

TRANSCRIPT · EPISODE 08

Routines of a City Policeman

Line-by-line · English + ■■■■■■

247 lines

Your English Toolbox

Hey there, English Toolbox listeners.

تس کداپ ناگدن و نش هب مالس .

Good morning, good afternoon, good evening, wherever you are.

دی تسه هک اچک ره ، ریخب بش ، ریخب ره طزادعب ، ریخب حبص

I'm Martin, and I'm so happy you've decided to spend some time with us today.

دی ناردگب تقو ام اب ی مک زورما دی تفرگ می مصت هک مل احوشوخ یلیخ و متسه نی ترام نم

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

یسی لگنا ی اهزیچ همه رد نی ترام راکمه و امش نابزی امانهار ، متسه ایلوج نم و

Take a deep breath with us.

دی شکب قی مع سفن کی ام اب

Settle in with your favorite warm drink.

دی ریگب شمارا ناتاهقالع دروم مرگ یندی شون اب

Because today, we're doing something a little different.

می هد ماچنا توافتم می یراک می ه اوخلم زورما نوچ

We're going to slow things down.

می نک رتام آار زیچ همه می ه اوخلم

That's right.

تسا تسرد

This isn't a race.

تسین هق باسم کی نی

We're here to help you practice a special skill we call "slow listening."

ار می‌یوگیلم مارا نداد شوگ نآ هب هک یصاخ تراهم کی مینک کمک امش هب ات میتسه اجنیا ام
دینک نیرمت

Slow listening is about giving yourself the space to really hear every word, every phrase, and every story.

دیونشرب ار ناتساد ره و ترابع ره، هم لک ره اءقوا ات دیهدب ییاضف ناتدوخ هب ینعی مارا نداد شوگ

It's not about catching everything immediately.

تسین تعرس هب زیچ همه نتفرگی انعم هب نیا

It's about letting the language wash over you, building your understanding with patience, so you can really hear the rhythm of a conversation.

ار امش کرد ربص اب و دنک هبلغ امش رب یمارا هب نابز دیراذگب هک تسا نیا ینعم هب هکلب
دیونشرب ار هم لکم کی متیرا ءقوا ات، دزاسب

By slowing down, you'll find it easier to remember new vocabulary, understand complex ideas, and ultimately, speak more confidently yourself.

تیاهن رد و هدیچی پی اهاهدی ا کرد، دیدج ناگژاو یروآدای هب هک دش دیهاوخ هجوت م، ندرک رتلمارا اب
دوب ده اوخ رتانا سآ ناتدوخ یارب رتشیب سفن هب دامتعا اب ندرک تبحص

You'll be able to build a stronger foundation for your English, piece by piece, without feeling rushed.

هکنیا نودب، دیزاسب ناتلیسی لگنا نابز یارب رتلیوق هی اپ کی جیردت هب دوب دیهاوخ رداق امش
دینک هلجع ساسحا

And today, we're going to practice this skill by exploring a truly important and challenging profession.

مینک نیرمت زیگنارباشلاچ و مهم اءقوا هفرح کی یسررب اب ار تراهم نیا میهاوخلم زورما و

We're taking a deep dive into the daily life of a city policeman!

اٲخادرب میهاوخ یرهش سیلپ کی هرمزور یگدنز قمع هب ام

It's a fascinating topic, full of courage and daily challenges.

هرمزور یاهشللاچ و تعاجش زا رب، تسا بانج عوضوم کی نیا

We'll follow a policeman's routine from the very beginning of their shift, often before the sun is even up, all the way until they sign off for the day.

مه دیشروخی تیح هکنیا زال بق بلغا، درک میهاوخ لابند شتفیش یدتبا زا ار سیلپ کی لاور ام
دنک اضما زور یارب هک ینامزات، دیایب ال اب

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

زور هرابرد ناساد کی طقف نی: دراد دوجو نامهداعل القوف نابطامخ، امش یارب یاهدی اف اعق او اج نی و تسین سیلپ کی

This is a great lesson in everyday English words and phrases, helping you talk about work, responsibility, and surprising moments.

راک هرابرد دن کلیم کمک امش هب هک تسایسی لگنا هر مزور تارابع و اههژاو رد یلاع سرد کی نی، دینک تبحص هرظت نمریغ تاظحل و تی لوئسم

You'll discover how to naturally talk about starting a tough day, like how to say you hit the ground running.

لثم، دینک تبحص تخس زور کی عورش هرابرد یعی ببط روط هب هنوگچ هک تفرگ دیه اوخ دای امش، دیهدرک راک هب عورش یژرنا اب هک دیوگب هنوگچ هکنی

We'll explore quick actions like checking your gear and important movements like responding to a call.

می ه اوخ سامت کی هب خساپ دن نام مهم تاکرح و تازی هجت یسررب دن نام عی رس یاهام ادقا یسررب هب ام، تخادرپ

You'll even learn how to describe unexpected situations with real, informal terms!

می سرریغ و یعقاو تاحال طصا اب ار هرظت نمریغ یاهت یعی قوم هنوگچ هک تفرگ دیه اوخ دای یتح امش، دینک فیصوت

By the end of this episode, you won't just know what a policeman 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.

هکلب؛ دن کلیم راک هچ زور لوط رد سیلپ کی هک تسناد دیه اوخ اهنت هن امش، تمسق نی نای اپ ات بل اچ یاههژاو مامت اب، دینک تبحص نآ هرابرد تراهم و سفن هب دامتعا اب هنوگچ هک تسناد دیه اوخ، دن کلیم هدافتسای موب ناروشیوگ هک یجیار تاحال طصا و

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

دوب ده اوخ دیفم رایسب نی نوچ، دیشاب هارمه ام اب

Exactly!

