

НАРОДНА УКРАЇНСЬКА АКАДЕМІЯ



**ПРАКТИКУМ З ПЕРЕКЛАДУ
З іспанської мови**

Збірник вправ
для студентів З курсу , які навчаються за напрямом підготовки
035 – Філологія (переклад)

Видавництво НУА

НАРОДНА УКРАЇНСЬКА АКАДЕМІЯ

**ПРАКТИКУМ З ПЕРЕКЛАДУ
З ІСПАНСЬКОЇ МОВИ**

Збірник вправ
для студентів 3 курсу факультету «Референт-перекладач»,
які навчаються за напрямом підготовки 035 -Філологія (переклад)

Харків
Видавництво НУА
2021

УДК 811.112.2'255.2:651(075.8+076.5)

П 69

*Затверджено на засіданні
кафедри теорії та практики перекладу
Народної української академії.
Протокол № 9 від 05.04.2021*

Упорядник *О.В. Доманова*

Рецензент проф., канд. пед. наук *Гусленко І.Ю.*

П 69 Практикум з перекладу з іспансько мови : зб. вправ для студ., які навчаються за напрямом підготовки 035 – Філологія (Переклад), Нар. укр. акад., [каф. теорії та практики перекладу] ; упоряд. О.В.Доманова – Харків : Вид-во НУА, 2021. – 34 с.

Збірник вправ з практики перекладу цілком відбиває теоретичні основи перекладу, які студенти вивчають протягом третього курсу денної форми навчання, і містить вправи та завдання, спрямовані на закріплення активного матеріалу, а також додаткові завдання для самостійної роботи, що націлені на доопрацювання студентами вивченого матеріалу.

УДК811.112.2'255.2:651(075.8+076.5)

© Народна українська академія 2021

1. LOS LUGARES HISTORICOS Y CULTURALES

TRADUCIR A LA LENGUA NATAL.

Las Pirámides Gizeh en Egipto

Khufu (en«*El hombre teme al tiempo, pero el tiempo teme a las pirámides*» (Proverbio árabe). La única maravilla sobreviviente del mundo antiguo, las Pirámides de Egipto (Gizeh) representan la cima de la construcción y la ingeniería egipcias. Construidas entre el 2600 y el 2500 A. C., las tres pirámides en Gizeh contienen más de 5 millones de bloques de piedra *caliza*, pesando cada una un *promedio* de 2,5 toneladas. La más grande de las tres pirámides, conocida como la Gran Pirámide, tardó 20 años en completarse y sirvió como tumba para el faraón egipcio español Keops). Posiblemente, las pirámides representaban un *eslabón* entre el cielo y la tierra, y una señal para el pueblo egipcio de que sus líderes eran capaces de comunicarse con los Dioses. Se encuentran en la orilla izquierda del Nilo; de las tres grandes la mayor es la del faraón Keops con 150 metros de altura una base de 53.000 metros cuadrados.

Fíjate en las palabras y frases siguientes:

la caliza- вапняк

el promedio- середина; середня величина, середнє число, (en promedio- в середньому)

el estabón- ланка ланцюга, зв'язуюча ланка

El Mausoleo de Halicarnaso

Construido entre el 370 y el 351 A. C., esta tumba inmensa fue dedicada al Rey Mausolus de Caria por su apenada esposa, la Reina Artemisia, como monumento a su gran amor. Esta magnífica tumba se levantó sobre cuarenta pies de altura y estaba rodeada por 36 columnas, situada sobre una meseta de mármol en el cruce de las dos calles principales de Halicarnaso. El Mausoleo se mantuvo relativamente *intacto*

hasta que en el año 1522 D. C. se ordenara su destrucción por ser un ejemplo del arte pagano. De sus adornos escultóricos, obra de Escopas y Timoteo, quedan restos en el Museo Británico.

Fíjate en las palabras y frases siguientes:

intacto- незайманий, неушкоджений

pagano- язичницький, нехристиянський

TRADICIR AL ESPAÑOL.

