

## A

**¿A qué se debe dicha**

**desconfianza?** | Z czego wynika wspomniana nieufność?

**abandonar algo** | porzucać, opuszczać coś

**abarrota algo** | wypełniać coś

**abolir la esclavitud** | znosić niewolnictwo

**acampan junto al río** | obozują nad rzeką

**acceder al museo** | odwiedzać muzeum

**acceder** | wchodzić

**acercarse a algo** | zbliżyć się do czegoś

**actuar** | działać

**acumular los éxitos** | odnosić sukcesy

**acuérdate de...** | pamiętaj o...

**adaptarse a algo** | dostosować się do czegoś

**además** | ponadto

**aderezar algo con algo** | przyprawiać coś czymś

**adquirir algo** | uzyskiwać coś

**advertir que** | ostrzec, że

**adyacente** | przylegający

**afectar a alguien** | dotyczyć kogoś

**afirmar que** | przyznać, że, zapewniać, że

**a fuego lento** | powoli

**aguantar algo** | wytrzymać coś

**aislarse socialmente** | odizolowywać się społecznie

**a la hora de diseñar un programa** | podczas planowania programu

**a largo plazo** | na dłuższą metę

**al caminar por las inmediaciones del estadio** | spacerując zaraz przy stadionie

**alcanzar algo** | osiągnąć coś

**Alemania** | Niemcy

**alentarle a alguien** | zachęcać kogoś

**algo más que un deporte** | coś więcej niż sport

**aligerar algo** | ułatwiać, przyspieszać coś

**allanar el terreno para algo** | przygotować teren pod coś, na coś

**almacenar algo** | przechowywać coś

**al menos una vez** | przynajmniej raz

**a lo largo de la historia** | na przestrzeni lat

**a lo largo de su carrera** | w ciągu swojej kariery zawodowej

**a lo mejor** | być może

**alrededor de X** | wokół X

**alterar algo** | zmieniać coś

**al ver X** | widząc X

**alzarse a los primeros puestos de las listas de venta** | osiągnąć pierwsze miejsce na listach sprzedaży

**ambas** | obydwie

**ambientado** | umiejscowiony

**ambos** | obydwa

**amenizar algo** | uprzyjemniać coś

**a menudo** | często

**ancestral** | pradawny

**animarle a alguien a hacer algo** | zachęcać kogoś do z/robienia czegoś

**antes de que pasen veinticuatro horas desde la cosecha** | zanim miną 24 godziny od zbiorów

**ante todo** | przede wszystkim

**antiguo** | stary

**aparecer** | pojawiać się

**aparte de X** | oprócz X

**a partes iguales** | w równym stopniu

**apenas** | zaledwie, ledwo

**a pesar de que** | po/mimo, że

**aportar algo** | dostarczać czegoś

**apoyar a alguien** | wspierać kogoś

**aprovechar algo** | s/korzystać z czegoś

**aproximadamente** | około, w przybliżeniu

**apto** | odpowiedni

**ascender en la carrera** | awansować zawodowo

**asegurar que** | zapewniać, że

**asegurarse de que** | upewnić się, że

**asequible** | osiągalny

**asimilar algo** | przyswajać coś

**asombrar a alguien** | zdumiewać, zaskakiwać kogoś

**asombroso** | zdumiewający

**a su vez** | z kolei

**a través de X** | za pomocą, za pośrednictwem, poprzez X

**atribuir algo a alguien** | przypisywać coś komuś

**a título de ejemplo** | przykładowo

**aumentar algo** | zwiększać coś

**aumentar** | wzrastać, rosnąć

**aun así** | jednak nadal

**aunque** | chociaż

**autosabotarse** | samemu się sabotować

**azulgrana (de color azul y granate)** | w kolorze niebiesko-ciemnoczerwonym, określenie dotyczące klubu FC Barcelona

**añadir algo** | dodawać coś

**año tras año** | rok po roku

## B

**bajarse del coche** | wysiąść z samochodu

**belles infidèles** | *franc. dosł.* „piękne, niewierne”, wolne przekłady

**bien por falta de conocimiento** | albo z powodu braku wiedzy

**bien por vagancia y facilidad** | lub z powodu lenistwa i upraszczania sobie czegoś

**bilingüe** | dwujęzyczny

**buscar algo** | szukać czegoś

## C

**cada año** | co roku  
**cada vez** | za każdym razem  
**calzar las zapatillas** | zakładać buty  
**casado/a** | żonaty, zamężna  
**casi** | prawie  
**castigar a alguien** | u/karać kogoś  
**causar dolor a alguien** | powodować u kogoś ból  
**ceder paso a algo** | ustąpić czemuś miejsca  
**celebrar algo** | świętować coś  
**centrar en el tren inferior** | skupić się na dolnej części ciała  
**chapado a la antigua** | staromodny, o staromodnych poglądach  
**chatear** | gawędzić  
**ciertamente** | z pewnością  
**cierto** | pewny, pewien  
**coger polvo** | kurzyć się  
**coger un libro de algún autor extranjero** | brać do ręki książkę zagranicznego autora  
**colgado** | zawieszony  
**colocar algo en hornos de aire caliente** | umieszczać coś w piecach z gorącym powietrzem  
**combinar algo** | łączyć coś  
**como Dios manda** | jak należy  
**como es debido** | jak należy  
**comparar algo con algo** | porównywać coś z czymś  
**compartido por alguien** | współdzielony przez kogoś  
**compartir algo con alguien** | dzielić się czymś z kimś  
**compatibilizar algo con algo** | godzić coś z czymś  
**comprometerse a hacer algo** | zobowiązywać się do z/robienia czegoś  
**comunicarse sin mayor problema en su lengua materna** | porozumiewać się w języku

