

TRANSCRIPT · EPISODE 63

Master 100 Essential Sentences Like a Native

Line-by-line · English + ■■■■■■

357 lines

Your English Toolbox

Think about a master pianist for a moment.

دینک رکف رهام تسینای پ کی هب ی اهظحل

They do not start a masterpiece by playing at full speed.

دنن کلیمن عورش لماک تعرس اب نتخاون اب ار راکه اش کی اهنآ

They begin by playing so slowly that every note and every movement is intentional.

تسای دمع تکرح ره و تن ره هک دنن کلیم عورش مارآ یردق هب نتخاون اب اهنآ

They go back to the basics to build a foundation that eventually allows them to play with effortless amazement.

تمحز نودب دهلیم هزاجا اهنآ هب تی اهن رد هک دنن زاسب یداینب ات دن درگی مرب هی لوا لوصا هب اهنآ
دنن زاونب زیگن ات فگش

That is exactly what we are doing today with our 100 essential phrases.

می دهلیم ماچنا نامی رورض ترابع 100 اب زورما ار راک نیمه آقی قد

We are starting with the A2 level, the foundation of your skyscraper.

امش شارخان امسآ ی ارب یداینب، می کلیم عورش 2 حطس زا ام

When you hear

امش یتقو

the fast version you are hearing colloquial English, the real raw everyday way people speak.

یگدن زرد مدرم هک یماخ و یعق او شور، دیون شلم ار ی اهر و احم یسی لگنا، دیون شلم ار عیرس هخسن
دنن کلیم تب حص هرم زور

When you hear the slow version you are hearing foundation English, the clear standard version.

درادن اتسا و حص او هخسن، دیون شلم ار یداینب یسی لگنا، دیون شلم ار هتسه آ هخسن یتقو

Welcome to your English toolbox friends.

ناتسود دی دم آشوخ ناتلیسی لگنا رازبا هبعج هب

I am Martin and I am Peter.

متسه رتیپ نم و متسه نیترام نم

Before we start I want to ask you one quick favor.

من کب عیرس شه اوخ کی امش زامه اوخیم، من ک عورش هکنی زالبق

If you learned something new today please leave a comment after listening.

دی راذگب رظن کی نداد شوگ زادعب ا فطل، دی تفرگ دای دیج یزیچ زورما رگا

Your voice helps our show grow and reach more learners.

دسرلوم یرتشیب ناگدنری گدای هب و دن کلیم کمک ام همانرب دشر هب امش یادص

Part two health and

و تمالس تارابع مود شخب

mindfulness phrases one to ten.

هدات کی هرامش یه آگانه

I'm trying to meditate for 10 minutes every morning.

من ک نشی تی دم هقی قد 10 تدم هب حبص ره من کلیم ی عس نم

I am trying to meditate for 10 minutes every morning.

من ک نشی تی دم هقی قد 10 تدم هب حبص ره من کلیم ی عس نم

I'm trying to meditate for 10 minutes every morning.

من ک نشی تی دم هقی قد 10 تدم هب حبص ره من کلیم ی عس نم

You got to drink more water to stay hydrated.

دی نامب هتاردیه ات دیشونب یرتشیب بآ دی اب امش

You got to drink more water to stay hydrated.

She's looking for ways to reduce stress at work.

دی نامب هتاردیه ات دیشونب یرتشیب بآ دی اب امش

She is looking for ways to reduce stress at work.

.....

تسا راک لحم رد سرتسا شهاک یارب یی اهار لابند هب وا

She's looking for ways to reduce stress at work.

.....

تسا راک لحم رد سرتسا شهاک یارب یی اهار لابند هب وا

Don't

.....

تسا راک لحم رد سرتسا شهاک یارب یی اهار لابند هب وا

know if I'm getting enough sleep lately.

.....

هن ای مرادی فاک باوخ اریخا ای آناملی من

I do not know if I'm getting enough sleep lately.

.....

Don't know if I'm getting enough sleep lately.

.....

We're hoping to start a new exercise routine soon.

.....

مینی ک عورش دیدج یشزرو لاور کی ی دوز هب میراودی ما ام

We are hoping to start a new exercise routine soon.

.....

It's hard to focus when you are feeling overwhelmed.

.....

تسا تخس ندرک زکرمت، دین کلیم یگدش قرغ ساسحایت قو

It is difficult to focus when you are feeling overwhelmed.

.....

It's hard to focus when you are

.....

feeling overwhelmed.

.....

دیشکب قی مع س فن کی ناتزور عورش زا لبق

Take a deep breath before you start your day.

.....

He's trying to eat less sugar to feel better.

.....

He's trying to eat less sugar to feel better.

.....

دشاب هت شاد یرت هب ساسحایت دروخب یرتمک رکش دن کلیم ی عس وا

Do you feel like going for a walk in the park?

.....

دش اب هت شاد یرت هب ساس ح ات دروخ ب یرتم ک رکش دن کلیم ی عس وا

Do you feel like going for a walk in the park?

.....

دی وورب کراپ هب یراد تسود ای؟ دی وورب کراپ هب یراد تسود ای؟
تس ا رتام هم یرگی دی چی ره زا تمالس

Do you feel like going for a walk in the park?

.....

Health is more important than anything else.

.....

تس ا رتام هم یرگی دی چی ره زا تمالس

Health is

.....

more important than anything else.