Мавзолей в Галікарнасі

Мавсол був правителем Карі, яка входила в Перську імперію, з 377 по 353 рр. д н.е. столицею області був Галікарнас, сучасний Бодрум в Туреччині. Мавсол одружився на своїй сестрі Артемізії. Купуючи все більше могутності, він став задумуватися про гробницю для себе і своєї цариці: він мріяв про величний пам'ятник, який би нагадував світу про його багатство і після його смерті. Мавсол помер до закінчення робіт над гробницею, але його вдова продовжувала керувати будівництвом до його повного завершення, приблизно до 350 р до н.е. Гробниця була названа мавзолеєм, на ім'я царя, і це слово стало означати всяку значну і величну гробницю. Попіл царственного подружжя зберігався в золотих урнах в усипательниці, що знаходилася в основі будинків. Кам'яні леви охороняли це приміщення. Над масивною кам'яною підставою височіла споруда, яка нагадувала грецький храм, оточений колонами і статуями. На вершині будівлі знаходилася ступінчаста піраміда. Вінчало її, на висоті 43м над землею, скульптурне зображення колісниці, запряженою кіньми. На ній, ймовірно, стояли статуї царя і цариці. Через вісімнадцять століть землетрус зруйнував Мавзолей дощенту. У 1489р. християнські лицарі - іоанніти стали використовувати його уламки для замка, який вони зводили неподалік. Вони склали частину кріпосних стін з блоків зеленого каменя, характерних для основної частини Мавзолею. Через кілька років лицарі

виявили усипательницю Мавсола і Артемізії. Але вони залишили поховання на ніч без охорони, і воно було розграбоване мародерами, яких привабили золото

Піраміда Хеопса

Велика піраміда була побудована як гробниця Хуфу, відомого грекам як Хеопс. Коли основна споруда була закінчено, вона нагадувало ряд ступенів, які потім були закриті блоками з білого вапняку з відполірованою блискучою поверхнею. Блоки були так щільно підігнані один до одного, що зовні між ними не можна було просунути навіть лезо ножа. По завершенні робіт Велика Піраміда височіла на 147 метрів, а сторона її заснування сягає 230 метрів. Муміфіковане тіло Хуфу було поміщено в похоронну камеру в самому серці його піраміди.

Traducir a la lengua natal.

El Faro de Alejandría

Servía a los barcos de guía por el laberinto de bancos de arena que causaba *estragos* entre los mercaderes que intentaban alcanzar el puerto de Alejandría en Egipto, el Faro o Pharos de Alejandría fue la única maravilla antigua que fue creada con un sentido práctico. Los espejos de bronce pulidos fueron ideados especialmente para reflejar la luz del sol hacia el mar durante el día, y los fuegos estaban encendidos de noche y servían como señales para los barcos perdidos de noche. Fue construido bajo el reinado de Tolomeo II hacia el 280 a. de Cristo, sobre la isla a la que dio nombre. Su altura alcanzaba los 120 metros. Fue destruido por los árabes en el S. XV.

La estatua de Zeus

La magnífica estatua fue obra del escultor ateniense Phidias (Fidias), y se construyó dentro del Partenón, el magnífico templo que domina la ciudad de Atenas, en el siglo XV a. de Cristo. Según Philo de Bizancio, esta era la más exhuberante de

las siete maravillas del mundo antiguo. Medía unos 10 metros de altura, estaba sentado en un trono y recubierto de oro batido y piezas de marfil.

Los Jardines Colgantes de Babilonia

Se dice que se construyó un magnífico paraíso de jardines en el siglo VII A.C. en el centro del árido desierto de Mesopotamia, los Jardines Colgantes de Babilonia tuvieron renombre como tributo a la habilidad del hombre para luchar contra las leyes de la naturaleza y crear un bello oasis botánico en medio del desolado paisaje del desierto. Obra del Nabucodonosor II hacia el 600 a. de Cristo, (o de la reina Semíramis, según otros). Se elevarían en una serie de terrazas a una altura de 90 metros. El sistema era no menos admirable que la estructura. Sin embargo, permanece la duda entre historiadores y arqueólogos de si esta maravilla existió realmente dado que las excavaciones en Babilonia no han encontrado huella de restos de este maravilloso oasis.

