Your English Toolbox

VOCABULARY · EPISODE 196

Feeling Under the Weather? Five Idioms About Health

English learning resource · FA

Key words & expressions · English + Persian

5 learning entries

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

1

under the weather

کمی ناخوش بودن · حال خوشی نداشتن

DEF

Feeling slightly ill or not quite well.

Informal and mild; it usually suggests a short, non-serious illness rather than a diagnosis.

FA

کمی بیمار بودن یا کاملا احساس سلامتی نکردن.

اصطلاحی محاوره‌ای و ملایم است و معمولا به ناخوشی موقت و نه بیماری جدی اشاره دارد.

I am feeling a bit under the weather today.

امروز کمی ناخوشم.

She stayed home because she was under the weather.

او در خانه ماند چون کمی ناخوش بود.

2

back on your feet

دوباره سرپا شدن · بهبود یافتن

DEF

Recovered enough to return to your usual activities.

Used after illness, injury or a difficult setback; it does not claim that every problem has disappeared.

FA

آن‌قدر بهبود پیدا کردن که بتوان فعالیت‌های معمول را از سر گرفت.

بعد از بیماری، آسیب یا شکست به کار می‌رود و به این معنی نیست که همه مشکلات کاملا تمام شده‌اند.

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

بعد از یک هفته استراحت دوباره سرپا شدم.

The team helped the shop get back on its feet.

تیم به فروشگاه کمک کرد دوباره سرپا شود.

3

fit as a fiddle

کاملا سرحال بودن · از سلامت خوبی برخوردار بودن

DEF

Very healthy and in good physical condition.

Cheerful and slightly old-fashioned; it often sounds playful when used about oneself.

FA

بسیار سالم و از نظر جسمی در وضعیت خوبی بودن.

لحنی شاد و کمی قدیمی دارد و درباره خود گوینده می‌تواند شوخی‌آمیز باشد.

My grandfather is eighty and still fit as a fiddle.

پدربزرگم هشتاد سال دارد و هنوز کاملا سرحال است.

After that walk, I feel fit as a fiddle.

بعد از آن پیاده‌روی حالم عالی است.

4

run down

خسته و کم‌انرژی · فرسوده

DEF

Tired and low in energy, often after too much effort or too little rest.

Often used with feel or look; it describes a general state and is not a medical diagnosis.

FA

خسته و کم‌انرژی، اغلب به‌دلیل تلاش زیاد یا استراحت ناکافی.

معمولا با feel یا look می‌آید و یک حالت کلی را بیان می‌کند، نه تشخیص پزشکی.

I have been feeling run down this week.

این هفته احساس فرسودگی کرده‌ام.

She looked run down after several late nights.

بعد از چند شب دیر خوابیدن خسته به نظر می‌رسید.

5

recharge your batteries

انرژی را دوباره به دست آوردن · تجدید قوا کردن

DEF

To rest and do something that helps you regain energy.

A familiar metaphor for recovery; it suggests taking a real break, not receiving medical treatment.

FA

استراحت کردن و کاری انجام دادن که به بازیابی انرژی کمک کند.

استعاره‌ای رایج برای بازیابی نیرو است و به استراحت واقعی اشاره دارد، نه درمان پزشکی.

A quiet weekend helped me recharge my batteries.

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

I need a short walk to recharge my batteries before the meeting.

پیش از جلسه به پیاده‌روی کوتاهی نیاز دارم تا تجدید قوا کنم.