

VOCABULARY · EPISODE 07

Slow English is Calm and Effective English. Meet Peter to Learn and Relax at the same time

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

Your English Toolbox

1

shadowing

هئاس کئ نکت ینزهئاس

DEF

a language learning technique where you listen and repeat what you hear almost simultaneously

Unlike dictation (write what you hear) or repetition after a pause, shadowing happens in real time — you follow the speaker like a shadow.

ئ نکلئ م رارکت و ئ هءلئ م شوگ نامزمه اءبئ رقت ن آ رد هک ن ابزئ رئ گءلئ کئ نکت کئ
ءءفالم قافتا ئ عقاو نامز رد ینزهئاس، ثکم زا ءعب رارکت ئ هتکئ ءفالم ءرب

Shadowing with native-speed audio forces your brain to process English at its real rhythm.

ءنک شزءءرب شالئ عقاو مءئ ر اب ارئ سئ لگنا ءنکلئ م روءب ءم ارء تزغم ئ موب ءعرس ئ ءص اب ینزهئاس .

Start shadowing with slow, clear recordings before moving to natural-speed conversations.

ئ ورء ئ عئ بء ءعرس اب ءامل ءم هب هکنئ ا زالم ب ق ن ء ورش ءض او و هءسه آئ اهءبض اب .

2

to stretch

نءرک ءسار و مء نءاء ششک

DEF

to extend your body, limbs, or muscles to their full length, especially after sleep or rest

Morning stretching signals the body that the day is beginning — a gentle physical reset that improves blood flow and reduces stiffness.

ب او ء زا ءعب صوصء هب، نءئ شک ن اشل وء نئ رءالم ءات ار اهءب ئ اهءءسء، نءب
ءسا هءش ءورش زور هک ءهءلئ م ءمءل ع نءب هب ئ هءگءبص ششک

I stretch my arms above my head the moment I wake up.

ئ ال اب ار منءءسء نءش رءبئ هءءءل نامه .

مءئ شک مرس

A five-minute stretch in the morning sets your body up for the whole day.

ششک کئ .

ءنکلئ م هءام آ زور مامء ئ ارء ار ءنءب ءبص ئ اهءقئ ءءءنء

3

mindful

لاح هظحل هجوت م هاگانهد

DEF

paying full, calm attention to the present moment without distraction or judgment

Mindfulness is both a quality and a practice — being mindful means choosing to notice what is happening right now instead of running on autopilot.

تواضق ای یترباساوح نودب لاح هظحل هب مارآ و لاماک هجوت
نیرمت کی مه و تسای تی فیک کی مه یهاگانهد

Being mindful while brushing your teeth takes practice — your brain wants to plan the day instead.

ندز کاوسم نیح رد ندوب هاگانهد .

دراد نیرمت هب زاین

A mindful morning routine means doing each task with full attention, not rushing.

حبص نی تور کی .

نداد ماجنا لاماک هجوت اب ار راک ره ینعی هاگانهد

4

to brew

هوهق ای یاج ندرک هدامآ ندرک مد

DEF

to make tea or coffee by adding hot water and leaving it to develop flavour

Brewing is patient — you don't rush it. The word implies time, heat, and slow development, unlike 'making instant coffee'.

معط هعسوت یارب تقو و نتشاذگ و مرگ بآ ندرک هفاضا اب هوهق ای یاج ندرک هدامآ
دهلوم ناشن ار هتسهآ هعسوت و امرگ، نامز هم لک. تسین نآ رد یاهلجع تساهن اروبص ندرک مد

He brewed a pot of strong coffee and sat quietly before the house woke up.

تسشن مارآ و درک مد یوق هوهق یروق کی .

Let the tea brew for at least four minutes to get the full flavour.

راهق لقادح یاج رانگب .

یریگب ار شلاماک معط ات دشکب مد هقیقد

5

to exhale

ندرک مدزباب نداد نوریب سفن

DEF

to breathe out slowly; to release air from your lungs

Exhalation is the calming half of the breathing cycle — mindfulness teachers focus on the exhale because it activates the body's rest response.

ندرک اهر اهلی رزا ار اوه؛ نداد نوریب سفن یمارآ هب
تسای سفن تخرچ شخباش مارآ همین مدزباب

Exhale slowly through your mouth and feel your shoulders drop.

نوریب سفن ناهد زاهتسهآ .

دنتفالی م نی یاپ تی اهانش نک سح و هدب

She exhaled deeply at the end of the practice and felt her whole body relax.

داد نوریب سفن آقی مع نیرمت نایاپ رد .

6

a breeze

ناسا آراک میسن

DEF

a gentle, light wind; informally, something very easy to do

Two core meanings: literal (a soft wind on a morning walk) and figurative ('it was a breeze' = it was very easy). Both are common.