Encuentra en el texto las palabras y frases siguientes:

сухий, посушливий -

призьвисько, кличка, слава, популярність. ім'я -

данину, податок -

залишити -

TRADUCIR AL ESPAÑOL.

Олександрійський Маяк.

У 111 столітті до н.е. був побудований маяк, щоб кораблі благополучно минути рифи на шляху в александрійську бухту. Це був перший в світі маяк, і простояв він 1500 років. Загальна висота маяка становила 117 метрів. Він складався з трьох мармурових башт, які стояли на підставі з масивних кам'яних блоків. Перша вежа була прямокутною, в ній були кімнати, в яких жили робітники, й горів вогонь. За полум'ям стояли бронзові платини, які направляли світло в море. До X11 століття н.е. бухта настільки заповнилася

мулом, що кораблі більше не могли нею користуватися. Маяк занепав. У XVI столітті маяк був знищений землетрусом.

Храм Артеміди

Крез був останнім царем Лідії, давньої області в Малій Азії, що входить в територію сучасної Туреччини. Він славився своїм багатством і в 560 році до н.е. побудував в Ефесі храм на честь богині місяця, покровительки тварин і молодих дівчат. Греки звали її Артемідією, а римляне- Діаною. Храм був побудований з вапняку і мармуру. Двісті років по тому. У 356 році до н.е., храм був спалений дотла людиною на ім'я Герострат, який просто хотів прославитися. За дивним збігом, храм був знищений в той самий день, коли народився Олександр Великий. Через роки Олександр відвідав Ефес і наказав відновити храм на колишньому місці. Храм Олександра проіснував до 111 століття н.е. Поступово бухту в Ефесі заносило мулом, і місто втратило своє значення. Храм був розграбований, годами пізніше затоплюваний повеннями. Сьогодні від храму в Ефесі збереглося лише кілька блоків підстави і одна відновлена колона.

Статуя Зевса

У V столітті до н.е. громадяни Олімпії вирішили побудувати храм Зевса. Велична будівля була споруджена з величезних кам'яних блоків, і його оточували масивні колони. В якості творця статуї був обраний Фідій. Спочатку був створений дерев'яний каркас, який покрили пластинами із слонової кістки, які представляли шкіру бога, і золотими листами, що зображали його шати. Закінчена статуя сягала 13 м у висоту і майже стосувалася стелі храму. Після свого завершення в 435р. до н.е. статуя протягом 800 років залишалася одним з найбільших чудес світу. Близько 40р. до н.е. римський імператор Калігула захотів перенести статую в Рим. За нею були послані робітники, але, згідно з легендою, статуя вибухнула реготом, і робочі розбіглися. Потім, в 391р. н.е., після прийняття християнства, римляни заборонили Олімпійські ігри і закрили

грецькі храми. Кілька років по тому, статую Зевса перевезли до Константинополя. У 462 р. н.е. палац, в якому стояла статуя, був знищений пожежею

TRADUCIR A LA LENGUA NATAL.

El Coloso de Rodas

Una estatua gigantesca de bronce que llegó a medir 110 pies de alto sobre una base de mármol, el Coloso de Rodas, fue construido por sus ciudadanos como homenaje a Helios, dios del Sol, que supuestamente ayudó a Rodas vencer un *asedio* de Demetrio de Macedonia. La imagen del Dios del Sol fue trabajada en bronce por Cares de Lindos en los años 292-280 a. de Cristo aproximadamente y presidía la entrada al puerto de la ciudad de Rodas. Desgraciadamente, en 226 B. C, un terremoto *agrieto* el Coloso en las rodillas y la estructura quedó hecha pedazos. 900 años más tarde sus valiosas piedras se vendieron y se transportaron a Siria.

