



Episode 9: daily routine

قسمت 9-1: روتین روزمره

Hello. This is a five-minute podcast for beginner English learners by Nasim.

سلام. این به پادکست پنج دقیقه‌ای برای زبان‌آموزانی مبتدی که نسیم درستش کرده.

Today we talk about daily routines. We will listen to simple English, and we will also compare a little bit between Iranian culture and American culture.

امروز ما در مورد **روتین‌های روزمره** صحبت می‌کنیم. ما به انگلیسی ساده گوش می‌دهیم و همچنین به مقایسه کوچک بین **فرهنگ ایرانی و فرهنگ آمریکایی** انجام می‌دهیم.

Take a deep breath, relax, and just listen.

به نفس عمیق بکش، آرامش داشته باش و فقط گوش کن.

Let's start with a simple question: What do people do every day?

بیاین با به سوال ساده شروع کنیم: مردم هر روز چیکار می‌کنن؟

Many people around the world have routines. A routine is something we do again and again every day.

خیلی از مردم در سراسر جهان روتین دارند. روتین چیزی است که ما **هر روز بارها و بارها انجامش می‌دهیم**.

For example, I wake up in the morning. I get out of bed and start my morning routine.

به عنوان مثال، من صبح‌ها بیدار می‌شم. از رختخواب بیرون می‌ام و روتین صبحگاهیم رو شروع می‌کنم.

Many people brush their teeth in the morning. Some people also take a shower. They wash their face and get ready for the day.

خیلی از مردم صبح‌ها **مسواک می‌زنن**. بعضی از مردم هم **دوش می‌گیرن**. اونا صورتشون رو می‌شورن و برای روز جدید آماده می‌شن.

Many women put on makeup before leaving the house. They may also do their hair and choose their clothes for the day.



5-Minute Podcast For Beginner English Learners

خیلی از خانم‌ها قبل از ترک خانه **آرایش می‌کنن**. اونا ممکنه موهاشون رو هم درست کنن و لباس‌هاشون رو برای اون روز انتخاب کنن.

In both Iran and the United States, mornings are usually busy. People prepare for the day and get ready for work, school, or university.

هم در ایران و هم در ایالات متحده، صبح‌ها معمولاً **شلوغ** هستن. مردم خودشون رو برای اون روز آماده می‌کنن و آماده‌ی رفتن به سر کار، مدرسه یا دانشگاه می‌شن.

After getting ready, people usually have breakfast. Later in the day, they also have lunch.

بعد از آماده شدن، مردم معمولاً **صبحانه می‌خورن**. بعداً در طول روز، اونا همچنین **ناهار می‌خورن**.

During the day, people work, study, attend meetings, or complete tasks. Students go to classes, listen to teachers, and work on their assignments.

در طول روز، مردم کار می‌کنن، درس می‌خونن، در جلسات شرکت می‌کنن یا کارها رو انجام می‌دن. دانش‌آموزا سر کلاس میرن، به معلم‌ها گوش میدن و روی تکالیفشون کار می‌کنن.

People are usually busy during this time.

مردم معمولاً در طول این مدت شلوغ و درگیر هستن.

Now let's talk about the evening.

حالا بیاین درباره‌ی غروب صحبت کنیم.

After work or school, people go home and slow down a little. Many people change their clothes and relax.

بعد از کار یا مدرسه، مردم به خونه میرن و **کمی سرعت کارهاشون رو کم می‌کنن**. خیلی از مردم **لباس‌هاشون رو عوض می‌کنن** و استراحت می‌کنن.

Some people take a nap specially in Iran. Some people exercise or go to the gym. Some people watch TV or spend time online. Some people meet friends or talk with family.

بعضی از مردم چرت می‌زنن مخصوصاً در ایران. بعضی‌ها **ورزش می‌کنن** یا به باشگاه میرن. بعضی‌ها تلویزیون تماشا می‌کنن یا وقتشون رو آنلاین می‌گذرونن. بعضی‌ها با دوستان ملاقات می‌کنن یا با خانواده گفتگو می‌کنن.

In Iran, evenings are often very social with family. People visit relatives, sit together, and talk.

در ایران، غروب‌ها اغلب **بسیار اجتماعی و همراه با خانواده** است. مردم به دیدن فامیل میرن، دور هم می‌شینن و صحبت می‌کنن.



5-Minute Podcast For Beginner English Learners

Later in the evening, people usually prepare for dinner and spend some time together at home.

کمی دیرتر در غروب، مردم معمولاً **شام آماده می‌کنن** و مدتی رو در خانه با هم می‌گذرونن.

Before going to bed, many people have a night routine.

قبل از رفتن به رختخواب، خیلی از مردم به **روتین شبانه** دارن.

They brush their teeth again, wash their face, and get ready for sleep. Some people take a shower at night.