ojczystym bez większych problemów  
**con algún añadido aromatizado** | z jakimś aromatyzowanym dodatkiem  
**con ansiedad** | ze stanami lękowymi  
**con anterioridad** | wcześniej  
**con bastante acierto** | z dość dużą dokładnością  
**con el fin de X** | w celu X  
**confesar** | wyznawać  
**confiar en algo** | ufać czemuś  
**con fines comerciales** | w celach handlowych  
**con justicia** | sprawiedliwie  
**con la intermediación de algo** | za pośrednictwem czegoś  
**con la llegada de X** | z przybyciem X  
**con la misma rapidez** | z taką samą szybkością  
**conmemorar algo** | upamiętnić coś  
**conocido también con el sobrenombre de X** | znany również pod przydomkiem X  
**con posterioridad a X** | później od X  
**consagrarse** | wyrobić sobie pozycję  
**conseguir algo** | osiągnąć coś  
**conseguir que** | powodować, że  
**considerablemente** | znacznie, znacząco  
**considerado X** | uważany za X  
**considerar algo agradable** | uważać coś za przyjemne  
**considerar algo X** | uważać coś za X  
**considerarse X** | uważać się za X  
**consistir en algo** | polegać na czymś  
**constante** | ciągły  
**contar algo** | opowiadać coś  
**contar como X** | zaliczać się do X  
**contar con algo** | liczyć, mieć coś

**con un objetivo semejante** | w podobnym celu

**convertir algo en algo** | przekształcać coś w coś

**convertirse en algo/alguien** | przeistoczyć się w coś/kogoś, przekształcić się w coś/kogoś

**correr un rato en la cinta de correr** | pobiegać chwilę na bieżni

**criado** | wychowany

**¿Cuánto peso le pones?** | Jaki ciężar nakładasz?

**cubrir algo** | pokrywać coś

**cuesta arriba** | pod górkę

**¡Cuánto tiempo sin verte por aquí!** | Kopę lat!

**curioso por algo** | zaciekawiony czymś

**cómodo** | wygodny

## D

**dado** | dany

**dar a conocer el trabajo de los traductores** | przedstawić, zaprezentować pracę tłumaczy

**dar alojamiento a alguien** | dawać komuś zakwaterowanie

**dar la bienvenida a alguien** | witać kogoś

**dar la espalda a la calle** | być odwróconym plecami do ulicy

**darse a conocer** | dać się poznać

**darse cuenta de algo** | zdać sobie z czegoś sprawę

**de ascendencia polaca** | polskiego pochodzenia

**debido a X** | z powodu X

**dedicar(le) algo a alguien** | poświęcać coś komuś

**defender a alguien** | bronić kogoś

**de forma acelerada** | w przyśpieszonym sposobie

**de hecho** | faktycznie

**dejando atrás su patria** | pozostawiając za sobą swoją ojczyznę

**dejar algo de lado** | zostawić coś  
**dejar de hacer algo** | przestawać coś robić, porzucać coś  
**de la misma manera que** | w taki sam sposób jak  
**de manera despectiva** | pogardliwie  
**denominar algo** | określać coś  
**de origen polaco** | polskiego pochodzenia  
**deparar un éxito inmediato** | przynosić natychmiastowy sukces  
**depender de alguien** | zależeć od kogoś  
**de piel oscura** | o ciemnej karnacji  
**de renombre** | sławny  
**desafiante** | stanowiący wyzwanie  
**desafiar a Dios** | rzucić wyzwanie Bogu  
**desaparecer** | zniknąć  
**desarrollarse** | rozwijać się  
**desconcertante** | dezorientujące  
**descubrir algo** | odkryć coś  
**desde entonces** | od wtedy  
**desde la Edad Media hasta nuestros días** | od średniowiecza do dziś  
**desde los albores de los tiempos** | od zarania dziejów, od zawsze  
**desde niños jugando en las calles hasta adultos llenando estadios y siguiendo a sus equipos favoritos** | (począwszy) od dzieci grających na ulicach po dorosłych wypełniających stadiony i kibicujących swoim ulubionym ekipom  
**desempeñar algo** | wykonywać coś  
**despertar algo en alguien** | wzbudzić, wywołać coś w kimś  
**despuntar** | wyróżniać się  
**destacar** | wyróżniać się  
**detener algo** | zatrzymać coś  
**de valores inquebrantables** | o niewzruszonych zasadach  
**diariamente** | codziennie  
**diario** | codzienny

**disfrutar de algo** | korzystać z czegoś  
**disminuir algo** | zmniejszać coś  
**disputar el partido** | rozgrywać mecz  
**distinguir** | rozróżnić  
**diverso** | różny  
**dividir el idioma humano en diferentes lenguas** | po/dzielić język ludzki na różne języki  
**dividirse en algo** | dzielić się na coś  
**donostiara** | mieszkaniec San Sebastián  
**dudar** | wątpić  
**durante el entrenamiento** | podczas treningu  
**durante todo el día** | przez cały dzień

## E

**ejercer algunos años como abogado** | pracować kilka lat jako adwokat  
**el/la de tráfico** | osoba odpowiedzialna za kontrolę ruchu drogowego (np. strażnik miejski lub wyznaczony do tej funkcji funkcjonariusz policji)  
**el/la novelista** | powieściopisarz/powieściopisarka  
**el acantilado** | klif  
**el acontecimiento** | wydarzenie  
**el aficionado de corazón** | zagorzały fan  
**el aforo** | pojemność, limit  
**el aislamiento social** | odizolowywanie się od społeczeństwa  
**el ambiente** | otoczenie, środowisko  
**el angloparlante** | osoba mówiąca w języku angielskim  
**el aniversario de su muerte** | rocznica jego śmierci  
**el apelativo** | przezwisko, ksywka  
**el apodo** | przydomek, ksywka