.....

تس ا رتام هم یرگی دی چی ره زا تمالس

Health is more important than anything else.

.....

3. شخب

Part 3.

.....

ی شزی گنا وی لغش تارابع

Career and motivation.

.....

1120 تارابع

Phrases 11-20.

.....

مه دلیم تس اوخرد دی دج لغش کی یارب هدنی آ هام نم

I'm going to apply for a new job next month.

.....

مه دلیم تس اوخرد دی دج لغش کی یارب هدنی آ هام نم

I'm going to apply for a new job next month.

.....

مه دلیم تس اوخرد دی دج لغش کی یارب هدنی آ هام نم

I'm going to apply for a new job next month.

.....

We're working on a big project right now.

.....

میں کلیم راک گرزب ہژورپ کی یور رضاح ل اح رد ام

We are working on a big project right now.

.....

میں کلیم راک گرزب ہژورپ کی یور رضاح ل اح رد ام

We're working on a big project right now.

.....

میں کلیم راک گرزب ہژورپ کی یور رضاح ل اح رد ام

He's trying to learn new skills

.....

دری گب دای ی دی دج ی اہات راہم دن کلیم ی عس وا

to get promoted.

.....

دری گب عی فرت ات

He's trying to learn new skills to get promoted.

.....

دری گب عی فرت ات دری گب دای ی دی دج ی اہات راہم دن کلیم ی عس وا

I've got to give a presentation tomorrow morning.

.....

مہدب ہئارا کی حبص ادرف دی اب نم

I have to give a presentation tomorrow morning.

.....

I got to give a presentation tomorrow morning.

.....

She's doing her best to meet the deadline.

.....

دسرب تلہم ہب ات دن کلیم ارششالت مات وا

She is doing her best to meet the deadline.

.....

What are you planning to do after you graduate?

.....

دی راد ی لی صحت ل اغراف زا دعب ی ارب ی اہم ان رب ہج امش

What

.....

are you planning to do after you graduate?

.....

ای مورب ہسلج ہب زورما من اوتلیم ای آ من الیمن؟ دی راد ی لی صحت ل اغراف زا دعب ی ارب ی اہم ان رب ہج امش
ہن

What are you planning to do after you graduate?

هن ای مورب هسلج هب زورما من اوتلی م ای آ من الی من

I don't know if I can attend the meeting today.

هن ای مورب هسلج هب زورما من اوتلی م ای آ من الی من

I do not know if I can attend the meeting today.

I don't know if I can attend the meeting today.

دن تسه یری گدای دنی آرف زا یشخب طقف تاهابتشا

Mistakes are just part of the learning process.

دن تسه یری گدای دنی آرف زا یشخب طقف تاهابتشا

Mistakes are just part of the learning process.

دن تسه یری گدای دنی آرف زا یشخب طقف تاهابتشا

Mistakes are just part of the learning process.

They're starting a small business together.

دن تسه مه اب کچوک راکو بسک کی عورش لاح رد اهن آ

They are

دن تسه مه اب کچوک راکو بسک کی عورش لاح رد اهن آ

starting a small business together.

دن تسه مه اب کچوک راکو بسک کی عورش لاح رد اهن آ

They're starting a small business together.

دی هد راشف ولج هب ،تسا تخس ی تقوی تح

Keep pushing forward even when it's tough.

دی هد راشف ولج هب ،تسا تخس ی تقوی تح

Keep pushing forward even when it is difficult.

Keep pushing forward even when it's tough.

دی هد راشف ولج هب ،تسا تخس ی تقوی تح

Part 4.

4. شخب

Travel and exploration.

.فاش تکا و رفس

Phrases 21 to 30.

30. ات 21 تارابع

I'm looking forward to my vacation in July.

.متسه هیئوژ هام رد متالی طعت رظت نم نم

I am looking forward to my vacation in July.

I'm looking forward to my vacation in July.

.متسه هیئوژ هام رد متالی طعت رظت نم نم

Do you know where the check-in desk is?

.متسه هیئوژ هام رد متالی طعت رظت نم نم

Do you know where the

اچک دینالیم ای آ؟تسا شریذپ زی م اچک دینالیم ای آ

check-in desk is?

؟تسا شریذپ زی م

Do you know where the check-in desk is?

؟تسا شریذپ زی م اچک دینالیم ای آ

I gotta pack my bags before the flight.

.مدن ببار می اهان ادمچ زاورپ زالبق دیاب نم

We're going to visit some museums this afternoon.

.میورب هزوم دنچ هب رهظزادعب نی اتسا رارق ام

Can you show me the quickest way to the station?

؟دیهد ناشن نم هب ارهاگتسیا هب هارنیرتاعی رس دیناوتلی م

you show me the quickest way to the station?

دنک ادی پ زکرم کی دزن نازرا لته کی دن کلیم ی عس وا

He's trying to find a cheap hotel near the centre.

دنک ادی پ زکرم کی دزن نازرا لته کی دن کلیم ی عس وا

He is trying to find a cheap hotel near the centre.

دنک ادی پ زکرم کی دزن نازرا لته کی دن کلیم ی عس وا

He's trying to find a cheap hotel near the centre.

