressions · English + ■■■■■

13 words

Your English Toolbox

## 1 to drag yourself out of bed

ندش دنلب روز اب ندیشک نوری ب باوختخر زا ار تدوخ

## DEF

to force yourself to get up when you are very tired and do not want to

*The phrase captures the physical effort of leaving a warm bed — the 'drag' suggests resistance and dead weight.*

ی.ه اوخلی من و ی اهتسرخ ی لیخی ت قو ندش دنلب هب تدوخ ندرک راداو  
دهدلیم ناشن ار مرگ باوختخر کرت یارب یکیزیف شالت ترابع نی

**On winter mornings I have to drag myself out of bed no matter how early my alarm goes off.**

زا ار مدوخ مروبجم یناتسمزی اناج بص .

م.شکب نوری ب باوختخر

**She dragged herself out of bed at six, even though she had only slept four hours.**

دش دنلب باوختخر زا شش تعاس روز اب وا .

## 2 to snooze

تعاس گنزا دعب ندز ترچ ریخأت همکد ندز

## DEF

to briefly go back to sleep after an alarm sounds; to delay the alarm by pressing a button

*Snoozed alarms give you 5-10 extra minutes — research shows they actually make you more tired, not less.*

گنزن تختادن ریخأت هب بتعاس گنزی ادص زا دعب هاتوک باوخ هب نتشگرب  
یوشلم رتهتسرخ نآ زا دعب هک دهدلیم ناشن تاقیقحت دهدلم رتشیب هقیقد 510 ریخأت همکد .

**He snoozed his alarm three times before finally getting up.**

زالبق دز ار ریخأت همکد راب هس .

دوش دنلب درخال اب هکنی

**Stop snoozing and get up — you have a 9 AM lecture.**

9 تعاس وش دنلب و نزن ریخأت همکد رگی د . 9

یراد سالک

3

## to glance at

ه ب ندرک هاگن کی ه ب ن تخ ادنا عی رس هاگن

### DEF

to look quickly at something without studying it carefully

*Glance implies speed and lightness — you get just enough information without stopping to focus. Opposite of 'stare at' or 'study'.*

قی قدی سر رب نودب ی زی چی ه ب عی رس ندرک هاگن

زکرم ت ی ارب فقوت نودب ی فاک تا عا ل ط ا ط ق ف ده ل م نا شن اری ک بس و ت ع رس

***She glanced at her planner and saw she had three deadlines that week.***

رت فد ه ب عی رس هاگن کی .

دراد تل هم هس دید و تخ ادنا ش ای زی راهم ارب

***He glanced at his phone just long enough to check the time.***

ه ب ت ع اس ن دید ه زادن ا ه ب ط ق ف .

درک هاگن ش ای شوگ

4

## to hop on

عی رس ن دش راوس ی ورن دیرپ

### DEF

to quickly get onto a bus, train, or other vehicle with ease

*Casual and energetic — 'hop on' suggests something light and easy, not a formal or difficult boarding. Common for short journeys.*

ن دش ی رگی د هی ل قن هلی سو ای راطق ، سو بوت ا راوس ی ن اس آ و ت ع رس ه ب

ده ل م دا ه ن ش ی پ ا ر ن اس آ و ک بس ی زی چی ی ژرن ا رپ و ی م سر ری غ

***If you miss the bus, just hop on the next one — they come every ten minutes.***

وش ی د ع ب راوس ط ق ف ، ی داد ت سد ز ا ا ر سو بوت ا رگا .

***I hopped on my bike and cycled to the library in five minutes.***

ه ن ا خ ب ا ت ک ه ب ه ق ی ق د چ ن پ رد و م دش م ا ه ر چ و د راوس .