آقیقد

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

تسایلاع امش یناور تیوقت یارب هک دینش دیه اوخ ار یعیقاو یوگواتفگ یاهوگل امش

And you'll gain practical, useful strategies for staying calm under pressure and understanding the fast pace of city life.

یگدنزی ال اب تعرس کرد و راشف طی ارش رد شمراراً ظفح یارب یدی فم و یلمعی اهلزتارتسا امش و تفرگ دیهاوخ یرهش.

These aren't just language lessons; they're life insights into a challenging and important job.

مهم و زیگنارباش لاج لغش کی هرابرد یی اهلشنی ب هکلب ؛دنتسین ینابزی اهل سرد طقف اهلنی دنتسه.

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

یگدنز رضاح لاج رد هک میراد زیگنات فگش نامهم کی زورما ،مینک تبحص نآ ندرک یعیق او دروم رد و دنکلی م هبرجت اری رهش هناعاجش.

Someone who truly understands what it means to protect and serve.

دنک تمدخ و دنک تظفاحم هک دراد یی انعم هچ هک دن ادلی ماعق او هک یسک.

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

امییوگب ،مات ،نماه دعال اقوف نامهم هب گرزب دم آشوخ کی دیی اب

P: Hi everyone!

اهمه هب مالس :پ

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

مراذگب کارتشا هب امش اب ار میایند زورما هک ماهدزن اچی هلیخ و متسه مات نم

Being a policeman in a big city is never boring, and I'm happy to give you a peek into how I try to keep it all together and make a positive difference every day!

مزاندان اوم نی ا هب یهاگن هک مل احشوخ و تسین هدن نکال سک زگره گرزب رهش کی رد سیلپ کی ندوب امنک داجی ایتبثم توافت زور ره و مرادهگن مه رانک رد ار زیچ همه من کلی م یعیس هنوگچ هک

It's definitely a job that keeps you on your toes!

ادرادلی م هگن شابه دامت لاج رد هشی مه ار امش هک تسای لغش اعطق نی ا

Amazing to have you, Tom!

امات ،دیتسه اچنی ا امش هک تسای لاج

Your stories and insights are going to be incredibly valuable.

دوب ده اوخ دن مشزرا رایسب امش ی اهلشنی ب و اهلناتساد

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

مى نك عورش حبص اب دى اى ب س پ

This is arguably the most crucial period, the base that sets the mood for the entire shift.

دن كلى م نى عت ارت فى ش لك اوه و لاح هك اى اى پ، تس ا هرود نى رت ام هم عطق روطاهب نى ا

Tom, what does your typical morning look like when you're on duty, from the moment your alarm sounds?

دى آى م رد ادص هب امش ت عاس گنز هك اى اى ل زا، دى تسه ت مدخ لاح رد اى تقو امش اى لوم عم حبص، مات
تسا ه ن و گ چ

P: Alright, so my alarm usually goes off at 5:00 AM, sometimes even earlier depending on the shift!

هب هت سب رت دوز اى ح اى اى م رد ادص هب حبص 5:00 ت عاس رد م ت عاس گنز اى لوم عم، بوخ پ
اى فى ش

I don't really use the snooze button – you learn to get up with the first ring in this job.

دى وش رادى ب گنز نى ل و ا اب هك دى رى گلى م دى ل غش نى ا رد م ن كلى م ن هدافت سا باوخ هم كد زا اى ع ق او م

Once I'm out of bed, I head straight for the coffee maker.

مورلى م زاس اوه ق ت م س هب م اى ق ت س م، م اى اى م نورى ب باوخ ت خ ر زا اى تقو

That's my first line of defense against a sleepy start!

اى سا دول اى باوخ عورش ربارب رد م ع ا ف د ط خ نى ل و ا نى ا

I try to hit the ground running most days, because you never know what the day will bring.

ده اوخ هارمه هب اى زى چ هچ زور دى ن اى م ن زگره نوچ، م ن ك عورش اى رن ا اب اه زور رت شى ب م ن كلى م اى ع س
ت ش ا د

"Hit the ground running" – I love that!

اى مراد ت س و د ا ر نى ا م ن درك عورش اى رن ا اب

It perfectly captures that feeling of starting quickly and being ready immediately.

دن كلى م ل ق ت ن م اى بوخ هب ا ر ه ل ص ا ف ا ل ب ن د و ب ه د ا م ا و ع ا ر س ع و ر ش س ا س ح ا نى ا

It sounds like you have to be ready for anything right from the start of your day.

دى ش ا ب ه د ا م اى زى چ ره ا ر ب زور اى د ت ب ا ن ا مه زا دى ا ب امش هك د س ر ل م ر ظ ن هب

P: Absolutely!

آتسا تسردا ل ماک ب:

There's no time to waste.

درادن دوجو نداد رده یارب تقو.

After that, I usually make myself a quick breakfast, something easy like toast and eggs, and always more coffee.

و تست نان لثم ناسا یزیچ، من کلیم تسرد مدوخ یارب عیرس هنا حبص کی الومعم، نآ زا دعب یرتشیب هوهق هشیمه و، غرممخت

While I'm eating, I quickly check the news headlines on my phone to see if anything big happened overnight in the city that might affect my shift.

رد گرزب یزیچ ای آ منی بب ات من کلیم کچ ما هارم هانفلت رد اری ربخ یاهرتیت تعرس هب، ندروخ نی ح رد دراذگب ریثأت نم تفیش رب تسا نکمم هک هداتفا قافتا رهش رد هت شذگ بش

It's important to be aware of the pulse of the city.

دی شاپ هاگا رهش ضربن زا هک تسا مهم

Smart move, Tom!

امات، دوی اهانادن مشوه تکرخ

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

تسا زوریارب هناطاحم و هناری گشیپ اعقاو عورش کی نیا

Keeping up with what's happening immediately gives you an edge.

دهدلیم تیزم کی امش هب دتفالیم قافتا رضاح لاح رد هچنآ یریگیپ

Do you ever have a moment to yourself before you step out the door, or is it always go, go, go?