تسا ردقچ زور کی یارب نی شام کی هراجا هنیزه؟ تسا ردقچ زور کی یارب نی شام کی هراجا هنیزه
راک اما، منک ورزرنیال نآ طیلب کی من کلیم ی عس نم؟ تسا ردقچ زور کی یارب نی شام کی هراجا هنیزه
دن کلیم

How much does it cost to rent a car for a day?

دن کلیم من راک اما، منک ورزرنیال نآ طیلب کی من کلیم ی عس نم

How much does it cost to rent a car for a day?

How much does it cost to rent a car for a day?

دن کلیم من راک اما، منک ورزرنیال نآ طیلب کی من کلیم ی عس نم

I'm trying to book

رد ای آ؟ دراد دوجو سوبوتا هاگتسیا فارطا نی ا رد ای آ؟ دراد دوجو سوبوتا هاگتسیا فارطا نی ا رد ای آ
دراد دوجو سوبوتا هاگتسیا فارطا نی ا

I am trying to book a ticket online, but it is not working.

دن کلیم من راک اما، منک ورزرنیال نآ طیلب کی من کلیم ی عس ن شالت

I'm trying to book a ticket online, but it's not working.

Is there a bus stop anywhere around here?

تسه ی سوبوتا هاگتسیا اج نی ا رد ای آ

Safe travels and have a great trip.

دی شاپ هت شاد ی بوخ رفس و نم ی اهرفس

Safe travels and have a great trip?

Greater than- Being able

.....

to navigate a new city is a huge confidence booster.

.....

تسا سفن هب دامتعا گرزب هدن نکاتی وقت کی دیدج رهش کی رد یربوان یی ان اوت زا رت گرزب

Part 5 Educational Interlude Take a breath, friends.

.....

5. شخب

You have just mastered 30 essential patterns.

.....

ناتسود، دیشکب سفن کی ییشزوم آهفقو

Did you notice how Martin reduces trying to into triner and going to into gunner?

.....

دیاهتفای طلستاری رورض یوگل 30 یگزارت هب امش

This is not a lack of grammar.

.....

دهدلم شهاک هب نتفر و هب ار ندرک شالت نی ترام هک دیدش هجوت م ای آ
تسین نابز روتسد دوجو مدع نی

It is the natural way English speakers save energy and create flow.

.....

دننک داجی نایرج و هدرک هریخ ذاری ژرنا یسی لگنا نانارنخس هک تسای عیبط شور نی

By practicing both the fast and slow versions, your brain builds two maps for the same meaning.

.....

دزاسلم هباشم ینعم کی یارب هشقن ود امش زغم، هتسه آ و عیرس هخسن و دره نی رمت اب

One map is for

.....

یارب هشقن کی

understanding everyone on the street, and the other is for speaking clearly when you need to be understood perfectly.

.....

لماک روط هب دیراد زاین هک ینامز حضاو ندرک تبحص یارب رگی د هشقن و تسای نابایخ رد همه کرد
دیوش کرد

You are building muscle memory.

.....

دی تسه ینالضع هظفاح نتخاس لاح رد امش

Keep moving.

.....

دی هدهم ادا تکرخ هب

Part 6 Social and emotional support I'm always here if you need someone to talk to.

6. شخب

I am always here if you need someone to talk to.

دی‌راد زاین تب‌حص ی‌ارب ی‌سک هب رگا مت‌سه اج‌نی‌ا هشی‌مه نم

I'm always here if you need someone to talk to.

دی‌راد زاین تب‌حص ی‌ارب ی‌سک هب رگا مت‌سه اج‌نی‌ا هشی‌مه نم

Tell us which of these phrases was the hardest to mimic.

7. شخب

Part 7 Home life and routines

اهل‌اور و ی‌گ‌ناخ ی‌گدنز

Phrases 31 to 40 I'm trying to get the garden ready for spring.

من‌ک هدام‌آ راهب ی‌ارب ار‌غاب من‌کلیم ی‌عس نم 40 ات 31 تارابع

I'm trying to get the garden ready for spring.

من‌ک هدام‌آ راهب ی‌ارب ار‌غاب من‌کلیم ی‌عس نم

We gotta buy some more groceries today.

می‌نک رت‌ش‌یب دیرخ ی‌رادقم زورما دی‌اب ام

We have to buy some more groceries today.

Now, we gotta buy some more groceries today.

می‌نک رت‌ش‌یب دیرخ ی‌رادقم زورما دی‌اب ام، ال‌اح

She's fixing up the spare bedroom right now.

ت‌س‌ای‌فاضا باوخ قات‌ای‌م‌عت ل‌اح رد رضاح ل‌اح رد وا

She is repairing the spare bedroom right now.

Do you

م‌اهت‌ش‌اذگ ار من‌یش‌ام ی‌اهدیلک اج‌ک دین‌ادلم ای‌آ

know where I put my car keys?

.....

م. اهت شاذگ ار منی شام ی اهدی لک اجک من ادلی من

I do not know where I put my car keys.

.....

می باوخب و مینک شو ماخ ار اه اغ ارچ هک تس ا ن آ تقو

It's time to turn off the lights and sleep.

.....

می باوخب و مینک شو ماخ ار اه اغ ارچ هک تس ا ن آ تقو

It is time to turn off the lights and sleep.

.....

It's time to turn off the lights and sleep.

.....