م دی سر

5

## a food coma

اذغ زا د ع ب ی گ د ول آب اوخ ی ی اذغ امک

### DEF

a state of drowsiness and low energy that follows eating a large meal

*Entirely informal — not a medical term — but universally understood. The image of a 'coma' humorously exaggerates how heavy and sleepy you feel.*

ن ی گ ن س ی اذغ ن دروخ زا د ع ب ن ی ی پ ی ژرن ا و ی گ د ول آب اوخ ت ل ا ح

دوش ل ی م ه دی مه ف ا ح ه م ا م ا ت س ی ن ی ک ش ز پ ح ا ل ط ص ا ی م سر ری غ ا ل م ا ک

***After that three-course Sunday lunch, I fell into a complete food coma for two hours.***

راهان ن آ زا د ع ب .

م ت ف ر و ر ف ل م ا ک ی ی اذغ ی ا م ک رد ه ب ن ش کی ی ا ه ر و د ا ه س

***Avoid the food coma by eating lighter meals during the working day.***

ی اذغ ن دروخ ا ب .

ن ک ی ری گ ول ج ی ی اذغ ی ا م ک زا ی راک زور ل و ط رد ر ت ا ک بس

6

## to be swamped with

ندش هل راک ریز ندوب راک رد قرغ

DEF

to be overwhelmed by a very large amount of work or tasks that is hard to manage

*The metaphor is water — you are sunk under so much work you can barely breathe. More vivid than 'very busy'.*

تسا راوشد شتیری دم هک ندوب یاهفی ظو ای راک ی دایز رادقم ری ثأت تحت  
یش کلیم سفن ی تخس هب هک یاهدش قرغ ردقن آ راک ریز تسا بآ هراع تسا

***I can't meet today — I'm completely swamped with end-of-term assignments.***

می ای ب من اوتلی من زورم .

مفی لاکت رد قرغ ال ماک

***The help desk was swamped with queries after the system crashed.***

قرغ کمک زیم، متسسی ی بارخ زا دع ب .

دش تال اوس رد

7

## to wind down

ندش مارآ مکامک نت فرگ مارآ

DEF

to gradually relax and prepare for rest; to bring something to a calm conclusion

*The opposite of 'ramping up' — winding down means slowing your body and mind, reducing stimulation before sleep.*

تحاتر تسا یارب ندش هدامآ و نت فرگ مارآ چی ردت هب  
باوخ زال بق نهذ و ندب تیل اعف ی چی ردت نداد شهاک نت فرگ باتش فلاخم

***I always spend an hour winding down before bed — no screens, just reading.***

مزی گلیم مارآ باوخ زال بق تعاس کی هشی مه .

***The party started winding down around midnight as people began heading home.***

نت فرگ مارآ هب عورش بش همین دودح ی نامهم .

درک

8

## to jot down

نتش ادرب تش ادای ندرک تش ادای عی رس

DEF

to write something quickly and briefly, usually as a note or reminder

*Jotting is quick and informal — you jot down key points, not full paragraphs. Often done on paper, in a notebook, or in a phone.*

روآدای ای تش ادای ناو نع هب آل وم عم، یزیچ نتش ون هاتوک و عی رس  
لاماک فارگاراپ هن، یسی ون لیم اری دی لک تاکن تسا ی مسرریغ و عی رس نتش ون

***She jotted down the key dates before closing her laptop.***

ی اهلخیرات پاتاپل نتسب زال بق .

درک تش ادای عی رس اری دی لک

***Let me just jot down your number so I don't forget it.***

شومارف ات منک تش ادای ار تاهرامش راذب .

دوشن

9

## the daily grind

هن ازور هل غشم هندن کاهت سخ هن ازور راک

DEF

the routine and often tiring work or activities that fill each day

*Usually said with a mild sense of acceptance or weariness — the 'grind' is the hard work of everyday life. Not necessarily negative; many people find meaning in it.*

دن کلیم رپ ار زور ره هکی اهدندن کاهت سخ بلغا و نی تور راک  
دوشلیم هت فگ می الم یگت سخ ای شری ذپ زا یسح اب آلوم عم

**Back to the daily grind after a week's holiday — it feels tougher every time.**

هتفه کی زا دعب هن ازور هل غشم هب تش گرب .