**el asesinato** | zabójstwo  
**el atasco** | zator  
**el aumento significativo** | znaczny wzrost  
**el ayuntamiento de Áurea** | ratusz, urząd miasta Aurea  
**el azar** | przypadek  
**el balonmano** | piłka ręczna  
**el barbarismo** | zapożyczenie z innego języka, które nie ulega żadnej zmianie w języku, przez który zostało zapożyczone  
**el bermellón** | cynober, odcień czerwieni  
**el bienestar diario de todos** | codzienny dobrostan wszystkich  
**el bombero/la bombera** | strażak  
**el boquerón** | sardela  
**el calzado** | obuwie  
**el camarero/la camarera** | kelner/ka  
**el cambio** | zmiana  
**el carbayón** | typowy deser pochodzący z Oviedo  
**el carné de socio** | legitymacja członkowska  
**el chicharrero** | smażona skórka wieprzowa (el chicharrón – skwarka)  
**el chubasquero** | płaszcz przeciwdeszczowy  
**el cocinero/la cocinera** | kucharz/kucharka  
**el colchón** | materac  
**el conductor** | kierowca  
**el consumo excesivo** | nadmierne spożycie  
**el consumo moderado** | umiarkowane spożycie  
**el contenido de cafeína** | zawartość kofeiny  
**el culé** | określenie pochodzące od el culo (*pot.* tyłek)  
**el daño** | szkoda, krzywda  
**el deporte nacional de España** | narodowy sport Hiszpanii  
**el deporte** | sport

