TRANSCRIPT · EPISODE 196

Feeling Under the Weather? Five Idioms About Health

English learning resource · FA

Line-by-line · English + Persian

54 lines

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

Julia, you look a little tired today.

جولیا، امروز کمی خسته به نظر می‌رسی.

I am getting over a cold.

دارم از سرماخوردگی بهبود پیدا می‌کنم.

I hope you will be back on your feet soon.

امیدوارم به‌زودی دوباره سرحال شوی.

Thank you, and welcome to Idiom Toolbox Lesson 15.

ممنون، و به درس پانزدهم Idiom Toolbox خوش آمدید.

Today we are learning five idioms about health and energy.

امروز پنج اصطلاح درباره سلامتی و انرژی یاد می‌گیریم.

The first one is under the weather.

اولی under the weather است.

If you are under the weather, you feel slightly ill.

اگر under the weather باشی، کمی ناخوش هستی.

It is a gentle, everyday expression.

این عبارتی روزمره و ملایم است.

You might say, I am feeling a bit under the weather today.

می‌توانی بگویی: «امروز کمی ناخوشم.»

It usually suggests something mild, not a serious diagnosis.

معمولا به ناخوشی خفیف اشاره دارد، نه تشخیص جدی.

The second phrase is back on your feet.

اصطلاح دوم back on your feet است.

It means recovered enough to return to normal activities.

یعنی آن‌قدر بهبود یافته‌ای که به کارهای معمولت برگردی.

After a week of rest, I was back on my feet.

بعد از یک هفته استراحت، دوباره سرپا شدم.

You can use it after illness or a difficult setback.

می‌توانی بعد از بیماری یا یک مشکل سخت از آن استفاده کنی.

It does not promise that every symptom has disappeared.

به این معنی نیست که همه علائم از بین رفته‌اند.

Our third idiom is fit as a fiddle.

اصطلاح سوم fit as a fiddle است.

It means healthy and physically well.

یعنی سالم و از نظر جسمی سرحال بودن.

It sounds cheerful and a little old-fashioned.

لحنی شاد و کمی قدیمی دارد.

My grandfather is eighty and still fit as a fiddle.

پدربزرگم هشتاد سال دارد و هنوز کاملا سرحال است.

You can also use it humorously about yourself.

می‌توانی آن را با لحنی شوخی‌آمیز درباره خودت هم بگویی.

I feel fit as a fiddle after a good walk.

بعد از یک پیاده‌روی خوب حالم عالی است.

The fourth phrase is run down.

اصطلاح چهارم run down است.

If you feel run down, you feel tired and low in energy.

اگر run down باشی، خسته و کم‌انرژی هستی.

It can happen after too much work and too little rest.

این حالت ممکن است بعد از کار زیاد و استراحت کم پیش بیاید.

I have been feeling run down this week.

این هفته احساس فرسودگی کرده‌ام.

The final phrase is recharge your batteries.

اصطلاح آخر recharge your batteries است.

It means rest and do something to recover your energy.

یعنی استراحت کردن و کاری برای بازیابی انرژی انجام دادن.

A quiet weekend helped me recharge my batteries.

یک آخرهفته آرام کمک کرد انرژی‌ام را دوباره به دست بیاورم.

It is a metaphor, not a medical treatment.

این یک استعاره است، نه درمان پزشکی.

These idioms describe everyday feelings, not a doctor's diagnosis.

این اصطلاح‌ها احساس‌های روزمره را توصیف می‌کنند، نه تشخیص پزشکی.

If your colleague says she feels run down, you can ask if she needs a break.

اگر همکارت بگوید خسته و بی‌انرژی است، می‌توانی بپرسی آیا به استراحت نیاز دارد.

If someone has been ill, you can wish them a quick recovery.

اگر کسی بیمار بوده، می‌توانی برایش آرزوی بهبودی زودهنگام کنی.

When they are almost well, you might say, I hope you are back on your feet soon.

وقتی حال کسی تقریبا خوب شده، می‌توانی بگویی: «امیدوارم زود دوباره سرحال شوی.»

Fit as a fiddle is more positive and usually describes someone's general condition.

fit as a fiddle مثبت‌تر است و معمولا وضعیت کلی سلامتی فرد را توصیف می‌کند.

Recharge your batteries often suggests taking a proper rest before you feel completely exhausted.

recharge your batteries معمولا یعنی پیش از فرسودگی کامل، استراحت کافی کنی.

The picture is a battery that needs energy again.

تصویر ذهنی آن باتری‌ای است که باید دوباره شارژ شود.

But in conversation, the phrase simply means rest and recover.

اما در گفت‌وگو فقط یعنی استراحت کردن و بازیابی انرژی.

Let us review.

بیایید مرور کنیم.

Under the weather means slightly ill.

Under the weather یعنی کمی ناخوش بودن.

Back on your feet means recovered enough for normal life.

Back on your feet یعنی آن‌قدر بهبود یافته‌ای که زندگی معمول را از سر بگیری.

Fit as a fiddle means healthy and well.

Fit as a fiddle یعنی سالم و سرحال بودن.

Run down means tired, and recharge your batteries means recover your energy.

Run down یعنی خسته، و recharge your batteries یعنی انرژی‌ات را بازیابی کنی.

Which phrase describes feeling slightly ill?

کدام اصطلاح احساس کمی ناخوشی را توصیف می‌کند؟

Under the weather.

Under the weather.

Which phrase means taking time to regain your energy?

کدام اصطلاح یعنی برای بازیابی انرژی وقت بگذاری؟

Recharge your batteries.

Recharge your batteries.

Notice that these phrases describe different stages, not the same level of health.

توجه کن که این عبارت‌ها مرحله‌های متفاوتی را توصیف می‌کنند، نه یک وضعیت سلامتی یکسان را.

Under the weather usually sounds mild, while run down focuses on low energy.

عبارت under the weather معمولا به ناخوشی خفیف اشاره می‌کند، اما run down بر کمبود انرژی تأکید دارد.

For serious illness, say so clearly.

اگر بیماری جدی است، آن را روشن و مستقیم بیان کن.

After resting, you may be back on your feet, and later fit as a fiddle.

بعد از استراحت شاید دوباره سر پا شوی و بعدتر کاملا سرحال و سالم باشی.

Which phrase describes feeling healthy again after an illness?

کدام عبارت می‌گوید کسی پس از بیماری دوباره حالش خوب شده است؟

Back on your feet.

دوباره سر پا شدن.

Continue with Lesson 15 in the free Idiom Toolbox course; it gives you more guided practice with these expressions.

در درس ۱۵ دوره رایگان Idiom Toolbox ادامه بده تا این عبارت‌ها را بیشتر و با راهنمایی تمرین کنی.

Take care of yourself, and keep your English moving.

مراقب خودت باش و به یادگیری انگلیسی ادامه بده.