Fíjate en las palabras y frases siguientes:

el asedio- облога

agrietar- сприяти появі тріщин

El Templo de Artemis

El templo más grande del mundo antiguo, el Templo de Artemisa fue el tributo más magnífico de la civilización griega, construido en homenaje a Artemisa, la diosa griega de la belleza y hermana de Apolo. Se localizaba en Efeso, por aquel entonces el puerto más rico de Asia Menor. Construido por Creso en el S.VI a. de Cristo y reconstruido en el 356 a. de Cristo, era de mármol blanco y medía unos 120 metros por cerca de 60 metros de anchura. Fue destruido por los godos en el año 262 de nuestra era, algunos fragmentos se guardan en el Museo Británico.

Encuentra las palabras siguientes:

на честь-

перебувати -

TRADUCIR AI ESPAÑOL

Колос Родоський

Колосом називалася гігантська статуя, яка стояла в портовому місті на Родосе- острові в Егейському морі, біля берегів сучасної Туреччини. У стародавні часи жителі Родосу намагалися не втручатися в чужі війни, і тим не менше їх самих неодноразово завойовували. В кінці 1Vст. до н.е. народ Родосу відсвяткував перемогу: вони відстояли своє місто, який цілий рік тримали в облозі грецькі солдати. Греки, зрозумівши, що не зможуть перемогти, покидали частину облогових споруд. Народ Родосу вирішив продати ці споруди і побудувати статую шанованого ними як бога сонця Геліуса, щоб віддячити йому за заступництво. Але не відомо було, як виглядала статуя і де вона стояла. Відомо тільки, що вона була зроблена з бронзи і досягала у висоту близько 33 метрів. Вона була створена скульптором Харет, на будівництво її пішло 12 років. Колос був завершений близько 280 р. до н.е. Приблизно через 50 років після завершення будівництва. Колос звалився. Під час землетрусу він зламався на рівні колін. Оракул велів не відновлювати статую, і вона залишилася лежати там, де впала. Так вона пролежала більше 900 років, і люди вирушали на Родос лише за тим, щоб поглянути на уламки поваленого бога. У 654 р н.е. сирійський князь захопив Родос і зняв зі статуї бронзові пластини. Казали, що він відвіз їх до Сирії на 900 верблюдах.

Висячі сади Семіраміді

Висячі сади були однією з найзнаменитіших чудасій стародавнього міста Вавилон. Однак, хоча археологи і знайшли можливі руїни садів, довести, що саме вони, неможливо. Грецькі і римські письменники розповідають, що сади були побудовані близько 600 р.до н.е. за наказом Навуходоносора II, повелителя Вавилону. Це місто лежав на берегах річки Євфрат, на південь від сьогоденного Багдада, столиці Іраку.. Легенда розповідає, що цар наказав

побудувати сади заради сумування за домівкою молодої дружини Амітіс, сподіваючись, що вони нагадають їй рідні перські гори. Сади були влаштовані у вигляді терас, сама верхня з яких, можливо, височіла над землею на 40 метрів. Навуходоносор розпорядився посадити в саду всі мислимі види дерев і квітів.

Нові сім чудес світу

На думку засновника недавно створеної організації «Нові сім чудес світу» швейцарського дослідника, режисера, авіатора Б. Уеббера, «давно пора вибрати нові чудеса світу, тому що відомі сім стародавніх чудес ставляться до давнини. Він зазначає, що за останні 2 тисячі років людство не визнало публічно жодного зі своїх досягнень.