اونا دوباره **مسواک می‌زنن**، صورتشون رو می‌شورن و برای خواب آماده می‌شن. بعضی از مردم **شب‌ها دوش می‌گیرن**.

Others read a book, check their phones, or watch something online for a short time.

دیگران کتاب می‌خونن، گوشی‌هاشون رو چک می‌کنن، یا برای مدت کوتاهی چیزی رو آنلاین تماشا می‌کنن.

Finally, people go to bed and sleep.

در نهایت، مردم به **رختخواب میرن** و می‌خوابن.

The next morning, the routine starts again.

صبح روز بعد، روتین دوباره شروع میشه.

So we see something interesting. People in Iran and the United States have different cultures, but their daily routines are also very similar.

پس ما چیز جالبی می‌بینیم. مردم در ایران و ایالات متحده **فرهنگ‌های متفاوتی** دارن، اما روتین‌های روزمره‌شون هم **بسیار شبیه به همه**.

People wake up. People get ready for the day. People work or study. People relax and spend time with family.

مردم بیدار می‌شن. مردم برای شروع روز آماده می‌شن. مردم کار یا تحصیل می‌کنن. مردم استراحت می‌کنن و وقتشون رو با خانواده می‌گذرونن.

Daily life around the world is different in some ways, but also the same in many ways.

زندگی روزمره در سراسر جهان از جهاتی متفاوت، اما از جهات زیادی هم یکسانه.

Thank you for listening to today's podcast. See you next time, and keep practicing your English every day.



ممنون که به پادکست امروز گوش دادین. دفعه‌ی بعد می‌بینمتون، و به تمرین انگلیسی هر روزتون ادامه بدین.

واژه های مهم پادکست:

1. Wake up = بیدار شدن
2. Get out (of bed) = از تخت بیرون آمدن
3. Brush (teeth) = مسواک زدن
4. Take a shower = دوش گرفتن
5. Put on (makeup/clothes) = گذاشتن، پوشیدن
6. Get ready = آماده شدن
7. Have breakfast/lunch = صبحانه/ناهار خوردن
8. Slow down = آرام شدن، سرعت را کم کردن
9. Change clothes = لباس عوض کردن
10. Go to bed = به رختخواب رفتن

پنج جمله پرکاربرد از متن پادکست

1. I wake up at 7 every morning.
من هر روز صبح ساعت هفت بیدار می‌شوم.
2. She takes a shower before breakfast.
او قبل از صبحانه دوش می‌گیرد.
3. They change their clothes when they get home.
آنها وقتی به خانه می‌رسند لباسشان را عوض می‌کنند.



4. We brush our teeth every night

ما هر شب دندان‌هایمان را مسواک می‌زنیم.

5. He goes to bed early during the week.

او در طول هفته زود به رختخواب می‌رود.

تست‌ها

سؤال ۱)

عبارت «روتین روزانه» در متن پادکست به انگلیسی کدام است؟

- a) daily routine
- b) morning class
- c) family dinner
- d) night sleep

سؤال ۲)

معنی جمله زیر کدام است؟

People brush their teeth in the morning.

- a) مردم صبحانه می‌خورند.
- b) مردم صبح‌ها مسواک می‌زنند.
- c) مردم صبح‌ها ورزش می‌کنند.
- d) مردم صبح‌ها سر کار می‌روند.



سؤال ۳)

کدام گزینه املاي درست کلمه «تمرین بدنی / ورزش کردن» است که در متن پادکست آمده است؟

- a) exersize
- b) exercize
- c) exercise
- d) excercise

سؤال ۴)

جمله «مردم بعد از کار به خانه می‌روند و کمی آرام‌تر می‌شوند» در متن پادکست با کدام عبارت آمده است؟

- a) People go home and slow down a little.
- b) People wake up very early.
- c) People study at school.
- d) People cook breakfast.

سؤال ۵)

کلمه «چرت زدن» که در متن درباره عصر در ایران گفته شد، به انگلیسی کدام است؟

- a) nap
- b) shower
- c) class
- d) dinner



کلید پاسخ‌ها با توضیح

(۱) پاسخ صحیح: a) daily routine

در ابتدای پادکست گفته می‌شود:

Today we talk about **daily routines**.

(۲) پاسخ صحیح: b) مردم صبح‌ها مسواک می‌زنند.

جمله People brush their teeth in the morning دقیقاً همین معنی را می‌دهد.

(۳) پاسخ صحیح: c) exercise

املاي درست کلمه «exercise» است که به معنی ورزش کردن است.

(۴) پاسخ صحیح: a) People go home and slow down a little.

در بخش عصر پادکست گفته می‌شود که مردم بعد از کار به خانه می‌روند و کمی آرام‌تر می‌شوند.

(۵) پاسخ صحیح: a) nap

در متن آمده است:

Some people take a **nap**, specially in Iran.

کلمه nap یعنی چرت کوتاه.