**el desarrollo de software** | rozwój oprogramowania

**el descendiente** | potomek

**el desfiladero** | wąwóz

**el desnivel** | różnica wysokości

**el desprecio** | brak szacunku

**el diario deportivo** | codzienna gazeta sportowa

**el diurético** | środek moczopędny

**el diálogo interno** | wewnętrzny dialog

**el duelo de gigantes** | pojedynek gigantów

**elegir algo** | wybrać coś

**el embalse** | zbiornik

**el encuentro** | spotkanie

**el enemigo** | wróg

**el enfermero/la enfermera** | pielęgniarz/pielęgniarka

**el enredo** | intryga

**el entorno** | otoczenie

**el entrenador personal** | trener osobisty, personalny

**el equipamiento** | wyposażenie

**el escudo de Polonia** | herb Polski

**el espectador** | widz

**el estado puntual en la vida** | chwilowy stan w życiu

**el estadounidense** | Amerykanin

**el estanque** | staw

**elevarse sobre algo** | wznosić się nad czymś

**el extranjerismo** | zapożyczenie słowotwórcze

**el fenómeno social** | zjawisko społeczne

**el fichaje** | zakontraktowanie (zawodnika)

**el fraude** | oszust

**el golpe de suerte** | szczęśliwy traf

**el género** | gatunek (np. filmowy, muzyczny)

**el heredero** | spadkobierca

**el hincha** | fan, zwolennik

**el hispanohablante** | osoba mówiąca w języku hiszpańskim

**el homenaje a alguien** | hołd dla kogoś

**el impacto** | wpływ

**el INE (Instituto Nacional de Estadística)** | Narodowy Instytut Statystyczny

**el informativo televisivo** | wiadomości telewizyjne

**el intérprete** | tłumacz ustny

**el limpiador/la limpiadora** | sprzętacz/sprzątaczk

**el logro** | osiągnięcie

**el lugar de encuentro del inglés y el español** | miejsce spotkania się języków angielskiego i hiszpańskiego

**el lunes de Pascua de Resurrección** | Poniedziałek Wielkanocny

**el manual de instrucciones** | instrukcje

**el marketing de contenidos** | marketing treści

**el merengue** | beza

**el ministerio de Hacienda** | ministerstwo finansów

**el ministerio de Igualdad** | ministerstwo równości, równouprawnienia

**el mundo occidental** | świat zachodni

**el municipio** | gmina

**el mérito** | zasługa

**el móvil cargado** | naładowany telefon komórkowy

**el objetivo** | cel

**el obrero/la obrera de la construcción** | pracownik budowlany

**el océano de sabiduría** | ocean mądrości

**el oficio** | zawód, profesja

**el origen** | pochodzenie, początki

**el otoño** | jesień

**el panadero/la panadera** | piekarz/piekarka

**el papel** | rola

**el partido de importancia** | ważny mecz

**el patrocinio** | patronat

**el país entero** | cały kraj

**el pepinero** | określenie pochodzące od ogórka (el pepino – ogórek))

**el periodista** | dziennikarz

**el periquito** | papużka falista

**el personal de emergencias y salud** | personel ratunkowy i medyczny

**el poblador** | osiedleniec

**"El principito"** | „Mały księżę”

**el proceso de oxidación** | proces utleniania

**el progreso** | postęp

**el propio X** | sam X

**el préstamo** | zapożyczenie

**el ratón (del ordenador)** | myszka komputerowa

**el reconocimiento a algo** | uznanie dla czegoś

**el reconocimiento del público** | uznanie czytelników

**el reflejo de algo** | odzwierciedlenie czegoś

**el regalo de los dioses** | prezent od bogów

**el rey** | król

**el riesgo de caídas** | ryzyko upadków

**el sector servicios y oficios** | sektor usług i zawodów

**el seguidor de X** | fan, zwolennik X

**el senderismo** | turystyka piesza

**el sendero** | ścieżka, szlak

**el sexo** | płeć

**el significado semántico** | znaczenie semantyczne

**el significado** | znaczenie

**el siguiente paso** | kolejny krok

**el fin de X** | nieskończoność X

**el sistema digestivo** | system trawienny



**el sistema inmunológico** | system odpornościowy

**el sobrenombre** | ksywka, przydomek

**el subgénero** | podgatunek

**el submarino amarillo** | żółta łódź podwodna

**el síndrome del impostor** | syndrom oszusta

**el timo** | oszustwo

**el traductor** | tłumacz pisemny

**el traidor** | zdrajca

**el trastorno psicológico** | zaburzenie psychiczne

**el truco de magia** | magiczna sztuczka

**el valle** | dolina

**el vencedor** | zwycięzca

**el viajero** | podróżnik

**el ámbito de habla hispana** | środowisko hiszpańskojęzyczne

**el ámbito laboral** | środowisko zawodowe

**el ámbito privado** | prywatne środowisko

**el ámbito** | środowisko

**el éxito de ventas** | sukces sprzedażowy

**el último paso** | ostatni krok, etap

**embarazada** | w ciąży

**embolsar algo** | pakować coś

**emergente** | wyłaniający się

**emprendido** | przedsięwzięty

**en Alemania** | w Niemczech

**en alemán** | po niemiecku

**en aquel entonces** | wówczas, wtedy

**en busca de una vida mejor** | w poszukiwaniu lepszego życia

**en cierto modo** | w pewnym stopniu

**en comparación con alguien** | w porównaniu z kimś

**encontrar algo** | spotykać coś

**encontrar alguien** | znaleźć kogoś

**encontrar el porqué** | zrozumieć dlaczego

**encontrarse con algo** | spotkać się z czymś

**en cuanto a X** | jeśli chodzi o X

**en definitiva** | koniec końców

**en el sur de Florida** | na południu Florydy

**en gran medida** | w dużej mierze

**en la mayoría de X** | w większości X

**en los últimos años** | ostatnimi czasy, w ostatnich latach

**en otras palabras** | innymi słowy, inaczej rzecz ujmując

**en sentido de X a Y** | w kierunku z X do Y

**entonar algo** | intonować coś

**entrenar** | ćwiczyć

**entre otras cosas** | między innymi

**enviar a alguien** | wysłać kogoś

**equis** | iks

**es decir** | to znaczy

**estar a años luz de algo** | być bardzo dalekim od czegoś

**estar acostumbrado a hacer algo** | być przyzwyczajonym do robienia czegoś

**estar al alcance** | być w zasięgu

**estar alejado de algo** | być oddalonym od czegoś

**estar cambiando** | zmieniać się

**estar considerado como X** | być uważanym za X

**estar de acuerdo** | zgodzić się

**estar dedicado a algo** | być poświęconym czemuś

**estar de pie** | stać

**estar de vuelta** | wrócić

**estar en reposo** | odpoczywać

**estar estrechamente ligado a algo** | być ściśle z czymś związanym

**estar habitado por** | być zamieszkanym przez

**estar influido por algo** | być naznaczonym czymś

**estar prohibido** | być zakazanym

**estar reconocido legalmente como lengua oficial** | zostać prawnie uznanym za oficjalny język

**estaré encantado de ayudarte** | z chęcią ci pomogę

**este último** | to ostatnie

**estimar que** | szacować, że

**estimular cuerpo y mente** | stymulować ciało i umysł

**estrecho** | wąski

**¡Estupendo!