دی تسه تکرخ لاح رد هشیمه ای دیراد ناندوخ یارب اهاظحل، دی ورب نوریب رد زا هکنیا زالبق ای آ

Oh, completely!

آل ماک، هآ

It helps set a clear mindset for the day.

دی نک میظنت زوریارب ینشورتین هذات دن کلیم کمک نیا

After breakfast, what's next on your morning plan before you head to the station?

.....

لاح رد ای آ؟ دیورب هاگتسیا هب هکنیا زال بق دیراد حبص یارب یاهم انرب هچ، هباحبص زا دعب رهش یاهن اب ایخ یاهشل لاج یارب ینهد و میسج ندش هدامآ و مروفی نوی نآ ندی شوپ هرابرد تبحص ندش هدامآ غارس مورلم میقتسم، هباحبص زا دعب: میتسه

Are we talking about getting into that uniform, getting physically and mentally prepared for the demands of the city streets?

.....

P: After breakfast, it's straight to getting ready.

.....

و ندز کاوسم دعب! دولآب اوخ هن، دیشاب رای شوه دیاب، ینالوط یلیخ هن عیرس شود کی ینعی مروفی نوی ندی شوپ

That means a quick shower – nothing too long, you want to be alert, not sleepy! – then brushing my teeth and getting into uniform.

.....

رازبا دن برکم، وی دار، ن اشن: تسا دوخ یاج رد زیچ همه هک موشلم نی مطم

I make sure everything is in its place: my badge, my radio, my utility belt.

.....

دسرب رظن هب تسرد زیچ همه هک تسا مهم

It's important that everything feels right.

.....

I also mentally go over my tasks for the day, if I have any specific ones, and remind myself to stay calm and sharp.

.....

یروآدای مدوخ هب و، مشاب هت شادی صاخ راک رگا، من کلیم رورم از زوری اهراک ینهد روط هب نینچمه من امب رای شوه و مارآ هک من کلیم

Getting ready physically and mentally for the demands of the day!

.....

لزوری اهشل لاج یارب ینهد و میسج ندش هدامآ

It sounds like a strong routine that puts readiness first.

.....

دهلیم رارق تیولوا رد از یگدامآ هک تسا یوق لاور کی دسرلم رظن هب

So, after you're all set, is it straight to the precinct?

.....

دیورلم هاگتسیا هب میقتسم ای آ، دش هدامآ زیچ همه هکنیا زا دعب، سپ

Or do you have any pre-shift habits you do before heading out the door?

.....

دیهد ماجنا رد زاجورخ زال بق هک دیراد یتفیش زال بق یاهتداع ای

P: Pretty much!

!ابیرقت :

Once I'm ready, I usually leave my apartment around 6:00 AM.

موشلیم جراخ من امتراپ آزا حبص ۶:۰۰ دودح آلومعم، موشلیم هدام آی تقو

I drive to the precinct, which takes about 20 minutes.

دش کلیم لوط هقیقد ۲۰ دودح هک مورلیم هاگتسیا هب

It's a good time to mentally prepare, maybe listen to a podcast, or just clear my head before I get to work.

منک کاپ ار من هذ طقف ای منک شوگ تسکداپ کی دیاش، ی نهذ ندش هدام آی ارب تسای بوخ نامزنی
م.سرب راک هب هکنی زالب بق

Once I'm there, I check in with the desk sergeant and then head to the briefing room.

مورلیم هیجوت قاتا هب دعب و من کلیم کچ زیم تسرپرس اب، مسرلیم اجن آی تقو

We have a daily briefing where we get updates on crime, any important notices, and our patrol assignments.

فیاظو و مهم هیعالطاره، مرج هرابرد یی اهلی ناسرزوراهب نآرد هک میراد هن ازور هیجوت کی ام
م. من کلیم تفایرد ناملی نذاتشگ

It's where we get our marching orders.

م. من کلیم تفایرد ار دوخ تاروتسد هک تسای ای اجن آی

"Get our marching orders" – that's a great, informal phrase for getting your instructions!

تفایرد یارب یلاع ی مسرریغ ترابع کی نی می نک تفایرد ار دوخ تاروتسد
!تساهل عمل اروتسد

It suggests a clear direction and responsibility.

ت.س احضاو تی لویسم و یریگات هج کی هدن هدلناشن نی

It sounds like a very focused start to the day.

ت.س ازور یارب یزکرمتم رایسب عورش هک دسرلیم رظن هب

Alright, morning done!

یدی سر نی اپ هب حبص، بوخ

And a very efficient and serious one at that.

دوب ی دج و دم آراک حبص کی اعقاو و

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

رهظزادعب تفیش: می ورب زوری لصا شخب هب دی ای ب الاح

This is where things can get unpredictable.

دشاب ینی باشپی لب اقریغ دن اوتلیم عوضوا هک تساج نی ا

How do you deal with the unexpected, Tom, and stay focused during a busy shift on the streets?

دی ناملیم زکرمتم اهان اب ایخ رد غولش تفیش کی لوط رد و دی آلیم رانک اهرظت نامریغ اب روطچ، مات
ادشاب عی رس رکفت و ربص زا یعقاو شی امزآ کی دی اب نی ا

It must be a real test of patience and quick thinking!

انی ترام، دشب ای زیچ ره دن اوتلیم رهظزادعب تفیش:

P: The afternoon shift can be anything, Martin!

دی شاب هدام آی زیچ ره یارب و دی شاب ریذپ افاطعنا دی اب اعقاو امش ددن خلیم

[Laughs] You really have to be flexible and ready for anything.

My strategy involves a few key things.

تسا ای دی لک هتکن دنچ ل ماش نم یژتارتسا

First, during my patrol, I always try to grab lunch when there's a quiet moment, maybe at a small diner.

