

Weekly English Recap: Time, Risk & Better Choices — 38 Shadowing Pairs

English learning resource · FA

Key words & expressions · English + Persian

17 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

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.



3

play with fire

با آتش بازی کردن

DEF

Do something risky that could cause serious trouble.

Usually a warning, not praise for being brave; the fire is figurative. Use be playing with fire or play with fire.

FA

انجام کاری خطرناک که ممکن است دردسر جدی ایجاد کند.

معمولا هشدار است، نه تحسین شجاعت، و آتش معنای استعاری دارد. با **play with fire** یا **be playing with fire** به کار می‌رود.

You are playing with fire by sharing your password.

You are playing with fire by sharing your password. → با به اشتراک گذاشتن رمزت داری با آتش بازی می‌کنی.

Ignoring the safety checks is playing with fire.

Ignoring the safety checks is playing with fire. → نادیده گرفتن بررسی‌های ایمنی، بازی با آتش است.

4

put all your eggs in one basket

همه تخم‌مرغ‌ها را در یک سبد گذاشتن

DEF

Rely on just one plan, option or source of success.

The image is of losing every egg if one basket falls. It applies to work, study and opportunities, not only money; often used as advice with do not.

FA

تکیه کردن فقط بر یک برنامه، گزینه یا راه موفقیت.

تصویرش از دست دادن همه تخم‌مرغ‌ها با افتادن یک سبد است. برای کار، تحصیل و فرصت‌ها هم به کار می‌رود، نه فقط پول، و اغلب با **do not** توصیه می‌کند.

Do not put all your eggs in one basket by applying to only one course.

Do not put all your eggs in one basket by applying to only one course. → با درخواست پذیرش فقط برای یک دوره، همه تخم‌مرغ‌هایت را در یک سبد

نگذار.

Depending on one customer means putting all our eggs in one basket.

Depending on one customer means putting all our eggs in one basket. → وابستگی به یک مشتری یعنی همه تخم‌مرغ‌هایمان را در یک سبد گذاشته‌ایم.



5

stick your neck out

خود را در معرض خطر یا انتقاد گذاشتن

DEF

Expose yourself to risk or criticism by doing or saying something.

Often used for supporting someone or making a bold prediction. Stick your neck out for someone highlights whom you are supporting; it does not describe a physical movement.

FA

با انجام کار یا گفتن حرفی، خود را در معرض خطر یا انتقاد قرار دادن.

اغلب برای حمایت از کسی یا پیش‌بینی جسورانه به کار می‌رود. **Stick your neck out for someone** بر فرد مورد حمایت تأکید دارد، نه حرکت واقعی گردن.
Julia stuck her neck out for my unusual proposal.

Julia stuck her neck out for my unusual proposal. → جولیا برای حمایت از پیشنهاد غیرمعمول من خودش را در معرض انتقاد گذاشت.
I will stick my neck out and predict that the new café will succeed.

I will stick my neck out and predict that the new café will succeed. → ریسک می‌کنم و پیش‌بینی می‌کنم کافه جدید موفق خواهد شد.

6

take a leap of faith

گامی بر پایه اعتماد برداشتن

DEF

Act despite uncertainty because you choose to trust or believe.

Emphasises trust when success is uncertain; it does not require ignoring evidence or preparation. Take the plunge instead emphasises finally deciding after hesitation.

FA

با وجود نامعلوم بودن نتیجه، عمل کردن چون تصمیم می‌گیری اعتماد کنی یا باور داشته باشی.

بر اعتماد هنگام نامعلوم بودن موفقیت تأکید دارد، نه نادیده گرفتن شواهد یا آمادگی. **Take the plunge** بر تصمیم نهایی پس از تردید تأکید می‌کند.
Joining the new team was a leap of faith.

Joining the new team was a leap of faith. → پیوستن به تیم جدید گامی بر پایه اعتماد بود.
We checked the plan carefully before taking a leap of faith.

We checked the plan carefully before taking a leap of faith. → پیش از برداشتن آن گام بر پایه اعتماد، برنامه را با دقت بررسی کردیم.



7

I've ... since [starting point]

از یک زمان مشخص تاکنون کاری را انجام دادن

DEF

Describe a situation that began at a stated time and continues now.

Use *have* or *has* + *past participle*; *since* introduces the starting point, not the length of time. This lesson covers continuing situations, not every use of the present perfect.

FA

وضعیتی را توصیف می‌کند که در زمان مشخصی شروع شده و هنوز ادامه دارد.

از *have* یا *has* و شکل سوم فعل استفاده کنید. *Since* نقطه شروع را معرفی می‌کند، نه مدت را. این درس درباره وضعیت‌های ادامه‌دار است، نه همه کاربردهای حال کامل.

I've lived here since October 2023.