** | Świetnie!

**eterno** | wieczny

**evitar algo** | unikać czegoś

**evitar mareos/bajadas de azúcar** | unikać zawrotów głowy/obniżenia poziomu cukru we krwi

**experimentar algo** | doświadczać czegoś

**explícito** | ewidentny, oczywisty, jasny

**extenderse** | poszerzać się

**extenso** | rozległy

**extinguirse** | wyginać, przestać istnieć

## F

**facilitar el acceso** | ułatwić dostęp

**familiar** | bliski

**famoso por algo** | słynny z powodu czegoś

**fijarse** | zwrócić uwagę

**fingir** | udawać

**fluir** | płynąć

**fomentar algo** | zachęcać do czegoś

**formar parte de algo** | być częścią czegoś

**fortalecer algo** | wzmacniać coś

**fue a partir de entonces** | to od wtedy

**fuera de X** | poza X

**fundar el asentamiento** | założyć osadę

## G

**ganado** | wygrany

**generar ingresos** | generować zyski

**gestionar algo** | zarządzać czymś

**gestionar tiendas online** |

zarządzać sklepami online

**gozar de algo** | cieszyć się z czegoś/  
czymś

**gozar del mismo estatus que**

**los escritores** | cieszyć się takim

sameym statusem jak pisarze

**granjearle la fama a alguien** |

przynieść komuś sławę

## H

**habitar la Tierra** | zamieszkiwać

ziemię

**hablar el mismo idioma** | mówić

tym samym językiem

**hacer abdominales y pesas** | robić

brzuszki i ćwiczenia z ciężarami

**hacer ida y vuelta** | iść w tą

i z powrotem

**hacer mella entre alguien** |

wpłynąć na kogoś, wywołać jakiś

efekt na kimś

**hacer referencia a algo** | odnosić

się do czegoś

**hacerse cada vez más popular** |

stawać się coraz popularniejszym

**hacerse imprescindible** | stać się

nieodzownym

**hacerse pasar por alguien** |

podszycać się pod kogoś

**hacerse un nombre en las letras**

**españolas contemporáneas** |

wyrabiać sobie renomę, stawać się

sławnym w aktualnej literaturze

hiszpańskiej

**hacer una serie de sentadillas y**

**plancha** | zrobić serię przysiadów

i deski

**hacer un poco de bicicleta elíptica**

| poćwiczyć trochę na eliptyku,

rowerze eliptycznym

**hacer un poco de prensa de**

**pecho y polea alta** | zrobić trochę

wyciskania na klatkę piersiową

i wyciągu w górę

**hay** | są

**hermoso** | piękny

**hoy en día** | obecnie

**hoy por hoy** | obecnie

**húmedo** | wilgotny

## I

**impaciente** | niecierpliwy

**imparable** | niepowstrzymany, nie

do powstrzymania

**imperante** | dominujący

**imprescindible** | nieodzowny

**impulsar algo** | napędzać coś

**incluso** | nawet

**incontestable** | bezsporny

**indicar algo** | wskazać coś

**indígena** | rdzenny

**influir en algo** | wpływać na coś

**influirse entre sí** | wpływać na

siebie

**influyente** | wpływowy

**innumerable** | niezliczony

**inscribirse en el gimnasio** | zapisać

się na siłownię

**insular** | wyspiarski

**intentar** | próbować

**ir a un rodaje** | iść na plan filmowy

**ir de la mano** | iść będąc

trzymanym za rękę

**ir en aumento** | rosnąć, wzrastać

## J

**junto a X** | obok X

**jurídico** | prawniczy

## L

**la actitud despectiva hacia algo** |

pogardliwe podejście do czegoś

**la afición por la escritura** |

zamiłowanie do pisania

**la ansiedad** | niepokój

**la aparición en las redes sociales**

| pojawienie się w mediach

społecznościowych

**la aptitud** | talent, zdolność

**la apuesta** | zakład

**la autoría** | autorstwo

**la aventura** | przygoda

**la batería externa** | bateria

zewnętrzna

**la búsqueda de algo** |

poszukiwanie czegoś

**la camiseta** | koszulka

**la cantidad** | ilość

**la capacidad** | pojemność

**la carne de res** | wołowina

**la carne** | mięso

**la casualidad** | przypadek

**la celeberrima** | przestawna

**la central hidroeléctrica** |

elektrownia wodna

**la ciberseguridad** |

cyberbezpieczeństwo

**la circunstancia fortuita** |

przypadkowa okoliczność

**la convivencia** | współistnienie

**la cosecha de la planta** | zebranie,

ścięcie rośliny, zbiory

**lactante** | karmiąca piersią

**la desconfianza** | brak zaufania,

nieufność

**la diversidad** | różnorodność

**la empanada** | rodzaj smażonego

pieroga

**la empresa** | firma

**la encuesta en la calle** | uliczna

ankieta

**la enfermedad** | choroba

**la entrada a partido** | wejściówka  
na mecz

**la entrevista** | wywiad

**la estafa** | oszustwo

**la excursión** | wycieczka

**la exposición breve y directa de X al fuego** | krótka i bezpośrednia  
ekspozycja na ogień

**la falta de autoestima** | brak  
poczucia własnej wartości

**la fama** | sława

**la franja** | pasek, pas

**la frontera** | granica

**la gorra** | czapka z daszkiem

**la grafía** | pisownia

**la gran cantidad de algo** | ogromna  
ilość czegoś

**la gran mayoría de X** | większość  
czegoś

**la guerrera** | wojownicza

**la habilidad de cambiar sin  
problemas de inglés a español en  
una conversación** | umiejętność  
bezproblemowego przechodzenia  
z języka angielskiego na hiszpański  
w trakcie rozmowy