ناروت سر کی رد دیش، مریگب راهان مارآ هظحل کی رد من کلیم ی عس هشی مه، مالی نزت شگ لوط رد، لوا
کچوک

I try to make it something easy to eat and balanced, so I don't feel slow later.

من کن ی دنک ساسح اءعب ات مروخب لداعتم و تحاری ی اذغ من کلیم ی عس

You need to stay sharp.

دی نامب رای شوه دی اب

"Stay sharp" – that's a brilliant, informal phrase for remaining alert and focused!

تسا زکرمتم و رای شوه ن دن نام ی قاب یارب ی لایع می سرریغ ترابع کی نی ا دی نامب رای شوه

It's like keeping your senses ready.

دی‌راد هگن هدام آرناتس اوح هک تسرا نی لثم

We can all relate to needing to stay sharp at work!

امینک رارقرب طاب ترا راک رد ندنام رای شوه هب زاین اب میناوتی م ام هم

P: Exactly!

!اقی قد :

It's crucial.

تسرای تایح رای سب نی ا

Then, during my breaks, I don't just sit in the patrol car.

مینشن نی من تشگ نی شام رد طقف ، می اهت ح ارتسرا لوط رد ، س پس

I try to take a short walk if possible, or just stretch my legs and look around.

فارطا و دیشکب ار می اه اپ طقف ای ، مشاب هت شاد هاتوک یوراهدای پ کی دشاب نکمم رگا مینکلی م ی عس
مینک هاگن ار

It really helps to clear my mind and stay aware of my surroundings.

دنکلی م کمک طی ح م زاندمام هاگا و م نهذ ندرک کاپ هب اعقاو نی ا

Sometimes, I'll chat with people on the street – connecting with the community is a big part of the job.

تسرا راک زای گرزب شخب هعماج اب طاب ترا مینکلی م تب حص ناب ای رخ رد مدرم اب ، تاقوا ی هاگ

That's fantastic.

تسرا هدا عل اقوف نی ا

Those small breaks are absolutely crucial to keep your energy levels and concentration up throughout the day.

دن ت سه ی تایح زور لوط رد امش زکرم ت و یژرنا ح طس ظفح یارب اعقاو کچوک ی اهت ح ارتسرا ن آ

It's not about just sitting there, but actively resetting, right?

تسرا تسرد ، تسرا ندرک یزاسزاب ه نال اعف هکلب ، تسین نتسشن طقف نی ا

And when you're on patrol, how do you keep that strong focus?

دینکلی م ظفح اریوق زکرم ت ن آ ه نوگچ ، دیتسه ی ن زات تشگ لاح رد ی تقو و

It must be so easy to get distracted with everything going on around you in a big city.

دتفالی م قافاتا گرزب رهش کی رد امش فارطا رد هک یی اهزیچ همه اب هک دشاب ناسآ یلیخ دیاب
دوش ترپ ناتسواح

P: When I'm on patrol, I make sure to be constantly observant.

م.تسه بقارم هشی مه هک موشلی م نئطم، متسه ینزاتشگ لاح رد یتقو و :

I'm always looking at the details around me, scanning the environment for anything out of place.

یسررب، تسین دوخ یاج رد هک یزیچ ره یارب ار طیحم و من کلیم هاگن مفارطا تایئزج هب هشی مه
من کلیم

It's a skill you develop over time.

دبایلی م عسوت نامز تشنگ اب هک تسا تراهم کی نی

If I get a call, I try to stay calm and follow procedure.

من کلیم ع هیور قبط و من امب مارآ من کلیم عس، من ک تفایردی سامت رگا

Every situation is different, but having a clear plan helps.

دن کلیم کمک حضاو همانرب کی نتشاد اما، تسا توافقتم تیعضو ره

I stay in constant communication with dispatch and my partners.

م.تسه من اراکمه و زکرم اب موادم طاب ترا رد م

It really helps to keep things clear and safe.

دن کلیم کمک ینمی و حوضو ظفح هب اعقاو نی

"Constantly observant" and "scanning the environment" – those are excellent phrases for being alert and watchful.

دن تسه ندوب رای شوه و رادیب یارب یلاع تارابع نی طیحم ندرک نکسا و بقارم هشی مه

It sounds like you're always analyzing what's happening around you.

دی تسه دتفالی م قافاتا نات فارطا رد هچ نآ لیلحت لاح رد هشی مه امش هک دسرلیم رظن هب

It's like a superpower for your job!

تسامش لغش یارب تردقربا کی لثم نی

Brilliant.

هیلاع

Being observant and having clear procedures are the absolute key to a productive and safe afternoon, not just for police, but for anyone in a public-facing role!

یارب طقف هن، تسایم ویدیولوت ره طزادعب کی قلطم دیلک حضاو یاهایور ن تشاد و ندوب بقارم
ادن کلیم تیلاعف یوموم عشقن رد هک یسک ره یارب هکل ب، سیلپ

Now, let's change focus to the evening.

میهد ریغت بش هب ار زکرمت دیایب الاح

The shift is winding down, perhaps some important cases are handled.

دن اهدش یگدی سر مهم دراوم زا یخرب دیاش، تسایم ندش مامت لاح رد تفیش

How do you prepare to finish your shift, Tom, and easily move from the active police work to your personal time and rest?

نامز هب لاعف یسیلپ راک زا یتحار هب و، مات، یوشلیم هدام آت تفیش نایاپ یارب هنوگچ و
و دوشلیم کی دزن نایاپ هب متفیش ی تقو، نی یارب انب: ؟ یوشلیم لقتنم تحت حارتسرا و یصخش
موش چراخ راک تلحاح زا هک من کلیم شالت، ماهداد ماجنا زور یارب ار مالی صای اهراک

P: So, once my shift is nearing its end and I've handled my main tasks for the day, I make a clear effort to transition out of "work mode." It's a mental change.

