

Why Do We Change the Clocks? | Curious English

English learning resource · FA

Key words & expressions · English + Persian

3 learning entries

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

1

put the clocks back / forward

ساعت‌ها را عقب / جلو کشیدن

DEF

To change the time shown on clocks by one hour earlier or later for the seasonal time change.

Back means one hour earlier; forward means one hour later. The clocks go back describes the change itself. Dates and rules depend on the country.

FA

در تغییر فصلی ساعت، زمان نمایش داده شده را یک ساعت عقب یا جلو بردن.

Back یعنی یک ساعت عقب‌تر و forward یعنی یک ساعت جلوتر. The clocks go back خود تغییر را توصیف می‌کند. تاریخ و مقررات به کشور بستگی دارد. We put the clocks back in autumn.

We put the clocks back in autumn. → ما در پاییز ساعت‌ها را عقب می‌کشیم.

Remember to put the kitchen clock forward when summer time begins.

Remember to put the kitchen clock forward when summer time begins. → یادت باشد با شروع ساعت تابستانی، ساعت آشپزخانه را جلو بکشی.

2

an extra hour in bed

یک ساعت بیشتر در تخت

DEF

One additional hour spent resting or sleeping in bed.

Extra means additional, not unusually long. The phrase describes time in bed, so it does not guarantee an extra hour of sleep.

FA

یک ساعت اضافی برای استراحت یا خوابیدن در تخت.

Extra یعنی اضافی، نه به‌طور غیرعادی طولانی. این عبارت مدت حضور در تخت را توصیف می‌کند و یک ساعت خواب بیشتر را تضمین نمی‌کند. I am hoping for an extra hour in bed on Sunday.

I am hoping for an extra hour in bed on Sunday. → امیدوارم یکشنبه یک ساعت بیشتر در تخت بمانم.

After a busy week, she enjoyed an extra hour in bed.

After a busy week, she enjoyed an extra hour in bed. → پس از هفته‌ای شلوغ، از یک ساعت بیشتر ماندن در تخت لذت برد.



3

your body clock

ساعت زیستی تو

DEF

Your body's internal sense of timing, including when you feel ready to sleep or wake up.

An everyday expression often used to explain feeling awake or sleepy at a different time from the clock. This language lesson is not medical or sleep advice.

FA

حس درونی زمان در بدن، از جمله اینکه چه وقت احساس آمادگی برای خوابیدن یا بیدار شدن می‌کنی.

عبارتی روزمره برای توضیح احساس بیداری یا خواب‌آلودگی در زمانی متفاوت از ساعت رسمی. این درس زبان توصیه پزشکی یا راهنمای خواب نیست.

The clock says seven, but my body clock thinks it is eight.

The clock says seven, but my body clock thinks it is eight. → ساعت هفت است، اما ساعت زیستی من فکر می‌کند هشت است.

After the long journey, my body clock was still on home time.

After the long journey, my body clock was still on home time. → پس از سفر طولانی، ساعت زیستی‌ام هنوز با زمان خانه تنظیم بود.