**la hazaña de ingeniería** | wyczyn  
inżynierii

**la hierba** | ziele, ziolo

**la hoja** | liść

**la hostelería** | branża hotelarsko-  
gastronomiczna

**la humedad** | wilgotność

**la identidad nacional** | tożsamość  
narodowa

**la identidad** | tożsamość

**la indigestión** | niestrawność

**la industria** | przemysł, branża

**la ineptitud** | niekompetencja, brak  
umiejętności

**la infusión** | napar

**la injusticia** | niesprawiedliwość

**la inteligencia artificial** | sztuczna  
inteligencja

**la interpretación** | interpretacja

**la jerga** | żargon

**la lema** | hasło przewodnie, motto

**la lengua de llegada** | język  
docelowy tłumaczenia

**la lengua de origen** | język  
oryginalny

**la lengua puente** | język łączący,  
pomostowy

**la lesión** | kontuzja

**la llama** | płomień

**la lámina** | arkusz

**la mala hierba** | chwast

**la maravilla** | cudo

**la mayoría de personas** | większość  
osób

**la mezcla entre algo** | mieszanka  
między czymś

**la mitad de su vida** | połowa jego  
życia

**la mochila** | plecak

**la muestra** | dowód

**la más alabada** | najbardziej  
wychwalana

**la nombrada anteriormente** |  
wcześniej wspomniana

**la notable mayoría** | znacząca  
większość

**la notoriedad** | rozgłos

**la novela policiaca** | kryminał

**la novela** | powieść

**la obra** | dzieło

**la Oficina de Censo** | Biuro  
Statystyczne

**la oportunidad** | sposobność,  
okazja, możliwość

**la palabra** | słowo

**la palangana** | miednica (do mycia  
sień/prania)

**la pareja de guardias civiles** | para  
policjantów

**la península ibérica** | Półwysep  
Iberyjski

**la persona de movilidad reducida** |  
osoba z ograniczoną sprawnością

**la planta de maleza** | chwast

**la planta** | roślina

**la pluriculturalidad** |  
wielokulturowość

**la portería** | bramka

**la preocupación** | zmartwienie

**la primavera** | wiosna

**la procedencia de sus fundadores** |  
pochodzenie jego założycieli

**la próxima vez** | następnym razem

**la publicidad en redes  
sociales** | reklama w mediach  
społecznościowych

**la pérdida del idioma** | utrata  
języka

**la quemadura solar** | poparzenie  
słoneczne

**la resistencia física** | wytrzymałość  
fizyczna

**la resistencia** | wytrzymałość

**la rodilla derecha** | prawe kolano

**la ropa cómoda** | wygodne ubranie

**la ropa** | ubranie, odzież

**la ruta senderista** | szlak  
turystyczny

**la salud mental** | zdrowie  
psychiczne

**las capacidades lingüísticas** |  
zdolności, możliwości językowe

**las convergencias lingüísticas** |  
konwergencja językowa

**las demandas** | wymogi

**la seguidora** | zwolenniczka, fanka

**la senda** | ścieżka, trasa

**la señalización pública** |  
oznakowanie publiczne

**las gradas** | trybuny

**las letras españolas** | hiszpańska  
literatura

**las profesiones digitales** | zawody  
związane z cyfryzacją

**las propiedades antioxidantes** |  
właściwości przeciwutleniające

**la sustitución de morfemas** |  
zastąpienie, wymiana morfemów

**las voces verbales** | strony  
czasownikowe

**la tarea** | zadanie

**la tierra natal** | ojczysta ziemia  
**la toalla** | ręcznik  
**la traducción indirecta** | tłumaczenie niebezpośrednie  
**la traducción literaria** | przekład literacki  
**la traducción** | tłumaczenie  
**la tristeza** | smutek  
**la ubicación** | położenie  
**la valía** | wartość  
**la vocación** | powołanie  
**la vocécita** | głosik  
**la zona de recepción** | strefa wejściowa  
**la zona lumbar** | część lędźwiowa  
**levemente** | lekko  
**liberarse** | wyzwalać się  
**literalmente** | dosłownie  
**literal** | dosłowny  
**llamar la atención** | zwracać uwagę  
**llano** | płaski  
**llegar a la luna** | dotrzeć na księżyc  
**llegar al cielo** | sięgać nieba  
**llegar a paralizarse por algo** | zostać sparalizowanym przez coś  
**llevar algo a cabo** | realizować coś  
**llevar algo a todos los rincones brasileños** | zanościć coś do wszystkich brazylijskich zakątków  
**llorar las penas y derrotas** | opłakiwać żale i porażki  
**llámame** | zadzwoń do mnie  
**lo cierto es que** | jest pewne, że  
**lograr algo** | osiągnąć coś  
**longevo** | długowieczny  
**los alemanes** | Niemcy (mieszkańcy Niemiec)  
**los comienzos** | początki  
**los créditos del libro** | stopka redakcyjna  
**los derechos de televisión** | prawa do transmisji telewizyjnej  
**los ejercicios de cardio, de fuerza y de flexibilidad** | ćwiczenia cardio, siłowe i rozciągające

**los entresijos de algo** | tajniki, zawiłości czegoś  
**los Estados Unidos** | Stany Zjednoczone  
**los guaraníes** | Guarani, Indianie Ameryki Południowej  
**los orígenes** | pochodzenie, początki  
**los pasos a seguir** | etapy  
**los Países Bajos** | Niderlandy, Holandia  
**los personajes talismán** | najbardziej rozpoznawane postacie  
**los profesionales de la salud** | specjaliści związani z opieką zdrowotną  
**los saltos de agua** | wodospady  
**los secaderos** | suszarnie  
**los traseros** | pośladki  
**los trozos de aproximadamente un centímetro** | kawałki o długości około jednego centymetra  
**los txuri urdines** | biało-niebiescy (tłumaczenie z języka baskijskiego)  
**luchar por hacer algo** | walczyć, aby coś z/robić

## M

**manejar herramientas como...** | pracować, operować takimi narzędziami jak...  
**mantenerse** | utrzymać się  
**mantener su cultura** | zachować swoją kulturę  
**mayor** | największy  
**me cuesta bastante** | jest to dość wymagające, kosztuje mnie to trochę wysiłku  
**mediante X** | za pośrednictwem X  
**medieval** | średniowieczny  
**mejorar algo** | polepszać coś  
**mejorar la condición física** | poprawić kondycję  
**me queda** | zostaje mi  
**merecer algo** | zasługiwać na coś  
**mezclarse** | mieszać się

**mientras** | podczas gdy  
**mofarse** | nabijać się, kpić  
**mojarse demasiado** | nadmiernie zmoknąć  
**moler algo** | mieć coś  
**molestar a alguien** | przeszkadzać komuś  
**mostrar altas tasas de empleo en profesiones como...** | wykazywać wysoki stopień zatrudnienia w zawodach takich jak...  
**mostrar gran interés por algo** | wykazać duże zainteresowanie czymś  
**más demandado** | najbardziej pożądany, poszukiwany  
**más saludable** | zdrowszy

## N

**nadie** | nikt  
**no cabe duda de que** | nie ma wątpliwości, że  
**no correr la misma suerte** | nie mieć takiego szczęścia  
**no es, por tanto, de extrañar que...** | nic, zatem, dziwnego, że...  
**no estar exento de polémica** | nie być wolnym od kontrowersji  
**no hacer sino X** | nie robić nic innego niż X  
**No hay de qué.** | Nie ma za co.  
**no hay duda de que** | nie ma wątpliwości, że  
**no me lo merezco** | nie zasługuję na to  
**no obstante** | bez wątpienia  
**no solo... sino que...** | nie tylko... lecz także  
**no solo... sino también** | nie tylko... lecz także  
**no tengo suficientes conocimientos** | nie mam wystarczającej wiedzy  
**numeroso** | liczny



