

→ **Zacisnąć zęby (wytrzymać coś niemiłego)**

- You have to **bite the bullet** and put on dirty socks.
(Musisz zacisnąć zęby i założyć brudne skarpetki).
- I hate the smell of dirty socks, but we have to **bite the bullet** this time.
(Nie znoszę zapachu brudnych skarpetek, ale musimy wytrzymać tym razem [i na przykład nie zwracać uwagi osobie, której skarpetki brzydko pachną]).
- The taxes are higher, but all we can do is **bite the bullet** and pay them.
(Podatki są wyższe, ale jedyne, co możemy zrobić, to zacisnąć zęby i je opłacać).
- If you want to break up with Sara, you should **bite the bullet** and tell her as soon as possible.
(Jeśli chcesz zerwać z Sarą, powinieneś zacisnąć zęby i powiedzieć jej o tym najwcześniej jak się da).
- When you have no fresh socks, **grit your teeth** and wear dirty socks.
(Jeśli nie masz czystych skarpetek, zaciśnij zęby i noś brudne skarpetki).
- We had to **grit our teeth** and accept their conditions because we wanted the contract.
(Musieliśmy zacisnąć zęby i przystać na ich warunki, bo zależało nam na kontrakcie).

→ **Nie jęcz, przestań biadolić, przełknij to**

- If your washing machine is dead, **suck it up** and wash your socks by hand.
(Jeśli pralka ci się zepsuła, nie biadol, tylko wypierz skarpetki ręcznie).
- After 5 years of marriage she left. Grzesiek had to **suck it up** and go on with his own life.
(Po 5 latach małżeństwa odeszła. Grzesiek musiał to przełknąć i żyć dalej).
- **Suck it up** or leave!
(Nie jęcz albo wyjdź!)
- **Suck it up** and be a man!
(Weź się w garść/przełknij to/nie jęcz i bądź facetem!)

→ **(trudne) do przełknięcia**

- Finding out that someone has eaten your yogurt is **a bitter pill to swallow**.
(Odkrycie, że ktoś zjadł twój jogurt jest trudne do przełknięcia).
- She left him. It was **a bitter pill** for him **to swallow**.
(Ona odeszła. To było dla niego trudne do przełknięcia / Nie mógł się z tym pogodzić).
- I know it's **a hard pill to swallow**, and I'm sorry I have to tell you, but you're not good enough.
*(Wiem, że to trudne do przełknięcia i przykro mi, że muszę ci to powiedzieć, ale nie jesteś wystarczająco dobry).
(Zamiast „bitter” (gorzka) pigułka w tym zwrocie może być też twarda „hard”).*