ЮНЕСКО був складений список з 23 кандидатів на «звання» дива. Список такий:

1. Велика Китайська стіна
2. Палац ТаджМахал (Індія)
3. Палац Потала в Тибеті
4. Стародавнє місто Сана (Ємен)
5. Місто Тімбукту (Малі)
6. Храм святої Софії (Туреччина)
7. Московський Кремль і Червона площа
8. Римський Колізей
9. Пізанська вежа
10. Палац дожів (Італія)
11. Аахенський собор (Німеччина)
12. Ейфелева вежа (Франція)

13. Версальські палац і парк (Франція)
14. Замок Альгамбра (Іспанія)
15. Статуя Свободи (США)
16. Піраміди в Чичен-Іца (Мексика)
17. Статуї на островах Пасхи (Чилі)
18. Сіднейська опера.
19. Церква Святого Сімейства (Іспанія)
20. Хмарочос «Емпайр стейт білдінг» (США)

2 LAS MEDIAS DE COMUNICACION

Nuevas Tecnologías

VOCABULARIO UTIL (TELÉFONO)

activar -	активувати
altavoz -	динамік
bajarse la melodía, el tono,	
politono -	скачати мелодію
el cable -	провід
la carcasa -	панель
el cargador -	зарядний пристрій
la cobertura -	покриття
el contestador automático -	автоповідач
la funda de móvil -	чохол
llamar por teléfono- dar un toque- dar un telefonazo -	зателефонувати
manos libres- hands free	
el operador -	оператор
la pantalla -	екран

pago de contrato	-	абонентна плата
la pila- batería	-	акумулятор
prepago	-	предоплата
recargar	-	покласти гроші на рахунок
la tarjeta SIM		
la tarifa plana	-	безлімітний тариф
las teclas-		кнопки
el teléfono móvil, el celular	-	мобільний телефон
la tarjeta de prepago	-	картка предоплати

Un poco de historia de la telefonía celular

Marconi fue el padre de los sistemas de comunicación inalámbricos a finales del siglo XIX. Un siglo después, un ejecutivo llamado Martin Cooper realizó la primera llamada a través de un teléfono móvil, es a él a quien se le considera como «el padre de la telefonía celular» al introducir el primer radioteléfono en 1973, en Estados Unidos, mientras trabajaba para Motorola. Así, la tecnología celular ha cumplido más de 30 años entre nosotros, superando con creces las previsiones de cifras de usuarios y avances con respecto a la telefonía fija. La primera generación (1G) de la telefonía móvil hizo su aparición en 1979 y se caracterizó por ser analógica y estrictamente para voz. La calidad de los enlaces era muy baja y tenían una baja velocidad de transmisión de datos.

La segunda generación (2G) no arribó hasta 1990 y a diferencia de la primera se caracterizó por ser digital.

Los sistemas 2G utilizan protocolos de codificación más sofisticados y se emplean en los sistemas de telefonía celular actuales. Los protocolos empleados en los sistemas 2G soportan velocidades de información más altas por voz, pero todavía limitados en la comunicación de datos, además, pueden ofrecer servicios auxiliares como datos, fax y SMS.

La generación 2.5G ofrece características extendidas, ya que cuenta con más capacidades adicionales que los sistemas 2G, como: GPRS (General Packet Radio

System), HSCSD (High Speed Circuit Switched) y EDGE (Enhanced Data Rates for Global Evolution).

Nosotros pertenecemos a la denominada 3G, es decir, la Tercera Generación. Los servicios asociados con la tercera generación proporcionan la posibilidad de transferir tanto voz y datos (una llamada telefónica) como datos no-voz (por ejemplo, la descarga de programas, el intercambio de email y la mensajería instantánea)

. Encuentra en el texto las palabras y frases siguientes:

керуючий –

з надлишком, з лишком -

витончений, витончений -

передавати інформацію -

Contesta:

-Cada nueva generación de móviles añade nuevas funciones y posibilidades. ¿Qué cosas te imaginas que podrás hacer con las futuras funciones de móviles?

-¿Cómo es para ti el móvil perfecto: tamaño, funciones, etc.?

Navegar con seguridad. Protegerse de las estafas en Internet.