تسایم هد ریغت کی نی

Sometimes I'll finish up paperwork at the precinct, or if it was a particularly busy day, I might debrief with a partner – just talk about what happened.

راکمه کی اب تسایم کمم، هدوب یغولش زور رگا ای، من کلیم مامت ار یزادای اهراک هاگتسیا رد تاقوا یهاگ
مین کلیم تبحص هداتفا قافتا هچن آهراب رد طقف منک تبحص

It's important for me to physically leave the station and mentally switch gears.

مهد تلحاح ریغت نی هد رظن زا و منک کرت ار هاگتسیا یکیزیف روط هب هک تسایم مهم نم یارب

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

تسایم ت حارتسرا هب راک زا نی هد ریغت فیصوت یارب یلاع هار کی راک تلحاح زا ندش چراخ

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

و سرتسرا تشابنا زا یریگولج یارب هک، تسامش تین هد ریغت یارب حضاو شالت یانعم هب نی
تسایم هب ناتلی صخش یگدنز رب نآ ریثأت و راک راشف

It's a very healthy limit.

تسایم لاس رایسب زرم کی نی

That's so important!

!تسا مهم یلیخی نی

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

راوشدی اهاتی عقوم زاینالوط زورکی زادعب شمارآ یارب نآ هب نداد هزاجا و ناتزغم هب تحارتسا نداد.

What about dinner, Tom?

هچ ماش؟

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

تسیچ ماش لومعم هم انرب، هدلیم شرافس، من کلیم یزپش آی، مات

I imagine it varies a lot depending on your shift.

دشاب توافتم یلیخی تتفیش هب هتسب من کلیم روصت

P: It really depends on the day and how busy I was!

!دراد مدوب لوغشم ردقچ هکنی و زور هب یگتسب اعقاو :

Sometimes I'll cook a proper meal when I get home – I try to do that a few times a week, especially if I have time.

هتفه رد راب دنچ من کلیم یعس مزپلیم تسردی اذغ هدعو کی مسرلیم هناخ هب یتقو تا قوا یهاگ
مشاب هتشاد تقو رگا هژیو هب، مهد ماجنا اراک نی

Other nights, if I've had a really challenging shift, it's a quick sandwich, leftovers, or even ordering takeout.

یهاذغ، عیرس چی و دناس کی، ماهتشاد یزیگن ارباش لاج اعقاو تفیش رگا، رگیدی اهابش رد
من زلیم اذغ شرافس یتح ای، هدناملی قاب

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

دشاب هداس رگا یتح، مشاب هتشاد بوخ یی اذغ هدعو کی هک تسا نی ا هشی مه فده

You need to recharge your energy after a day on the street!

!منک ژراش ارمالی ژرنا دیاب نابایخ رد زور کی زادعب

"Recharge your energy" – that's a perfect phrase for getting your strength back!

!تسا تتتردق هرابود ندروآ تسد هب یارب یلاع ترابع کی نی تالی ژرنا ندرک ژراش

It's something everyone needs after a hard day.

دندرا زاین نآ هب تخس زور کی زادعب هم هک تسا یزیچ نی

P: Exactly!

!اقی قد :

You feel tired!

این کلمه ی گتسخ ساسحا

After dinner, if there's anything urgent, I'll deal with it, but mostly I try to do something relaxing.

ی راک من کلمه ی عس رتشی ب اما، من کلمه ی گدی سر ن آ هب، دشاب ی روف ی زی چ رگا، ماش زا دع ب
مه د ماچنا شخ باشم آرا

I might watch a show on TV, call my family, or just chat with my partner.

مراکمه اب طقف ای، مری گب سامت ماهد او ناخ اب، من ک اشامت ی نوی زی ولت هم ان رب کی تس ان کم م
من ک تب حص

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

من ک ادی پ شمار آ ی رگی د راک ره ماچنا ز ل بق و مشاب هت شاد اری عامت جا طاب ترا ن آ هک تس ا مهم

Connecting with people is just as important as the job itself, I think, for overall well-being.

من کلمه رکف، تس ا مهم ی لک هافر ی ارب راک دوخ هزادنا هب مدرم اب طاب ترا

I completely agree!

امق ف او م آل ما ک

That social relaxation is vital.

تس ای تای ح ی عامت جا شمار آ ن آ

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.

دی هدی من ماچنا هچن آ هرابرد نی نچمه هکل ب، تس ی ن دی هدی م ماچنا بش رد هچن آ هرابرد طقف نی ا
ن درک عطق اعقاو و راک اب طب ترم ی اهراک زا بان ت جا

And finally, the night routine.

بش ل اور، تی اهن رد و

Tom, how do you prepare for bed, making sure you get good sleep after a busy city shift?

ی بوخ باوخ غولش تفیش کی زا دع ب هک ی وشلیم نئ م طم و ی وشلیم هدام آ باوخ ی ارب هن و گچ، مات
تسد زا، هن افس اتم، آل و م عم اضاق ترپ ل غاشم رد دارفا هک تس ای زی چ باوخ اری ز بی شاب هت شاد
تس ا مهم رای س ب دع ب زور رد امش زکرم ت ی ارب نی ا و دن هدی م

Because sleep is something people in demanding jobs often, unfortunately, miss, and it's so important for your focus the next day.

من کلیم عورش ار مشخباشم آرا ل اور، بش ۱۰:۰۰ ای ۹:۳۰ تعاس دودح :

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

مهد ماچنا ام تح دیاب نم هک تسایزی چی نی

This is something I absolutely must do for me.

The first thing I do is turn off my TV and put my phone away from my bed.

رود تخت رانک زا ار مای شوگ و من کلیم شو ماخ ار من ویزی ولت هک تسای نی ا من کلیم هک یراک نی لوا
مراذگلی م

No late-night news or social media for me!

