

Calm English [STILL] - 02

English learning resource · FA

Key words & expressions · English + Persian

13 learning entries

Study task: Listen again and notice the expressions you studied.

1 to breathe in

برای نفس کشیدن

DEF

To draw air into the lungs.

Inhale is the more formal one-word equivalent.

FA

Breathe in slowly through your nose.

She breathed in before answering.

برای کشیدن هوا به داخل ریه ها.
معادل رسمی تر یک کلمه ای است Inhale

به آرامی از طریق بینی نفس بکشید.

قبل از جواب دادن نفس کشید.

2 to breathe out

نفس کشیدن

DEF

To send air out of the lungs.

Exhale is the more formal one-word equivalent.

FA

Breathe out even more slowly.

He breathed out and relaxed his shoulders.

برای خروج هوا از ریه ها.
معادل رسمی تر یک کلمه ای است Exhale

حتی آهسته تر نفس بکشید.

نفسش را بیرون داد و شانه هایش را شل کرد.

3 to inhale

استنشاق کردن

DEF

To breathe air into the lungs.

Common in medical, exercise and guided-breathing contexts.

FA

Inhale gently through your nose.

She inhaled deeply before diving.

برای تنفس هوا در ریه ها.
در زمینه های پزشکی، ورزش و تنفس هدایت شده رایج است.

به آرامی از طریق بینی نفس بکشید.

قبل از شیرجه نفس عمیقی کشید.



4

to exhale

بازدم کردن

DEF

To breathe air out of the lungs.

Often paired with inhale; the stress falls on the second syllable.

FA

*Exhale for longer than you inhale.**He exhaled slowly to calm himself.*

برای استنشاق هوا از ریه ها.
اغلب با استنشاق جفت می شود. استرس روی هجای دوم می افتد.

بیشتر از دم خود بازدم کنید.

نفسش را آرام بیرون داد تا آرام شود.

5

to hold your breath

برای حبس نفس

DEF

To stop breathing for a short time while keeping air in the lungs.

Hold takes a direct object: hold your breath.

FA

*Breathe in and hold your breath briefly.**She held her breath under the water.*

توقف تنفس برای مدت کوتاهی در حالی که هوا را در ریه ها نگه می دارد.
نگه داشتن یک شی مستقیم را می گیرد: نفس خود را حبس کنید.

نفس بکشید و نفس خود را برای مدت کوتاهی حبس کنید.

نفسش را زیر آب حبس کرد.

6

to release tension

برای رهایی از تنش

DEF

To allow physical or emotional tightness to leave the body.

Release is more deliberate and formal than let go.

FA

*Exhale and release the tension in your shoulders.**Stretching helped him release tension.*

اجازه دادن به تنگی جسمی یا احساسی از بدن خارج شود.
آزادی بیشتر عمدی و رسمی است تا رها کردن.

نفس خود را بیرون دهید و تنش را در شانه های خود رها کنید.

کشش به او کمک کرد تا تنش را از بین ببرد.

7

to breathe with depth

عمیق نفس کشیدن

DEF

To breathe slowly and deeply rather than using shallow breaths.

A less common but expressive phrase from the episode.

FA

*To breathe with depth, let the lower ribs expand.**She practised breathing with greater depth.*

به جای استفاده از نفس های کم عمق، آهسته و عمیق نفس بکشید.
عبارتی کمتر رایج اما گویا از قسمت.

برای تنفس عمیق، اجازه دهید دنده های پایینی منبسط شوند.

او نفس کشیدن را با عمق بیشتری تمرین می کرد.



8

breathing capacity

ظرفیت تنفس

DEF

The amount of air the lungs can hold or use.
Capacity often appears with lung, breathing and storage.

FA

مقدار هوایی که ریه ها می توانند نگه دارند یا از آن استفاده کنند.
ظرفیت اغلب با ریه، تنفس و ذخیره سازی ظاهر می شود.

Gentle practice can improve awareness of breathing capacity.

تمرین ملایم می تواند آگاهی از ظرفیت تنفس را بهبود بخشد.

The test measured his lung capacity.

این آزمایش ظرفیت ریه او را اندازه گیری کرد.

9

a steady rhythm

یک ریتم ثابت

DEF

A regular pattern that does not suddenly speed up or slow down.
Steady commonly modifies pace, breathing, rhythm and progress.

FA

یک الگوی منظم که ناگهان سرعتش بالا نمی رود یا کند نمی شود.
ثابت معمولاً سرعت، تنفس، ریتم و پیشرفت را تغییر می دهد.

Let your breathing find a steady rhythm.

اجازه دهید تنفس شما یک ریتم ثابت پیدا کند.

The train moved with a steady rhythm.

قطار با ریتمی ثابت حرکت می کرد.

10

to surrender control

تسلیم شدن کنترل

DEF

To stop trying to direct every part of a process.
Surrender is emotionally stronger than simply stop controlling.

FA

برای متوقف کردن تلاش برای هدایت هر بخش از یک فرآیند.
تسلیم شدن از نظر احساسی قوی تر از صرفاً متوقف کردن کنترل است.

For one breath, surrender control.

برای یک نفس، کنترل را تسلیم کن.

She surrendered control and trusted the team.

او کنترل را تسلیم کرد و به تیم اعتماد کرد.

11

to drift

رانش کردن

DEF

To move slowly without a clear direction.
Used literally for objects and figuratively for attention or thoughts.

FA

برای حرکت آهسته بدون جهت روشن.
به معنای واقعی کلمه برای اشیاء و به صورت مجازی برای توجه یا افکار استفاده می شود.

Let your attention drift with the breath.

اجازه دهید توجه شما با نفس منحرف شود.

My mind began to drift during the lecture.

ذهنم در طول سخنرانی شروع به منحرف شدن کرد.



12

to settle

حل و فصل شدن

DEF

To gradually become calm, still or established.

A versatile verb used for people, dust, emotions and new places.

FA

به تدریج آرام، بی حرکت یا تثبیت شود.

یک فعل همه کاره که برای افراد، غبار، احساسات و مکان های جدید استفاده می شود.

Feel your body settle with every cycle.

با هر چرخه احساس کنید بدنتان آرام می گیرد.

It took a few minutes for the room to settle.

چند دقیقه طول کشید تا اتاق جا بیفتد.

13

to come to rest

به آرامش رسیدن

DEF

To stop moving and reach a calm final position.

A gentle, slightly formal alternative to stop.

FA

برای توقف حرکت و رسیدن به موقعیت نهایی آرام.

یک جایگزین ملایم و کمی رسمی برای توقف.

Let every thought slowly come to rest.

بگذارید هر فکری آرام آرام آرام بگیرد.

The leaf came to rest on the water.

برگ روی آب نشست.