Utilizar la Red para comprar, efectuar gestiones bancarias o disfrutar de servicios de pago requiere tomar unas mínimas precauciones. "¡Saludos, respetado cliente! Estamos en el deber de comunicarle que el servicio de apoyo técnico de nuestro banco debe realizar una serie de trabajos profilácticos". Esta frase es real y ha llegado a cientos de miles de buzones de correo electrónico atribuida a una conocida caja de ahorros. Su contenido es más que sospechoso y, sin embargo, en muchas ocasiones consigue su objetivo: pasar por un correo correo legítimo. Es el típico caso de "phishing" (la variante de estafa más conocida de Internet) donde se engaña al usuario para que recale en una determinada página web haciéndole creer que es la de su banco (suelen ser copias de las reales) y deje sus datos bancarios. Después, los

delincuentes utilizan esos datos en la página real del banco, introducen las claves del usuario y sacan dinero de su cuenta sin que éste se dé cuenta.

Un reciente estudio del Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación (INTECO) estima que con esta estafa los ladrones obtienen de media casi 600 euros por cada internauta "que pica". Además, se calcula que una tercera parte de la población "conectada" ha sido objeto de fraude en alguna ocasión.

No se conocen cifras precisas, pero se calcula que el fraude en Internet mueve miles de millones de euros en todo el mundo.

Encuentra en el texto las palabras y frases siguientes

передбачливість

досягти мети

обман, підроблення -

користувач

Contesta:

-¿En qué consiste el así llamado "phishing"?

-¿Cómo se puede no caer en la trampa?

Internetadictos:

El abuso de Internet es una adicción frecuente y en crecimiento preocupante, sobre todo en los varones, con ciertos rasgos de personalidad introvertida, los cuales sufren cambios de carácter por el uso patológico de la red.

Y es que cada día es más frecuente encontrarse con navegantes que reconocen estar más que enredados en la red, por ejemplo estar conectado cuarenta horas a la semana. Tener una personalidad enmascarada bajo tu nick. Estar ansioso por ver tu correo cada hora. Incluso ya hay un caso en la localidad de Lake Country Florida de una mujer que perdió la custodia de los hijos por desatenderles, la mujer en cuestión no se despegaba de la pantalla ni para comer, es aquí donde la adicción

interfiere deteriorando la vida cotidiana, donde el límite de la adicción empieza a ser más que evidente.

Adictos a Internet; enganchados; hiperenredados; ciberadictos; adictos invisibles; argonautas; internetadictos, etc...

Las características demográficas de los adictos también van variando, en función de la accesibilidad del medio, antes eran varones acomodados de entre treinta y cuarenta años de profesión liberal y con un nivel cultural medio alto. Eran los que en un principio tenían el acceso a la red. Hoy por hoy incluimos

en estos factores sociodemográficos, a mujeres, adolescentes, parados, prejubilados, amas de casa, todos ellos unidos por los mismos problemas asociados a su adicción, irritabilidad, trastornos afectivos, depresión, dolores de cabeza, espalda, problemas en la escuela o trabajo, etc.

En cuanto a los adictos al sexo por Internet, *el cibersexo*, los estudios norteamericanos nos informan que en los Estados Unidos podrían existir aproximadamente 20 millones de sujetos que frecuentan más de 10 horas a la semana cualesquiera de las miles de direcciones pornográficas que existen en la red. Con relación a este estudio se vio que estas personas adictas al sexo por Internet tienen más problemas a la hora de relacionarse con el otro sexo, dificultad de comunicación, manifiestan una tendencia a la violencia, concretamente violencia doméstica, tendencias impulsivo agresivas, se divorcian más (ya existe una asociación de mujeres divorciadas de sus maridos adictos a Internet), y son por lo general propensos al aislamiento. En este estudio, estos reiterados visitantes de páginas con contenidos sexuales no reconocen su dependencia, ellos afirman que en cualquier momento pueden dejar de visitar estos portales sin tener ningún problema.