اتسین نم یارب بش همین ردی عامتجا هک بش ای یربخ چی ه

[Laughs] It's so tempting to just keep looking, but I know it seriously hurts my sleep quality.

مباوخ تی فیک اعقاو نی ا هک من الملم اما، مهد همادا اشامت هب طقف هک تسای زیگناه سوسو ددن خلم
دن زلی م بیس آ ار

It's a limit I have to keep.

منک ظفح دیاب هک تسای زرم کی نی

That's discipline, Tom!

امات، تسای طابضنا نی

And it's excellent advice.

تسای لواع هی صوت کی نی و

Reducing screen time before bed really tells your brain that it's time to rest.

تسای تحارتسا نامز هک دیوگلی م ناتزغم هب اعقاو مباوخ زالبق شریامن انا ح فص نامز شه اک

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

هب ندوب راودیما طقف هن، تسای مباوخ یارب ندش هدام آی ارب حضاوی کیزیف شالت کی نی، نی ارب انب
دیباوخ ب عی رس هک نی

P: Exactly!

!اقی قد :

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

من ک ماآرا من هذ و من ک ماآرا متالضع ات مری گلی م مرگ شود کی سپس

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

من اوخلی م یکی زی ف باتک کی هقی قد ۲۰ دودح آلوم عم، نآ زا دع ب

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

اب هسی اقم رد موش دول آب اوخ هک دن کلیم کمک نم هب و تس ا رتهب یلی خ من امش چ یارب نی ا
شی ام ناه ح فص

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

دن رالمی هگن لوغ شم و لاع ف یلی خ باوخ زا لبق هظحل رد ار نات زغم طقف اهلی ام ناه ح فص

A good old-fashioned book is far more calming.

تسا رت اشخ باش ماآرا رای سب بوخ و ی می دق باتک کی

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

اب اوخ یارب ندش هدام آ یارب بوخ هداعل القوف و کی سالک شور کی ی کی زی ف باتک کی دن اوخ

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

رای سب ش ماآرا یارب نی ای ازم هک تس ا حضا و اما، تس ا هدش ش و مارف ی خ رب یارب اب یرقت تداع نی ا
تسا نشور

P: Definitely.

اع طق :

Before I get into bed, I also quickly make a mental list of anything important for the next day.

من کلیم هی هت دع ب زور یارب مهم زی چ ره زا ی نه ذ تس یل کی اع ی رس، مورب باوخ تخر هب هکنی ا زا لبق

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

نی ارب انب، من ک کاپ ی می اد ی ن ارگن ره زا ار من هذ ات دن کلیم کمک نم هب اما، تس ا کچوک مدق کی نی ا
دشاب ری گرد، مه د ماچنا ادر ف دی اب هک یی اهر اک هرابرد من هذ هکنی ا نودب م باوخ ب ی ماآرا هب من او تلی م

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

من کلیم کاپ بش یارب اری نه ذ زی م هک تس ا نی ا لثم

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

امشاب هت شاد ی بوخ باوخ مراودی ما و دوشلی م شوم اخ اباغ ارچ، شد دع ب

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

مورلوم باوختخرب هب بش ۱۱:۰۰ ای ۱۰:۳۰ تعاس دودح آلومعم

That's so helpful!

اتسا هدن کاکم کیلیخی نی!

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

دی نکلیم یعس هک ی تقو ارندیود لاج رد نهذ ساسح ات دن کلیم کمک راکفانی ای هدن امزاس
دن کی یری گولج، دی باوخب

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

نتس ناد اب، دنک مامت زوری ارب اری راک تعاس ی مسر روط هب هک دهلیم هزاجا امش زغم هب نی!
تسا هدش تشاددای مهم زیچ همه هکنی!

Excellent advice for anyone, really, not just police officers with demanding jobs!

هلغش مرپی اهالغش اب سیلیپ نارسفا طقف هن، اعق او، تسای سکره ی ارب یلاع هی صوت کی نی!

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

امات، دیدی فم هداعل اقوف و هنی ارگاعق او، عماج آلماک لاور هچ

From getting up with the first ring to making that mental list, you've shown us a fantastic example of a productive, balanced, and steady day in a challenging job.

دیدیلوت زور کی زای اهاعل اقوف هنومن امش، ینهذ تسلی نآ هی هت ات گن زنی لوا اب ندش رادیب زا
دی اهداد ناشن ام هب ار زیگن ارباش لاج لغش کی رد رادیپ و لداعتم

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

هک دی اهدرک ادیپ اری متسیس حوضو هب امش و، تسای تیری دم لباق آلماک اما دی آلیم تخس رظن هب
دن کلیم راک امش ی ارب

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

یدی تشاذگ کارتشا هب ام اب اری لمعی اهادهی و یصخش تایئزج نی همه هک نونمم یلیخ

P: My pleasure!

املاح شوخ:

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

دیدرک توعدارنم هک نونمم یلیخ و منک کمک هک متسه للاح شوخ

It was great talking about something so central to a police officer's daily life! (Short musical interlude, more prominent now) And now, for our favorite part, the moment you've all been waiting for, it's time for Julia's Language Lab!

ادوب هداعل ااقوف، تسای زکرم سیلپ رسفا کی هر مزوری گدنز رد هک یزیچ هرابرد تبحص

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

راذگب نایم رد ام اب ار مات دیفم نی تور زا ینابز تاکن، ایلوج

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

ناتاهرم زوری گدنز رد اروف دین اوتلیم هک تسای زیچ مین کلیم تبحص شاهرابرد زورما هک یترابع ره
دیربب راک هب

Thanks, Martin!

این ترم، نونمم

Tom used some excellent, very natural phrases today, super useful for talking about work, responsibility, and daily life.