می باوخب و مینک شو ماخ ار اه اغ ارچ هک تس ا ن آ تقو

I'm looking for a new rug for the living room.

.....

م. تسه ن می شن قاتا ی ارب دی دج شرف کی لابند هب نم

I am looking for a new rug for the living room.

.....

م. تسه ن می شن قاتا ی ارب دی دج شرف کی لابند هب نم

I'm looking for a new rug for the living room.

.....

He's hoping to move

.....

to the city next year.

.....

دوش لقتنم رهش هب هدنی آ لاس هک تس ا راودی ما وا

He is hoping to move to the city next year.

.....

دوش لقتنم رهش هب هدنی آ لاس هک تس ا راودی ما وا

He's hoping to move to the city next year.

.....

دوش لقتنم رهش هب هدنی آ لاس هک تس ا راودی ما وا

Do you need any help with the laundry?

.....

اب کمک هب ای آ؟ دی راد زاین یی ووش سابل اب کمک هب ای آ
م. نک تسر د راهان ی ارب گرزب دالاس کی تس ا رارق نم؟ دی راد زاین یی ووش سابل

Do you need any help with the laundry?

.....

من کت سرد راهان یارب گرزب دالاس کی تس ا رارق نم.

Do you need any help with the laundry?

.....

I'm going to make a big salad for lunch.

.....

من کت سرد راهان یارب گرزب دالاس کی تس ا رارق نم.

I am going to make a large salad for lunch.

.....

میراد هگن زی مت و مظنم ارهناخ مین کلی می عس ام.

I'm going to make a big salad for lunch.

.....

میراد هگن زی مت و مظنم ارهناخ مین کلی می عس ام.

We're trying to keep

.....

میراد هگن زی مت و مظنم ارهناخ مین کلی می عس ام.

the house organized and clean.

.....

8. شخب

We are trying to keep the house organized and clean.

.....

زکرم ت و لات یجید یگدنز

We're trying to keep the house organized and clean.

.....

50. ات 41 تارابع

Part 8.

.....

Digital life and focus.

.....

من اردنگب مالنفلت رداریرت مک نامز من کلی می عس نم.

Phrases 41 to 50.

.....

I'm trying to spend less time on my phone.

.....

من اردنگب مالهارمه نفلت رداریرت مک نامز من کلی می عس نم.

I am trying to spend less time on my mobile phone.

.....

من اردنگب مالنفلت رداریرت مک نامز من کلی می عس نم.

I'm trying to spend less time on my phone.

.....

ت.س ا دنک یلیخ زورما مرتوی پم اک

My computer's running real slow today.

.....

ت.س ا دنک یلیخ زورما مرتوی پم اک

My computer is running very slowly today.

.....

یلیخ زورما مرتوی پم اک

My computer's running real

.....

slow today.

.....

ت.س ا دنک

I'm going to delete some old apps tonight.

.....

م.ن ک فذح اری میدق نشی کی لپا دنچ بشما تس ا رارق نم

I am going to delete some old applications tonight.

.....

Don't know how to use this new software.

.....

م.ن ک هدافتس ا دیدج رازفامرن نی ا زا هنوگچ من ادلی من

I do not know how to use this new software.

.....

She's looking for a good podcast about history.

.....

ت.س ا خیرات هرابرد بوخ تس کداپ کی لابند هب وا

She is looking for a good podcast about history.

.....

We gotta

.....

دی اب ام

update the security on our accounts.

.....

می نکی ناسرزوره اب ار ناملی اهاب اسح تی نم ا

We have to update the security on our accounts.

.....

می نکی ناسرزوره اب ار ناملی اهاب اسح تی نم ا دی اب ام

We gotta update the security on our accounts.

.....

مى نكى ناسرزوره اب ار ناملى اهاب اسح تى ن ما دى اب ام.

I'm hoping to learn how to code this year.

.....

مى سى ون ب دك هن و گچ مري گب داي لاس ما مراودى ما نم.

I'm hoping to learn how to code this year.

.....

مى سى ون ب دك هن و گچ مري گب داي لاس ما مراودى ما نم.

I'm hoping to learn how to code this year.

.....

اهلح بص اى آ؟ دى ن كل م كچ ار ن اتلى اهلن ال عا اهلح بص اى آ
تسا تخس ن درك زكرم ت، لى ميا همه نى اب؟ دى ن كل م كچ ار ن اتلى اهلن ال عا

Do you check your notifications in the morning?

.....

تسا تخس ن درك زكرم ت، لى ميا همه نى اب.

Do you check your notifications in the morning?

.....

تسا تخس ن درك زكرم ت، لى ميا همه نى اب.

Do you check your notifications in the morning?

.....

درخ ب دى دج پاتاپل كى هدنى آ هتفه تسارارق وا

It's hard to stay focused with

.....

درخ ب دى دج پاتاپل كى هدنى آ هتفه تسارارق وا

so many emails.

.....

9. شخب

It is difficult to stay focused with so many emails.

.....

It's hard to stay focused with so many emails.

.....

ى هاگان هذ وى صخش دش ر

He's gonna buy a new laptop next week.

.....

He is going to buy a new laptop computer next week.

.....

5160. تازابع

He's gonna buy a new laptop next week.

.....

Part 9.

.....

۹. شخب

Personal growth and mindfulness.

.....

ی.ه اگان هذ وی صخش دشر

Phrases 51-60.