تالی طعت

**She finds the daily grind of campus life surprisingly energising.**

هن ازور راک وا .

دب ایلم یژن رپ یزیگن ات فگش زرت هب اری هاگش ناد یگدنز هندن کاهت سخ

10

## to go off

ندم آرد ادص هب ندز گنز

DEF

(of an alarm, bell, or device) to start ringing, buzzing, or making a noise automatically

*Key point for learners: 'go off' for alarms means START ringing — the opposite of what the words suggest. Also used for bombs exploding and food spoiling.*

ندم آرد ادص ای ندز گنز هب عورش راکدوخ روط هب هاگت سد ای گنز، رادگنز تعاس زا  
ندز گنز هب عورش ینعی رادگنز یاهت تعاس یارب: نازوم آن ابز یارب مهم هتکن

**My alarm went off at 6 AM but I ignored it for another twenty minutes.**

شمت فرگ هدی دان اما دز گنز حبص 6 تعاس مرادگنز تعاس . 6

**The smoke alarm went off while she was cooking, scaring everyone in the flat.**

رد ادص هب شالی زپش آ نی ح رد دود مالعا متسیس .

دم آ

11

## to squeeze something in

مک نامز رد ندرشف غولش همان رب رد نداد اج

DEF

to manage to fit an activity into a busy schedule even when there is little time

*The image is physical — you're pressing something into a space that is almost full. University life requires constant squeezing in of tasks.*

تسه ی مک تقوی تقوی تح غولش همان رب رد تیلاعف کی نداد اج رد ندش قفوم  
ی هلم راشف تسارپ ابی رقت هکی ایاضف رد اریزی چی تسای کی زیف ریوصت

**Can we squeeze in a quick coffee between your 10 and 11 AM lectures?**

نیب عیرس هوهق کی می نواتلم

می هدب اج تیاهل سالک

**She managed to squeeze in a 30-minute gym session before her afternoon seminar.**

رد هاگشاب یاهقی قد 30 سلج کی دش قفوم . 30

دهدب اج شاهم ان رب

## 12 a game-changer

هدن کالوحتم زیچ یزاب هدن هدیری غت

DEF

something or someone that fundamentally changes the situation or the way something is done

*Originally from sports (a player or move that changes the game), now used broadly for products, habits, people, or ideas that transform a situation.*

دهدلم ری غت یس اساروط هب اریراک ماجنا شور ای تی عقوم هک یسک ای یزیچ  
ار تی عقوم هک دوشلم هدافتسرای اهلهدی ای تاداع، تالوصحم یارب هدرتسگ روط هب نونکا، شزرو زاتلاصا  
دن نکلم لوحتم

**Learning the Pomodoro Technique was a genuine game-changer for my study sessions.**

ورودوموپ کی نکت ی ری گدای .

دوب ی عقاو یزاب هدن هدیری غت کی

**This podcast has been a total game-changer for my English — I understand so much more now.**

هدن هدیری غت کی تسکداپ نی .

تساهدوب نم یسیلگنا یارب لماک یزاب

## 13 to take a break

نتفرگ هفوقو ندرک تحارتسا

DEF

to stop what you are doing for a period of time to rest or do something different

*Planned and strategic: research shows that taking regular short breaks improves focus and prevents burnout far more than working continuously.*

تحارتسای ارب ی تدم ی ارب ی هدم ماجنا هک یراک ندرک فقوم  
دن هدم دوب هب ار زکرمت هاتوک مظنم ی اهاتحارتسا دهلم ناشن تاقیقحت: کی ژتارتسا و هدشلی زی راهم انرب

**Take a break every 45 minutes — your brain needs it.**

هب تزغم ری گب تحارتسا کی هقیقد 45 ره .

دراد زاین آ

**We took a ten-minute break during the lecture and everyone came back much more focused.**

ی اهقیقد هد هفوقو کی .

دن تشگرب یرتشیب زکرمت اب همه و میتفرگ