راک هرابرد تبحص یارب هک، درک هدافتسای عیب ط رایسب و یلاع تارابع یخر ب زا زورما ات
تسای دیفم رایسب هر مزوری گدنز و تی لویسم

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

ار امش یسیلگنا هک یفاضای رمارگ هتکن کی سپس و مینک یسررب ار اهنآ زا ات چنپ هک دی اهدامآ
مینک هفاضای، دن کلیم رتن اور یتح

Absolutely!

الماک

Lay them on us.

دی امرفب

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

دش اب هت شادی رتشیب هجوت نآ هب ام ناگدنونش دی اب ارچ و تسیچ یلوا

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

تسای رادان عم اعقاو اما دسرلیم هداس رظن هب هک تسای تارابع نآ زا یکی ای

Okay, number one, a great way to talk about starting strong: "Hit the ground running." M: Oh, that sounds like being ready for action right away!

ن. درک عورش و ندش دنلب اج زا: یوق عورش هرابرد ندرک تبحص یارب یلاع هار کی، کی هرامش، بخ
تسا هلصافالب ندوب لمع هدامآ هک دسرلم رظن هب نی، هوا: م

J: Exactly!

!أقیقد ج:

It means to start an activity very quickly and actively, without needing any warm-up time.

ن. درک مرگ نامز هب زاین نودب، ندرک عورش لاعف و عیرس یلیخ ارتیلاعف کی ینعی

Tom said, "I try to hit the ground running most days, because you never know what the day will bring." M: So, like, "After the meeting, we need to hit the ground running on this new project." Perfect!

هچ زورینا لم زگره نوچ، منک عورش و موش دنلب اج زا اهزور رتشیب من کلیم یعس نم: تفگ مات
دنلب اج زا دیدج هژورپ نی یوردی اب ام، هسلج زا دعب، آلثم، سپ: م. تشاد ده اوخ هارمه هب یزیچ
یلاع. منک عورش و میوش

It shows immediate readiness.

تسا یروف یگدامآ هدنهدن اشن نی

Next up, a useful phrase for staying informed: "Aware of the pulse of the city." M: That sounds like knowing what's going on, the general mood?

ینعی هک دسرلم رظن هب نی: م. ندوب هاگآ رهش ضربن زا: ندنام علطم یارب دیفم ترابع کی الاح
ی لک ی اوه و لاح، تسا ربخ هچ مینادب

J: Precisely!

!أقیقد ج:

It means to be generally informed about the overall feeling, activity, or situation in a place.

میشاب هاگاناکم کی رد یلک تیعضو ای تیلاعف، ساسحا زا یلک روط هب ینعی

Tom mentioned, "It's important to be aware of the pulse of the city." M: So, "As a journalist, you need to be aware of the pulse of the nation." It's about understanding the current state of things.

دی اب امش، راگنربخ کی ناو نع هب، سپ: م. میشاب هاگآ رهش ضربن زا هک تسا مهم: درک هراشا مات
تساهزیچ ینونک تیعضو کرد هرابرد نی. میشاب هاگآ تلم ضربن زا

Moving on to our third phrase: "Get our marching orders." M: Is that about getting instructions or directions?

تفایرد هرابرد نی ای آ: م. میری گب ار نامت کرح یاهروت سد: میسرلی م ناملموس ترابع هب ال اح
تس اهلی یامن هار ای اهال م عمل اروت سد

J: You got it!

تس ات سرد ج:

It's an informal way to say you receive clear instructions or commands about what you need to do.

هرابرد یحضاوی اهان امرف ای اهال م عمل اروت سد امش هک تسا نی انتفگ یارب میسرریغ شور کی نی
دی نکلم تفایرد، دی هد ماچنا دی اب هک یراک

Tom used it when he said, "It's where we get our marching orders." M: So, "The team is just waiting to get their marching orders before they start the task." It shows a clear chain of command!

م. میری گلم ار نامت کرح یاهروت سد ام هک تسا یی اج نی: تفگ ی تقو و درک هدافتسا ن آ زامات
دنک عورش ار راک هکنی ا زالبق دری گب ار شت کرح یاهروت سد ات تسا رظت نم طقف می ت، سپ
تس احضاوی هدن امرف هریچ ن زکی هدن هدلن اشن نی

For our fourth one, very important for a challenging job: "Stay sharp." M: That sounds like staying alert and focused.

رظن هب نی: م. دین امب رای شوه: زیگن ارباش لچ راک کی یارب مهم رای سب، دروم نی همراهچ یارب
دین امب زکرم تم و رای شوه ینعی هک دسرلی م

J: It is!

اهل ب ج:

It means to remain alert, intelligent, and quick-thinking.

دین امب ل عمل اعیری رس و شوه اب، رای شوه ینعی

Tom said, "You need to stay sharp." M: I definitely need to stay sharp when I'm doing a complex puzzle!

من کلیم لح ار هدیچی پی امعم کی ی تقو و دی اب اعطق نم: م. دین امب رای شوه دی اب امش: تفگ مات
امن امب رای شوه

It's about mental readiness.

تسا ینهذی گدام آ هرابرد نی

And finally, a great way to describe talking about experiences: "Debrief with a partner." M: That sounds like discussing what happened, maybe after a difficult event.

لیلحت و هیجرت راکمه کی اب: تای برجت هرابرد تبحص فیصوت یارب یلاع هار کی، تیاهن رد و کی زا دعبدی اش، مینک تبحص هداتفا قافتا هچنآ هرابرد ینعی هک دسرلم رظن هب نی: م. مینک راوشد دادیور.

J: Exactly!

ااقیقد: ج

It means to talk with someone, usually a colleague, about a recent event, mission, or experience, often to analyze it or share feelings.

الومعم، مینک تبحص هبرجت ای تیرومأم، ریخا دادیور کی هرابرد، راکمه کی الومعم، یسک اب ینعی. تاساسحانتشاذگ کارتشا هب ای نآ لیلحت یارب

Tom explained, "I might debrief with a partner – just talk about what happened." M: So, "After the big presentation, we need to debrief with the team to see what went well and what didn't." It's a formal-sounding word, but used in a very understandable context here.