.....

۶۰. ات ۵۱ تارابع

I'm trying to learn from my mistakes.

.....

م.ری گب دای متاه اب تشا زا من کلیم ی عس نم

I am trying to learn from my mistakes.

.....

You

.....

امش

gotta stay patient when learning something new.

.....

دی ش اب روبص دی دج ی زی چ یری گدای ماگنه دی اب

You have to remain patient when learning something new.

.....

دی ش اب روبص دی دج ی زی چ یری گدای ماگنه دی اب امش

You gotta stay patient when learning something new.

.....

She's looking for a mentor to guide her.

.....

ت.س ا ش الی ای امن هار ی ارب ی برم کی لابند هب وا

She is looking for a mentor to guide her.

.....

Don't know if I'm making enough progress.

.....

هن ای من کلیم ی فاک تفرشی پ مراد ای آ من الی من

I do not know if I'm making enough progress.

.....

We're hoping to be more mindful every day.

.....

می‌سرب‌ی‌هاگ‌آن‌ه‌ذ‌ه‌ب‌رت‌ش‌ی‌ب‌زور‌ره‌می‌راودی‌ما‌ام.

We're hoping to be more mindful every day.

.....

می‌سرب‌ی‌هاگ‌آن‌ه‌ذ‌ه‌ب‌رت‌ش‌ی‌ب‌زور‌ره‌می‌راودی‌ما‌ام.

We're hoping to be more mindful every day.

.....

می‌سرب‌ی‌هاگ‌آن‌ه‌ذ‌ه‌ب‌رت‌ش‌ی‌ب‌زور‌ره‌می‌راودی‌ما‌ام.

It's important to celebrate the small wins.

.....

می‌ری‌گ‌ب‌ن‌ش‌ج‌ار‌ک‌چ‌وک‌ی‌اه‌لی‌زوری‌پ‌ه‌ک‌ت‌س‌ا‌م‌ه‌م.

It is important to celebrate the small victories.

.....

It's important to celebrate the small wins.

.....

می‌ری‌گ‌ب‌ن‌ش‌ج‌ار‌ک‌چ‌وک‌ی‌اه‌لی‌زوری‌پ‌ه‌ک‌ت‌س‌ا‌م‌ه‌م.

I'm going to read more books this year.

.....

می‌ری‌گ‌ب‌ن‌ش‌ج‌ار‌ک‌چ‌وک‌ی‌اه‌لی‌زوری‌پ‌ه‌ک‌ت‌س‌ا‌م‌ه‌م.

I am going to read more books this year.

.....

م‌ن‌ا‌و‌خ‌ب‌ی‌ر‌ت‌ش‌ی‌ب‌ی‌ا‌ه‌ا‌ب‌ا‌ت‌ک‌ل‌ا‌س‌م‌ا‌ت‌س‌ا‌ر‌ا‌ر‌ق‌ن‌م.

I'm going to read more books this year.

.....

Do you think it's possible to change your habits?

.....

م‌ن‌ا‌و‌خ‌ب‌ی‌ر‌ت‌ش‌ی‌ب‌ی‌ا‌ه‌ا‌ب‌ا‌ت‌ک‌ل‌ا‌س‌م‌ا‌ت‌س‌ا‌ر‌ا‌ر‌ق‌ن‌م.

Do you think it is possible to change

.....

م‌ن‌ا‌و‌خ‌ب‌ی‌ر‌ت‌ش‌ی‌ب‌ی‌ا‌ه‌ا‌ب‌ا‌ت‌ک‌ل‌ا‌س‌م‌ا‌ت‌س‌ا‌ر‌ا‌ر‌ق‌ن‌م.

your habits?

.....

؟دی‌هد‌ری‌غ‌ت‌ار‌ن‌ا‌ت‌ا‌د‌اع‌ت‌س‌ا‌ن‌ک‌م‌م‌دی‌ن‌ک‌لی‌م‌ر‌ک‌ف‌ای‌آ

Do you think it's possible to change your habits?

.....

He's trying to be more kind to himself.

.....

He is trying to be kinder to himself.

.....

دشاب رت ان ابرهه شدوخ اب دن کلیم ی عس وا

He's trying to be more kind to himself.

.....

Growth takes time and a lot of effort.

.....

Personal growth takes time and a great deal of effort.

.....

دبل طلیم ی دای ز شالت و نامز دشر

Growth takes time and a lot of effort.

.....

دبل طلیم ی دای ز شالت و نامز ی صخش دشر

Part 10.

.....

دبل طلیم ی دای ز شالت و نامز دشر

Human Relationships and Communication, Phrases 61-70 I'm looking forward to seeing you again soon.

.....

10 شخب

I'm looking forward

.....

6170 تارابع، تاطابترا و ی ناسنا طباور

to seeing you again soon.

.....

م.تسه ی دوز هب هرابود امش ندی د رظت نم نم

I'm looking forward to seeing you again soon.

.....

What do you think about our new plan?

.....

What do you think about our new plan?

.....

م.تسه ی دوز هب هرابود امش ندی د رظت نم نم

She's trying to be more patient with her kids.

.....

هرا برد امش رظن؟ تسی چی نامدی دج همان رب هرابرد امش رظن
دشاب رت روبص شی اهچب اب دن کلیم ی عس وا؟ تسی چی نامدی دج همان رب

She is trying to be more patient with her children.