## O

**obtener provecho de las circunstancias** | czerpać zyski z okoliczności

**obviamente** | oczywiście

**ocurrir** | mieć miejsce

**ocupar el segundo puesto** | zajmować drugie miejsce

**ocupar** | zajmować

**ocurrir entre X y Y** | wystąpić między X i Y

**¡Ojo!** | Uwaga!

**olvidar de algo** | zapominać o czymś

**opera magna** | *fac.* arcydzieło

**operar desde la sombra** | pracować w cieniu, na drugim planie

**opuesto a X** | odwrotny do X

**orientar a alguien en temas nutricionales** | pokierować kimś w kwestii tematów żywieniowych

## P

**padecer algo** | cierpieć na coś

**para calentar** | żeby się rozgrzać, na rozgrzewkę

**para entrar en calor** | żeby się rozgrzać, na rozgrzewkę

**parecer que** | wydawać się, że; wyglądać na to, że

**parecerse** | być do siebie podobnym

**parecer** | wydawać się

**pasar algo a X** | przekazywać coś do X

**pasar a llamarse X** | zmienić nazwę na X

**pasar a ser** | stać się, zostać

**pasar la aspiradora** | odkurzać (odkurzaczem)

**pasar por un puente** | przechodzić przez most

**pasear por Europa como antaño se paseaban los vikingos, arrasándolo**

**todo a su paso** | przemierzać Europę, jak niegdyś robili to Wikingowie, zmiatając wszystko na swojej drodze

**pedir algo** | prosić o coś

**pegado a la roca** | przyklejony do skały

**peligroso** | niebezpieczny

**percibido** | postrzegany

**perder algo de peso** | stracić trochę na wadze

**perder algo** | s/tracić coś

**permanecer bajo la soberanía española** | pozostawać pod hiszpańską władzą, zwierzchnictwem

**permitir a alguien hacer algo** | pozwolić komuś na zrobienie czegoś

**Pero alguna vez te has parado a pensar en...?** | Ale czy kiedyś zatrzymałeś się, żeby zastanowić się nad...?

**perteneciente a X** | należący do X

**pisando fuerte** | pewnie

**pisar por primera vez la luna** | stąpać po raz pierwszy po księżycu

**poner algo sobre la mesa** | wyeksponować coś

**ponerse al día** | nadrobić zaległości

**ponerse de acuerdo** | uzgodnić

**poquito a poquito** | stopniowo

**por culpa de una torre** | z winy wieży

**por el contacto sostenido entre X y Y** | z powodu kontaktu podtrzymywanego między X i Y

**por el contrario** | przeciwnie

**por excelencia** | w całym tego słowa znaczeniu

**por hoy** | na dziś

**por otro lado** | z drugiej strony

**por si hubiese algún imprevisto** | na wypadek, gdyby wystąpiła nieprzewidziana sytuacja

**por suerte** | na szczęście

**por su parte** | jeśli o nich chodzi

**por supuesto** | oczywiście

**por una carambola del destino** | z powodu kaprysu losu

**por último** | koniec końców, na koniec

**posteriormente** | później

**posterior** | późniejszy

**precario** | nietrwały, ryzykowny, niestabilny, o słabej konstrukcji

**prevenir algo** | przeciwdziałać czemuś

**principalmente** | głównie

**probar la prensa de piernas** | spróbować prasy nożnej

**procedente de X** | pochodzący z X

**proceder de X** | pochodzić z X

**producir desencanto** | powodować rozczarowanie

**prolijo** | płodny

**proporcionar algo** | dostarczać czegoś

**provocar algo** | s/powodować coś

## Q

**quedar definitivamente asentado** | zostać ostatecznie zatwierdzonym

**quedar restringido a algo** | zostać ograniczonym do czegoś

**quedarse sin asiento** | zostać bez miejsca, nie mieć miejsca

**que hace escasos años ni siquiera se conocían** | których kilka lat temu nawet nie znano

**que haya** | żeby było

**que no deja indiferente a nadie** | który nie pozostawia nikogo obojętnym

**quizá(s)** | być może

## R

**rara vez** | rzadko kiedy

**realizar el recorrido** | przebyć trasę

**recargar cuerpo y mente** | zregenerować ciało i umysł

**reconocer algo** | rozpoznać coś  
**recopilar algo** | zebrać coś  
**recopilar datos** | zbierać dane  
**recordar que** | pamiętać, że  
**recurrir a algo** | uciekać się do czegoś  
**reflejar algo** | odzwierciedlać coś  
**reforzar algo** | umacniać coś  
**rellenar un formulario** | uzupełnić formularz  
**rememorar algo** | wspominać coś  
**remontarse a algo** | sięgać czegoś  
**rendirle a alguien un pequeño homenaje** | oddać komuś mały hołd  
**repartir sus tierras** | podzielić się jej ziemiami  
**requerir algo** | wymagać czegoś  
**requerir sus tiempos** | wymagać czasu  
**respectivamente** | odpowiednio  
**respecto a X** | w odniesieniu do X  
**respirar** | oddychać  
**resultar inevitable** | okazywać się nieuniknionym  
**resurgir** | pojawić się, wyłonić się  
**reunirse** | z/gromadzić się, zebrać się  
**revelar algo** | ujawnić coś  
**revivir algo** | przypominać, ożywiać coś