هداتفا قافتا هچنآ هرابرد طقف مینک لیلحت و هیجرت راکمه کی اب تسرا نکمم: دادحیضوت مات هچ مینیبب ات مینک لیلحت و هیجرت میت اب دیاب ام، گرزب هئارا زا دعبد، سپ: م. مینک تبحص رد اجنیار داما، دسرلم رظن هب یسریادص اب همک کی نی. هن یزیچ هچ و تفرشیپ بوخیزیچ دوشلم هدافتسا مهف لباق رایسب هنیمزکی

And for our quick bonus grammar tip!

ایرمارگ عیرس هتکن یارب و

Tom said, "I make sure everything is in its place." The phrase "in its place" simply means that something is where it should be, tidy and organized.

هب یگداس هب دوخ یاج رد ترابع. تسرا دوخ یاج رد زیچ همه هک موشلم نیئمطم نم: تفگ مات تسرا مظنم و بترم، دشاب دیاب هک ییاج رد یزیچ هک تسرا ینعم نی

It's often used to talk about order or correctness.

دوشلم هدافتسا یتسرد ای مظن هرابرد تبحص یارب الومعم نی

M: Ah, so "After cleaning, all the books were in their place." Very clear!

احضاو رایسب. دندوب دوخ یاج رد اهباتک همه، ندرک زیمت زا دعبد سپ، اه: م

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

یدرک هفاضا اریرمارگ یفاضا شنیب نآ و یدادحیضوت حوضو هب ار اهانی هک، ایلوج، نونمم

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

دنوشلی م ثعاب و دنشخبای م یناور و یعی بط هرمزور یگدنز هرابرد تامل اکم هب اعق او تارابع نی ا
دنسرب رظن هب یعیق او رتشیب یلیخ ام ناگدنونش

My pleasure, Martin!

ینیترام، مل احو شوخ

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

رتشیب هکل ب، دنمهفب ار یسیلگنا اهنت هن مینک کمک نامناگدنونش هب هک تسای فده
هرمزور و چیار تارابع نی ا زا هدافتسا اب، دنسرب رظن هب ی موب ناروشیوگ هب هیبش

Well, that wraps up our deep dive into the daily routine of a city policeman.

دناسرلی م نایاپ هب اریرهش سیلپ رسفا کی هن ازور لاور زام قی م ع یسرب نی ا، بخ

We hope Tom's incredible ideas have given you some great English words, fantastic phrases, and practical tips for understanding a challenging job.

یل م ع تاکن و هداعل اقوف تارابع، یسیلگنا یلاع تاملک امش هب مات هداعل اقوف ی اهلهدی می راودی م
دشاب هداد زیگنارباشل اچ لغش کی کرد یارب

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

ی اهله لغش مرپ یگدنز ره هب دنناوتلی م هک یی اهانش نی ب، دراد دوجو اجنی ا رد یزی چ یسک ره یارب اعق او
دنوش لامعا

Absolutely!

اماک!

Remember, every little step you take in managing your day, from how you prepare for work to how you relax, can lead to big changes in your focus, your stress levels, and your overall well-being.

راک یارب هنوگچ هکنی ا زا، دی رادلی مرپ دوخ زور تیری دم رد هک ی کچوک مدق ره، دیشاب هتشاراد دای هب
حطس، زکرم ت رد یگرزب تارییغت هب دنناوتلی م، دینکلی م تحارتسا هنوگچ هکنی ا ات دیوشلی م هدام
دوش رجنم امش یلک تمالس و سرتسا

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

دنکلی م دشر نامز تشنگ اب هک، نامز کی رد زور کی، تسابوخ تاداع تخاس هرابرد نی ا

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

اعی رس توعد کی، مینک یظف احو ادخ هکنی ا زال بق 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.

امش یسی لگنا رازبا هب ،دی ن زب ار کی ال هم کد ا فطل ،دوب دی فم نات یارب تمسق نی ا رگا
تسد زا ار تسای گدنز و یسی لگنا یلمع تاکن زا رپ هک ی اهدنی آ تمسق چی ه ات دینک بیارکس باس
تارابع و اهش نیب نی ا زا تسای نکمم هک هداون اخ وضع ای تسود کی اب ار تمسق نی ا فطل و ،دی دن
دی رازگب کارتشا هب ،دوش دن مهره ب یسی لگنا

Also, tell us in the comments below: What's one unexpected moment from your day that you had to stay sharp for?

رایشوه دی دوب روجم هک نات زور زا هرظت نمریغ هظحل کی :دی یوگب ام هب ریز تارظن رد ،نی نچمه
دوب هج ،دی شاب

We'd love to hear from you and learn about your experiences!

امیری گب دای نات ای ب رجت هرابرد و میون شب امش زا میراد تسود ام

P: Thanks again for having me, Martin and Julia!

امن کلیم رکشت ،ای لوج و نی ترام ،امش زا هرابود :تشنویپ

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

امتشاذگ کارتشا هب امش همه اب ار مالیسی لپ ی گدنز هک تشذگ شوخ یلیخ

Bye everyone!

همه ظفاح ادخ

Keep practicing your English!

دی ده همادا ناتلیسی لگنا نی رمت هب

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

دینک هدافتسا اهلن آ زا دوخ تا مل اکم رد ادرف دینک ی عس ،دی هد شوگ هرابود ار تارابع نی ا

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

دش دن هاوخ رتلیعی ب ط ،دینک هدافتسا اهلن آ زا رتشیب هچ ره

See you next time!

انام نی بلیم دع ب دع ف د ات

Take care, everyone!

همه ،دی شاب نات دوخ ب ظاوم

Stay productive, stay curious!

.....

!دینامب واکچنک، دیشاب یدیلوت