Internet también es una nueva vía de canalización para los compradores compulsivos, la llamada *cibercompra*. Habría que empezar diciendo que tres de cada cinco personas considera que comprar es un placer, es decir, aproximadamente un tercio de los consumidores adultos tienen "ganas en exceso" de comprar o descontrol en el comprar productos. Esta gran parte de la población no llega a ser de tipo compulsivo pero sí nos puede dar una idea de la enorme población de riesgo viendo

sólo la punta del iceberg de este problema. Pero sólo el 3% de los navegantes es verdaderamente adicto a las compras por Internet como adicción patológica a consumir compulsivamente; comprar productos nuevos e innecesarios, o en los prolíficos de "segunda mano" que todos conocemos en la red. En este punto la literatura al respecto nos habla de que son sujetos emocionalmente inmaduros, ingenuos, personas con problemas de aislamiento, nos hablan de insatisfacción personal y que son personas más influenciables por los anuncios, por la publicidad. Como ha dicho uno de los hiperenredados: *el mejor amigo del hombre ya no es el perro sino la tarifa plana.*

- ¿Qué encuentran de atractivo los internetadictos en la red?
- ¿Cómo se nota y se refleja la internetadicción?
- ¿Por qué este tipo de adicción se ha extendido últimamente?
- ¿Cuáles son las consecuencias de la internetadicción?

Da los sinónimos o correlativos de las palabras o frases siguientes:

- el crecimiento-
- estar enredado-
- la personalidad enmascarada-
- perder la custodia de los niños-
- interferir-
- deteriorar-
- la vía de canalización-
- prolífico-
- aislamiento-

3. Los tipos de adicción

Tabaquismo.

Traduce, opina y reflexiona:

Cómo prólogo:

- ¿Pero otra vez has dejado de fumar?
- ¿Sí, desde hace tres semanas.

-Pues, me alegro de que sea así, hombre. Y espero que esta vez no vuelvas a empezar. ¡Lo de tus cuarenta cigarillos diarios es una locura!

- Era una locura, quieres decir.

-Bueno, si es así, me alegro por ti...

La adicción a los productos derivados del tabaco es la más extendida. Su aceptación cultural considera su consumo en primer lugar como una fuente de placer y en segundo como un simple vicio o mala costumbre. Se ha determinado que los cigarrillos y otros productos de tabaco, tales como cigarros puros, tabaco para pipa o rapé (en polvo), son adictivos y que la nicotina es la droga del tabaco causante de adicción. Además, se sabe que el tabaquismo es un importante causal de accidentes cardíacos y cerebrovasculares, y ocupa los primeros lugares entre los factores que provocan cáncer. A pesar de ello, millones de personas lo consumen en sus diversas formas.

Síndrome nicotínico: signos y síntomas de adicción a la nicotina

-Alto consumo diario de cigarrillos (15 o más por día).

-Fumar cigarrillos con alta proporción de nicotina, insatisfacción o aumento del consumo al cambiar a “súaves” o “low tar”.

-Inhalación profunda del humo.

-Fumar desde las primeras horas del día, o hasta el momento previo al sueño.

-Padecer compulsión tabáquica: no soportar unas pocas horas sin fumar, interrumpir otras tareas o entretenimientos para fumar o comprar cigarrillos.

Esta adicción produce síntomas de abstinencia cuando una persona *trata de dejar de fumar*. Reportes recientes indican que cuando se priva de cigarrillos durante 24 horas a fumadores habituales, aumenta su enojo y hostilidad, llegando a agresiones físicas o psíquicas, y disminuye la aptitud de cooperación social.

Las personas que padecen de abstinencia también necesitan más tiempo

para recobrar su equilibrio emocional después de la tensión nerviosa.

La mujer que fuma suele tener una menopausia precoz.. La que fuma cigarrillos y también toma anticonceptivos orales tienen mayor propensión a padecer de enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares. Las embarazadas que fuman corren grave riesgo de tener niños con problemas tales como bajo peso inmadures trastornos de conductay otros. Estudios hechos en EE.UU. en un grupo de madres e hijas han encontrado también que si la madre fuma durante el embarazo hay mayor probabilidad que las hijas fumen y persistan en fumar.