دشاب رترو ب ص ش ی اه ل چ ب اب دن کای م ی ع س وا

She's trying to be more patient with her kids.

Don't know if I can make it to the party tonight.

هن ای مورب ی نام هم هب بش ما من اوتلی م ای آ من الی من

I do not know if I can make it to the party tonight.

if I can attend the party tonight.

هن ای مورب ی نام هم هب بش ما من اوتلی م ای آ من الی من

Don't know if I can make it to the party tonight.

هن ای مورب ی نام هم هب بش ما من اوتلی م ای آ من الی من

We gotta talk about what happened yesterday.

هن ای مورب ی نام هم هب بش ما من اوتلی م ای آ من الی من

We have to talk about what happened yesterday.

مینک تب حص داتفا قافتا زوری د هچن آ هرابرد دی اب ام

We gotta talk about what happened yesterday.

مینک تب حص داتفا قافتا زوری د هچن آ هرابرد دی اب ام

He's hoping to make some new friends here.

He is hoping to make some new friends here.

مینک تب حص داتفا قافتا زوری د هچن آ هرابرد دی اب ام

He's hoping to make some new friends here.

دنک ادی پی دی دج ناتسود اجنی ا رد هک تس راودی ما وا

I'm going to call my parents this weekend.

دنک ادی پی دی دج ناتسود اجنی ا رد هک تس راودی ما وا

I'm going to call my parents this

دنک ادی پی دی دج ناتسود اجنی ا رد هک تس راودی ما وا

weekend.

میری گب سامت منی دل او اب ہت فہ رخ آ نی ا تس ا رارق نم

I'm going to call my parents this weekend.

میری گب سامت منی دل او اب ہت فہ رخ آ نی ا تس ا رارق نم

It's nice to have a good talk with a friend.

میری گب سامت منی دل او اب ہت فہ رخ آ نی ا تس ا رارق نم

It is nice to have a good conversation with a friend.

دی ش اب ہت شاد ی بوخ تب ح ص تس ود کی اب ہک تس ا بوخ

It's nice to have a good talk with a friend.

دی ش اب ہت شاد ی بوخ تب ح ص تس ود کی اب ہک تس ا بوخ

They're trying to improve their communication skills.

دی ش اب ہت شاد ی بوخ تب ح ص تس ود کی اب ہک تس ا بوخ

They are trying to improve their communication skills.

دن ش خ ب دوب ہب ار دوخ ی ط اب ترا ی اہات راہم دن کلیم ی عس اہن آ

They're trying to improve their communication skills.

دن ش خ ب دوب ہب ار دوخ ی ط اب ترا ی اہات راہم دن کلیم ی عس اہن آ

Thanks for listening to me.

میرک ش تم دی داد شوگ نم ہب ہکنی ا زا

I really appreciate it.

من کلیم ی ن ادر دق ا ع ق او نم

Thank you for listening to me.

دی داد شوگ نم ہب ہک من ون مم

I really appreciate it.

من کلیم ی ن ادر دق ا ع ق او

it.

میرک ش تم دی داد شوگ نم ہب ہکنی ا زا

Thanks for listening to me.

.....

من کلمه ی نادردق اعق او نم

I really appreciate it.

.....

11 شخب

Part 11.

.....

تی نهذ و یروآبات

Resilience and mindset.

.....

80 ات 71 تارابع

Phrases 71 to 80.

.....

موش قفوم ات مهد همادا تس رارق نم

I'm going to keep trying until I succeed.

.....

I am going to keep trying until I succeed.

.....

I'm going to keep trying until I succeed.

.....

دیورب شری پ ات دی شراب هت شراد نامی ا ناتدوخ هب دی اب امش

You got to believe in yourself to move forward.

.....

You have to believe in yourself to move forward.

.....

You got to believe in yourself to move forward.

.....

تس اسرتسا اب ندم آرانک رتهب یری گدای لاح رد وا

She's learning to deal with stress better.

.....

She is

.....

learning to deal with stress better.

.....

م اهدام آما ، دراد رب رد ار یزی چ هچ هدنی آ من الهی من

She's learning to deal with stress better.

.....

Don't know what the future holds, but I'm ready.

.....

I do not know what the future holds, but I am ready.

.....

میتسه مینک لرتنک رضاح لاح رد میناوتیوم هچنآ رب زکرم ت لاح رد ام

Don't know what the future holds, but I'm ready.

.....

We're focusing on what we can control right now.

.....

We are focusing on what we can control right now.

.....

دیوشن میلست هک یطرش هب دیروخب تسکش هک درادن یلاکشا

We're focusing on what we can control right now.

.....

It's okay to fail as long as you don't

.....

quit.

.....

دیوشن میلست هک یطرش هب، دیروخب تسکش هک درادن یلاکشا

It is okay to fail as long as you do not quit.

.....

It's okay to fail as long as you don't quit.

.....

He's trying to stay positive despite the challenges.

.....

دن امب تبثم اهشل اچ دوجو اب دن کلیم ی عس وا

He is trying to stay positive despite the challenges.

.....

دن امب تبثم اهشل اچ دوجو اب دن کلیم ی عس وا

He's trying to stay positive despite the challenges.

.....