تسا ناسا آراک میسن، یه سوزنی تر و خفیه؛ کبب س و میالم داب کی
دوب ناسا آراک میسن و یه آگ حبص میالم داب یظفلل اتحت: یلصا یانعم ود

She opened the window and felt the morning breeze on her face.

میسن و درک زاب ار هرچنپ .

درک سحش تر و خفیه و یه آگ حبص

The vocabulary test was a breeze — we had practised everything the week before.

دوب ناسا آراک میسن و یه آگ حبص .

7

to linger

ندنم مزال زا رتشیب ندرک گنرد

DEF

to stay somewhere or continue doing something longer than necessary, usually because you are enjoying it

Lingering is the opposite of rushing — a beautiful word for the quality of slowing down and savouring a moment.

یربلم تذل نآزا نوچ الومعم، مزال زا رتشیب یراک نداد همادا ای ییاج رد نندنم
هظحل زا ندرک تذل و ندرک دنک تیفیک یارب ییابی زهملک تسا ندرک هلجج فلخم ندرک گنرد

She lingered over her morning coffee, listening to the birds outside.

هوهق اب .

داد شوگ نوریب ناگدنرپ هب و درک گنرد شالیه آگ حبص

Don't linger in bed too long, or the whole morning slips away.

گنرد باوختخرد دایز یلیخ .

دورلم تتسد زا حبص مامت هنرگو نکن

8

to murmur

ندرک تبحص مارا ندرک همزمز

DEF

to speak or make a sound in a low, soft, gentle voice

Murmuring is quieter and gentler than whispering — it can be the sound of a person, water, or a crowd at a distance. Perfect for calm morning English.

ندرک دیلوت ییادص ای ندرک تبحص میالم و من، مارا ییادص اب
تسا اوچن زا رتامیالم و رتامارا ندرک همزمز

She murmured good morning without fully opening her eyes.

آلماک ار شنامشچ هکنیا نودب .

تفگ ریخب حبص مارا، دنک زاب

The stream murmured softly as he stood at the window.

وا هک یلاح رد درکلم همزمز مارا رابیوچ .

دوب هداتسیا هرچنپ رانک

9

to emerge

ندش ره‌اظ ندم‌آ نوریب

DEF

to come out from a place or situation, especially slowly and after a period inside

The word carries a sense of gradual appearance — you emerge from sleep, from a difficult time, from inside a building. Full of possibility.

ندوب نوردی تدم‌زا دعب و ی‌مارآ هب صوصخ هب، ندم‌آ نوریب ی‌تی‌عی‌قوم ای ی‌ی‌اج‌زا
د‌ن‌کلی‌م ل‌م‌ح‌ار ی‌ج‌ی‌ردت روه‌ظ س‌ح ه‌م‌ل‌ک

She emerged from the bathroom feeling fresh and ready for the day.

ی‌ارب ه‌دام‌آ و س‌ف‌ن‌ه‌زات .

دم‌آ نوریب م‌ام‌ح‌زا زور

He emerged slowly from a deep sleep, unsure for a moment of where he was.

دم‌آ نوریب قی‌مع باوخ‌زا ه‌ت‌سه‌آ .

10

to wander

ن‌ت‌فر‌ه‌ار ن‌ادرگ‌رس ن‌د‌ز‌مدق ه‌س‌آ ه‌س‌آ

DEF

to walk slowly and without a specific destination; to let your mind move without direction

Wandering is relaxed and unstructured — it can be physical (wander around campus) or mental (let your mind wander). Both are restful.

د‌ن‌ک ت‌ک‌رح ت‌ه‌ج ن‌ودب ن‌ه‌ذ ن‌ت‌ش‌اذگ؛ ن‌ت‌فر‌ه‌ار ص‌خ‌ش‌م د‌ص‌ق‌م ن‌ودب و ی‌مارآ ه‌ب
د‌ش‌اب ی‌ن‌ه‌ذ ای ی‌کی‌زی‌ف د‌ن‌اوت‌لی‌م ت‌س‌ا ر‌ات‌خ‌اس ن‌ودب و م‌ارآ ن‌دوب ن‌ادرگ‌رس

On Sunday mornings she wanders around the market without any particular goal.

رازاب رد ی‌ص‌اخ ف‌ده ن‌ودب ا‌ل‌ج‌ب‌ص ه‌ب‌ن‌ش‌کی .

د‌ن‌زی‌م مدق

Let your mind wander for a few minutes — sometimes the best ideas arrive that way.

د‌ن‌زب ه‌س‌رپ ه‌ن‌اد‌از‌آ ت‌ن‌ه‌ذ ه‌قی‌قد د‌ن‌ج ر‌اذگ‌ب .