## S

**salir del hoyo** | wyjść z dołka  
**sancionado** | ukarany  
**seguir el fútbol a diario** | na co dzień śledzić piłkę nożną  
**seguir fielmente a alguien** | wiernie komuś kibicować  
**seguir siendo vital** | pozostawać kluczowym  
**seguir vigente** | nadal obowiązywać  
**seguro que** | na pewno

**según X** | według X  
**se hacen llamar a sí mismas con ese apodo...** | każą nazywać siebie tym przydomkiem...  
**semejante insolencia** | taka zuchwałość  
**sentirse entre iguales** | mieć odczucie wspólnoty  
**ser acuñado** | zostać ukutym  
**ser bautizado como X** | zostać ochrzczonym X  
**ser borrado del mapa por alguien** | zostać przez kogoś wymazany z mapy  
**ser capaz de hacer algo** | być zdolnym do z/robienia czegoś  
**ser cedido a alguien** | zostać przekazany komuś  
**ser competitivo** | lubić rywalizować  
**ser cuidadoso** | być ostrożnym  
**ser debido a X** | wynikać z X  
**ser descubierto** | zostać odkrytym, zdemaskowanym  
**ser elegido** | zostać wybranym  
**ser impedimento** | być przeszkodą  
**ser llevado a la pantalla** | zostać zekranizowanym  
**ser merecedor de algo** | zasługiwać na coś  
**ser reconocido como patrimonio cultural inmaterial de Brasil** | zostać uznanym za niematerialne dziedzictwo kulturowe Brazylii  
**ser seguro de sí mismo** | być pewnym siebie  
**ser susceptible de algo** | być na coś podatnym  
**se trata de...** | chodzi o...  
**señalar que** | wskazywać, że  
**señalar** | wskazywać  
**sin duda** | bez wątpienia  
**sin embargo** | jednak/że  
**sin olvidar nunca que...** | nigdy nie zapominając, że...  
**sin precedentes** | bez precedensu  
**sin que** | bez  
**sobrestimar algo** | przeceniać coś

**soler** | mieć zwyczaj  
**solicitar ayuda** | prosić o pomoc  
**solo** | tylko  
**solucionar algo** | rozwiązywać coś  
**sorprendido** | zdumiony, zaskoczony  
**sorprendente** | zaskakujące  
**sostener que** | utrzymywać, że  
**spanglish lets you say it** | ang. spanglish pozwala ci to powiedzieć  
**suficientemente** | wystarczająco  
**sumergirse en algo** | zanurzyć się w czymś  
**suministrar algo** | dostarczać czegoś  
**superar algo** | przezwyciężyć coś  
**superar el tramo** | pokonać odcinek  
**suspendido a alturas de hasta cien metros** | zawieszony na wysokości do stu metrów

## T

**también** | również  
**tampoco** | również nie  
**tanto... como...** | tak... jak...  
**¿Te va bien?** | Odpowiada ci to?  
**¿Te vienes?** | Idziesz?  
**tener algo en común** | mieć coś wspólnego  
**tener algo en cuenta** | mieć coś na uwadze, brać coś pod uwagę  
**tener como objetivo** | mieć za cel  
**tener gran tirada** | mieć ogromny nakład  
**tener lugar** | mieć miejsce  
**tener que** | musieć  
**tener raíces polacas** | mieć polskie korzenie  
**tener tanto éxito internacional** | odnieść taki międzynarodowy sukces  
**tener una gran influencia en algo** | mieć duży wpływ na coś  
**tener vértigo** | mieć lęk wysokości  
**tener éxito** | odnosić sukces

**tergiversar algo** | wypaczać,  
przekręcać coś

**tocar el cielo** | szaleć z radości,  
dosł. dotykać nieba

**tomar forma** | wykształcać się

**tomarse la licencia de hacer algo** |  
pozwalać sobie na coś

**trabajar un poco cuádriceps y  
glúteos** | popracować trochę nad  
mięśniem czworogłowym ud i  
pośladkami

**traer algo** | przynieść coś

**tras el exótico seudónimo de X** |  
pod egzotycznym pseudonimem X

**trasladado a X** | przeniesiony do X

**traspasar fronteras** | przekraczać  
granice

**traspasar las fronteras sociales** |  
przekraczać społeczne granice

**tras X** | po X

**tratar de** | próbować

**trepidante** | wartki

**triturado** | rozdrobniony

**triturar algo** | mielić, rozdrabniać  
coś

## U

**un día** | pewnego dnia

**unir a todos** | łączyć wszystkich

**unirse a alguien** | dołączać do  
kogoś

**un éxito arrollador** | miażdżący  
sukces

## Ú

**último** | ostatni, niedawny

## V

**Vale** | dobrze

**valorar algo** | cenić coś

**¡Vamos a entrenar!** | Ćwiczmy!

**Vaya, lo siento.** | Przykro mi.

**vender algo** | sprzedać coś

**venir** | przybywać

**viajar** | podróżować

**vivir en un área bilingüe** |  
mieszkać na terenie dwujęzycznym

**volver a cambiar** | ponownie się  
zmienić

**volverse más popular** | stawać się  
bardziej popularnym

## X

**X en cuestión** | X, którego to  
dotyczy

## Y

**ya existente** | już istniejący

**“Y el Señor dijo (...): será mejor  
que bajemos a confundir su  
idioma, para que ya no se  
entiendan entre ellos mismos”**  
| „I rzekł (...): Zejdźmy więc i  
pomieszajmy tam ich język, aby  
jeden nie rozumiał drugiego!”  
(przekł. Biblia Tysiąclecia)

**yerba mate con palo** | yerba mate  
z listków i łydyżek

**yerba mate sin palo** | yerba mate  
z listków

**yo no valgo** | nie mam wartości

## Z

**zarandeado** | wstrząśnięty,  
przesypany