منک ادیپ ار سردی تی عقوم ره رد من کلیم ی عس نم؟ دنن کلیم رتلیوق ار ام اهشل اچ دین کلیم رکف ای آ

Do you think challenges make us stronger?

.....

دهلیوم هجی تن تی اهن رد هشی مه تخس راک

I'm trying to find the lesson in every situation.

.....

Hard work always pays off in the end.

.....

Part 12, Environment and Daily Focus.

.....

هن ازور زكرم ت و تسی ز طی حم ، 12 شخب

Phrases 81 to 90.

.....

90 ات 81 تارابع

I'm trying to waste less food this week.

.....

مه دب رده رت مک ازغ هتفه نی ا من کلیم ی ع س ن م

You gotta turn off the tap while brushing your teeth.

.....

دی دن بب ار ب آ ریش ندز کاوس م ماگنه دی اب امش

She's looking for ways to save energy at home.

.....

ت سا ه ن اخ رد ی ژرن ا رد ی ی و ج اه فرص ی ا رب ی ی اه ا ه ا ر ل اب ند ه ب وا

She is looking for ways to save energy at home.

.....

Don't know where the recycling bin is around here.

.....

ت سا ج ک اج نی ا رد تفای زاب ل طس من ادلی من

I do not know where the recycling bin is around here.

.....

Don't know where the

.....

recycling bin is around here.

.....

می ورب هدای پ اه ا گ ش ورف ه ب ی گدن ن ا ر ی اج ه ب ت سا ر ا ر ق ام

We're gonna walk to the shops instead of driving.

.....

می ورب هدای پ اه ا گ ش ورف ه ب ی گدن ن ا ر ی اج ه ب ت سا ر ا ر ق ام

We are going to walk to the shops instead of driving.

.....

می ورب هدای پ اه ا گ ش ورف ه ب ی گدن ن ا ر ی اج ه ب ت سا ر ا ر ق ام

We're gonna walk to the shops instead of driving.

میں نے تاکہ سہولتوں کے لیے پیادہ چلنے کے بجائے گاڑی سے نہیں چلنے کا ارادہ کیا ہے۔

It's important to protect our natural world.

میں نے تاکہ سہولتوں کے لیے پیادہ چلنے کے بجائے گاڑی سے نہیں چلنے کا ارادہ کیا ہے۔

It is important to protect our natural world.

It's important to protect our natural world.

میں نے تاکہ سہولتوں کے لیے پیادہ چلنے کے بجائے گاڑی سے نہیں چلنے کا ارادہ کیا ہے۔

I'm hoping to plant more trees in my garden.

میں نے تاکہ سہولتوں کے لیے پیادہ چلنے کے بجائے گاڑی سے نہیں چلنے کا ارادہ کیا ہے۔

I'm hoping to plant more trees in my garden.

میں نے تاکہ سہولتوں کے لیے پیادہ چلنے کے بجائے گاڑی سے نہیں چلنے کا ارادہ کیا ہے۔

I'm hoping to plant more trees

میں نے تاکہ سہولتوں کے لیے پیادہ چلنے کے بجائے گاڑی سے نہیں چلنے کا ارادہ کیا ہے۔

in my garden.

میں نے تاکہ سہولتوں کے لیے پیادہ چلنے کے بجائے گاڑی سے نہیں چلنے کا ارادہ کیا ہے۔
 کیا آپ سوچتے ہیں کہ ہم زمین کی حفاظت کے لیے کافی کر رہے ہیں؟
 ہاں، میں نے تاکہ سہولتوں کے لیے پیادہ چلنے کے بجائے گاڑی سے نہیں چلنے کا ارادہ کیا ہے۔

Do you think we're doing enough for the planet?

Do you think we are doing enough for the planet?

میں نے تاکہ سہولتوں کے لیے پیادہ چلنے کے بجائے گاڑی سے نہیں چلنے کا ارادہ کیا ہے۔

Do you think we're doing enough for the planet?

He's trying to use less plastic every day.

میں نے تاکہ سہولتوں کے لیے پیادہ چلنے کے بجائے گاڑی سے نہیں چلنے کا ارادہ کیا ہے۔

He is trying to use less plastic every day.

Small changes can make a big difference.

.....

دندن ک داجی ای گرزب توافت دنن او تلی م کچوک تاریی غت

Part 13.

.....

۱۳ شخب

Practical phrases for everyday life.

.....

هرمزور ی گدنز ی ارب ی درب راک تارابع

life and smart spending.

.....

13 شخب

Phrases 91 to 100.

.....

دندن مشوه ی اهله نیه و ی لمع ی گدنز

I want to find a cheaper way to commute.

.....

100 ات 91 تارابع

I want to find a cheaper way to commute.

.....

منک ادی پ دم آ و تفری ارب رتن ازرا هار کی مه او خلی م ن م

I want to find a cheaper way to commute.

.....

منک ادی پ دم آ و تفری ارب رتن ازرا هار کی مه او خلی م ن م

She's trying to save up for a new house.

.....

She is trying to save money for a new house.

.....

منک ادی پ دم آ و تفری ارب رتن ازرا هار کی مه او خلی م ن م

She's trying to save up for a new house.

.....

دندن زادن اسپ دی دج ه ناخ کی ی ارب دن کلی م ی عس وا

I don't know if this shop's open on Sundays.

.....