I've lived here since October 2023. → از اکتبر ۲۰۲۳ اینجا زندگی می‌کنم.

She has known her neighbour since school.

She has known her neighbour since school. → او همسایه‌اش را از دوران مدرسه می‌شناسد.

8

I've ... for [duration]

مدتی است کاری را انجام دادن

DEF

Describe how long a continuing situation has lasted.

For introduces a length such as *three years*. *Have* or *has* + *past participle* connects the situation to now; *I lived there for three years* instead describes a finished period.

FA

بیان می‌کند وضعیت ادامه‌دار چه مدت طول کشیده است.

For مدتی مانند سه سال را معرفی می‌کند. *Have* یا *has* با شکل سوم فعل وضعیت را به اکنون وصل می‌کند، اما *I lived there for three years* دوره‌ای تمام‌شده را توصیف می‌کند.

I've worked here for two years.

I've worked here for two years. → دو سال است اینجا کار می‌کنم.

We've known each other for a long time.

We've known each other for a long time. → مدت زیادی است یکدیگر را می‌شناسیم.



9

rage bait

طعمه خشم

DEF

Online content deliberately designed to make people angry so that they react and give it attention.

Informal, usually uncountable. An angry response does not prove the creator intended manipulation. Looks like rage bait expresses uncertainty; Oxford selected the term in 2025 but did not invent it.

FA

محتوایی در اینترنت که عمدتاً برای عصبانی کردن مردم طراحی شده تا واکنش نشان دهند و به آن توجه کنند.

غیررسمی و معمولاً غیرقابل شمارش است. واکنش خشمگینانه نیت فریبکارانه سازنده را ثابت نمی‌کند. Looks like rage bait تردید را نشان می‌دهد؛ آکسفورد این اصطلاح را در ۲۰۲۵ انتخاب کرد، نه اینکه آن را ساخته باشد.

That post looks like rage bait.

That post looks like rage bait. → این پست شبیه طعمه‌ای برای برانگیختن خشم است.

The creator admitted posting insults as rage bait to attract more comments.

The creator admitted posting insults as rage bait to attract more comments. → سازنده اعتراف کرد برای گرفتن نظرهای بیشتر، توهین‌ها را به‌عنوان

طعمه خشم منتشر می‌کرد.

10

a hot take

نظری قاطع و فوری

DEF

A strong opinion expressed quickly, often before much careful thought, and sometimes intended to provoke discussion.

Informal and countable. It can be sincere, playful or provocative, without being rage bait. Calling someone else's opinion a hot take can sound dismissive; a strong opinion is more neutral.

FA

نظری قاطع که سریع، اغلب بدون تأمل زیاد و گاهی برای راه انداختن بحث بیان می‌شود.

غیررسمی و قابل شمارش است. می‌تواند صادقانه، شوخ‌طبعانه یا تحریک‌آمیز باشد، بدون اینکه rage bait باشد. نامیدن نظر دیگری به‌عنوان hot take ممکن است تحقیرآمیز باشد؛ a strong opinion بی‌طرفانه‌تر است.

Hot take: the best part of a holiday is coming home.

Hot take: the best part of a holiday is coming home. → یک نظر جنجالی: بهترین بخش تعطیلات، برگشتن به خانه است.

Her hot take about the film started a lively conversation at lunch.

Her hot take about the film started a lively conversation at lunch. → نظر قاطع و فوری او درباره فیلم، موقع ناهار گفت‌وگویی پرشور راه انداخت.



11

be content with

به چیزی راضی بودن

DEF

Feel satisfied with what you have, without needing more.

Content is an adjective here, with stress on the second syllable. It expresses satisfaction, not a rule against ambition. Use with before the thing you accept.

FA

از داشته‌های خود راضی بودن، بدون نیاز به بیشتر.

Content اینجا صفت است و تکیه‌اش بر هجای دوم است. رضایت را بیان می‌کند، نه منع بلندپروازی را، و with پیش از چیزی می‌آید که از آن راضی هستید.
I am content with a quiet weekend at home.

I am content with a quiet weekend at home. → به یک آخر هفته آرام در خانه راضی هستم.

She was content with her small flat.

She was content with her small flat. → او از آپارتمان کوچکش راضی بود.

12

run out of time

وقت تمام شدن / وقت کم آوردن

DEF

Have no time left, or approach the point when it will be too late.

Be running out of time often means some time remains but the deadline is close. Run is figurative here, not physical movement.

FA

دیگر وقت نداشتن یا نزدیک شدن به زمانی که دیر خواهد بود.

Be running out of time اغلب یعنی هنوز کمی وقت هست، اما مهلت نزدیک است. Run در اینجا استعاری است و به دویدن واقعی اشاره ندارد.
We are running out of time, so let us finish the meeting.