دندن زادن اسپ دی دج ه ناخ کی ی ارب دن کلی م ی عس وا

I do not know if this shop is

.....

دندن زادن اسپ دی دج ه ناخ کی ی ارب دن کلی م ی عس وا

open on Sundays.

.....

هن ای تس ازاب هب نشکی ی اهزور هاگشورف نی ای آ من ادلی من

Don't know if this shop's open on Sundays.

.....

هن ای تس ازاب هب نشکی ی اهزور هاگشورف نی ای آ من ادلی من

We gotta check the prices online first.

.....

هن ای تس ازاب هب نشکی ی اهزور هاگشورف نی ای آ من ادلی من

We have to check the prices online first.

.....

می نک ی سر رب نی ال ن آ اراهت می ق ادت با دی اب ام

We gotta check the prices online first.

.....

می نک ی سر رب نی ال ن آ اراهت می ق ادت با دی اب ام

I'm looking for a present for my brother.

.....

I am looking for a gift for my brother.

.....

می نک ی سر رب نی ال ن آ اراهت می ق ادت با دی اب ام

I'm looking for a present for my brother.

.....

م تسه مردار ب ی ارب هی ده کی ل اب ند هب نم

Do you think this coat's too expensive?

.....

م تسه مردار ب ی ارب هی ده کی ل اب ند هب نم

Do you think this coat is too expensive?

.....

م تسه مردار ب ی ارب هی ده کی ل اب ند هب نم

Do you think this coat's too expensive?

.....

ای آ؟ تس ا نارگ ی لی خ نش پاک نی ا دین کلیم رکف ای آ؟ تس ا نارگ ی لی خ نش پاک نی ا دین کلیم رکف ای آ؟ تس ا نارگ ی لی خ نش پاک نی ا دین کلیم رکف

He's gonna buy some fresh fruit later.

.....

در خب هزات هویم ی ر ادم اءعب تس ا رارق وا

He is going to buy some fresh fruit later.

.....

در خب هزات هویم ی ر ادم اءعب تس ا رارق وا

He's gonna buy some fresh fruit later.

درخب هزات هویم یرادقم ادعب تسارارق وا

It's easy to spend too much money here.

دینک چرخ یدای ز لوپ اجنی ارد هک تساناسآ

It is easy to spend too much money here.

دینک چرخ یدای ز لوپ اجنی ارد هک تساناسآ

It's easy to spend too much money here.

دینک چرخ یدای ز لوپ اجنی ارد هک تساناسآ

I'm trying to be more careful with my budget.

مشاب بقارم رتشیب ماهجدوب اب منکلیم یعیس نم

More careful with my budget.

مشاب بقارم رتشیب ماهجدوب اب منکلیم یعیس نم

I'm trying to be more careful with my budget.

دوشلم عمچ نامز لوط رد کچوک ییوجهفرص ره

Every small saving adds up over time.

دوشلم عمچ نامز لوط رد کچوک ییوجهفرص ره

Every small

دوشلم عمچ نامز لوط رد کچوک ییوجهفرص ره

saving adds up over time.

لماک، هتشاراد لاج هب ات امش یسیلگنا هک ار میملع نیرمت نیرترتؤم یگزات هب امش، نانتسود
دی اهدرک

Every small saving adds up over time.

دی درک تیوقت ار دوخ داینب و دیتشگرب هیلوا لوصا هب امش

Friends, you have just completed the most scientifically effective workout your English has ever had.

دی تفرگن دای تاملک طقف زورما امش

You went back to the basics and you solidified your foundation.

.....

You didn't just learn words today.

.....

دنک دیلقت اری موب نارنخس کی یعی ببط متیرات دیداد شزومآ هرابود اری دوخ یبصع متسیس امش

You retrained your nervous system to mimic the natural rhythm of a native speaker.

.....

Remember, consistency matters more than intensity.

.....

دراد تیمه تدش زارتش یب تابث، دیشاب هت شاد دای هب

Listen to these 100 phrases again tomorrow while you walk or commute and let the sounds

.....

زای شخب اهادص دی رانگب و دی هد شوگ دمآ و تفرای یوره دای پنی ح رد ادر ف هرابود اری ترابع 100 نی ا
دنوش امش

become part of you.

.....

دیسی ونب کچوک رظن کی نتفر زالبق ا فطل، دیدرب تذلدای نب تخاس تمسق نی ا زارگا

If you enjoyed this foundation building episode, please write a small comment before you go.

.....

تسرا دش رلاح رد و لاعف، یعیق او ام هعماج هک ده دلیم ناشن اهر ف ت تل پ هب امش تارظن

Your comments show the platforms that our community is real, active, and growing.

.....

دوب نی رتزی گن ارباش لای ا هرواحم تعرس رد 2 تارابع نی ا زای کی مادک دیی و گب ام هب

Tell us which of these A2 phrases was the most challenging to catch at colloquial speed.

.....

Your voice and your feedback show us the right path for future episodes.

.....

ده دلیم ناشن هد نی آی اهات مسقی ارب اری تسرد ریسم ام هب امش دروخ زاب و امش یادص

Thank you for listening.

.....

مرکش تم دیداد شوگ هکنی ا زای

Keep training your ears step by step.

.....

دیهد همادا مدق هب مدق ناتلی اه شوگ نی رمت هب