We are running out of time, so let us finish the meeting. → وقتمان دارد تمام می‌شود، پس جلسه را تمام کنیم.

I ran out of time before I answered the last question.

I ran out of time before I answered the last question. → پیش از پاسخ دادن به سؤال آخر، وقتم تمام شد.



13

make a detour

راه را دور کردن / مسیر فرعی رفتن

DEF

Take a longer or different route instead of going directly.

A detour may avoid an obstacle or allow an extra visit. It need not be an accidental wrong turn; made is the past of make.

FA

به جای مستقیم رفتن، مسیر طولانی تر یا متفاوتی را انتخاب کردن.

ممکن است برای دور زدن مانع یا دیدن جای دیگری باشد. لزوماً پیچیدن اشتباهی نیست، و **made** گذشته **make** است.

We made a detour to see the river.

We made a detour to see the river. → برای دیدن رودخانه مسیرمان را دور کردیم.

The closed road forced us to make a detour.

The closed road forced us to make a detour. → بسته بودن جاده مجبورمان کرد از مسیر دیگری برویم.

14

That was my fault

تقصیر من بود

DEF

I was responsible for the mistake or problem.

Direct and natural with friends or colleagues. It identifies responsibility for an action, not your worth as a person. There has been a mistake does not identify who caused it.

FA

من مسئول اشتباه یا مشکل بودم.

با دوستان یا همکاران طبیعی و مستقیم است. مسئولیت یک عمل را مشخص می کند، نه ارزش شخصیت شما را. **There has been a mistake** مسئول را مشخص نمی کند.

That was my fault: I sent the old version.

That was my fault: I sent the old version. → **That was my fault: I sent the old version.** نسخه قدیمی را فرستادم.

The booking was wrong, and that was my fault.

The booking was wrong, and that was my fault. → رزرو اشتباه بود و تقصیر من بود.



15

Let me put it right

بگذار درستش کنم

DEF

Let me take action to correct the problem.

Common in British English; Let me fix it is another natural option. Name a concrete action and do not guarantee an outcome outside your control.

FA

بگذار برای رفع مشکل اقدام کنم.

در انگلیسی بریتانیایی رایج است و Let me fix it هم طبیعی است. اقدام مشخصی بگویید و نتیجه خارج از کنترلتان را تضمین نکنید.

Let me put it right: I will send the correct file.

Let me put it right: I will send the correct file. → بگذار درستش کنم: فایل درست را می‌فرستم.

Let me put it right by calling the restaurant.

Let me put it right by calling the restaurant. → بگذار با تماس با رستوران درستش کنم.

16

shrinkflation

کاهش مقدار بدون کاهش متناسب قیمت

DEF

A reduction in the amount of a product without a corresponding reduction in its price.

Usually uncountable. The price may stay the same or rise; compare quantity and price, not wrapper size alone. A change in ingredients is not automatically shrinkflation.

FA

کم شدن مقدار یک محصول بدون پایین آمدن متناسب قیمت آن.

معمولاً غیرقابل شمارش است. قیمت ممکن است ثابت بماند یا بالا برود، پس مقدار و قیمت را مقایسه کنید، نه فقط اندازه بسته. تغییر مواد اولیه لزوماً shrinkflation نیست.

The same-price chocolate bar contains less chocolate: that is shrinkflation.

The same-price chocolate bar contains less chocolate: that is shrinkflation. → شکلات با همان قیمت، شکلات کمتری دارد: این shrinkflation است.

The report compared pack weights and prices to identify shrinkflation.

The report compared pack weights and prices to identify shrinkflation. → گزارش وزن بسته‌ها و قیمت‌ها را برای شناسایی کاهش مقدار بدون کاهش

متناسب قیمت مقایسه کرد.



17

get less for your money

در برابر پولت کمتر گرفتن

DEF

Receive less in return for the amount you spend.

A conversational comparison of value or quantity. In this episode it concerns less product at the same price; if both quantity and price fall, compare their proportions before deciding.

FA

در برابر مبلغی که خرج می‌کنی، کمتر دریافت کردن.

مقایسه‌ای گفت‌وگویی درباره ارزش یا مقدار است. اینجا محصول کمتر با قیمت یکسان را می‌رساند، اما اگر مقدار و قیمت هر دو کم شوند، ابتدا نسبت‌ها را مقایسه کنید.

The bar is smaller at the same price, so I get less for my money.

→ شکلات با همان قیمت کوچک‌تر است، پس در برابر پولم کمتر می‌گیرم. *The bar is smaller at the same price, so I get less for my money*

We checked the weight to see whether we were getting less for our money.

→ وزن را بررسی کردیم تا ببینیم آیا در برابر پولمان کمتر می‌گیریم. *We checked the weight to see whether we were getting less for our money*