Adicionalmente, los problemas afectan a terceros que inhalan el humo ambiental del tabaco (fumadores pasivos). Se ha demostrado que este humo causa cáncer de pulmón y aumentan significativamente los casos de ataques asmáticos, infecciones cardiorespiratorias y muerte súbita.

Los fumadores se exponen a padecer aterosclerosis, enfisema, patologías broncopulmonares cáncer en boca y en las diversas porciones del sistema respiratorio, como así también diferentes manifestaciones de enfermedad coronaria. La tasa de muerte súbita es entre 2 y 4 veces más elevada que en los no fumadores.

También tienen mayor riesgo de desarrollar infarto de miocardio y angina inestable. Además, el tabaquismo fue reconocido como el principal factor de incremento del riesgo coronario en pacientes que sufren infarto de miocardio antes de los 45 años. El tabaquismo es el principal factor de riesgo para la enfermedad isquémica de los miembros inferiores. Reportes recientes relacionan directamente al tabaquismo con diversas patologías y trastornos sexuales, principalmente impotencia y frigidez.

La investigación realizada indica que el abandono del hábito de fumar debe ser un proceso gradual porque los síntomas de abstinencia son menos graves en quienes lo hacen poco a poco que en quienes dejan de fumar de repente. La tasa de recaída es mayor en las primeras semanas y los primeros meses y se reduce mucho al cabo de 3 meses.

El uso de fármacos puede disminuir el índice de recaídas de los adictos a

la nicotina que intentan dejar de fumar. Puede utilizarse nicotina en chicles (absorción oral/digestiva) o en parches (absorción percutánea). Este tratamiento sustitutivo puede ser mejorada acompañando la terapia con un antidepresivos específicos.

Encuentra las palabras y frases:

позбавляти себе, віднімати, відокремлювати -

піддаватися серйозному ризику-

вдихати дим -

мати схильність -

-¿El tabaco es una droga? ¿Es un drogadicto el que fuma?

-¿Por qué el tabaquismo afecta a terceros?

-¿Qué problemas de salud tienen los fumadores?

-¿Cómo se diagnostica el tabaquismo?

-¿Cómo se puede dejar de fumar?

-¿Si fumas, ¿cuándo y por qué empezaste a fumar? ¿piensas dejar de fumar?

-¿Qué acontecimiento le haría dejar de fumar a una persona que fuma como un carretero?

Adicciones

VOCABULARIO

el adicto-	залежний
la dependencia-	залежність
el vicio-	порок, погана звичка
el síndrome de abstinencia-	синдром абстиненції
la teledependencia-	телезалежність
engancharse a-	«підсісти» (<i>el enganche</i>)
el hábito-	звичка, навик

ciberadicto-	<i>argonauta-</i>	<i>internetadicto-</i>	інтернетзалежний
el trastorno-			розлад, порушення
el indicio-			ознака, симптом

1. Para empezar. Contesta a las preguntas:

-¿Te suena la palabra adicción?

- La dependencia ¿qué es?

-¿Qué tipos de dependencias conoces?

-¿Puede llevar una costumbre a la dependencia?

-¿Tienes algunas costumbres, algunos ritos sin los cuales te sientes incómodo/a? ¿dependes tú de algunas cosas?

-¿Qué harías si notaras algunas señales de dependencia?

Traduce:

Що таке аддикція

Наш час характеризується значною швидкістю змін, до яких людина просто не устигає адаптуватися. Люди по-різному відносяться до життєвих труднощів. Як правило, вони знаходять в собі сили впоратися з ними самостійно або за допомогою друзів і близьких. Для деяких стан дискомфорту є непереносним. Такі люди прибігають до різних хімічних речовин, які, як їм здається, гарантують швидкий захист від суворої дійсності. Хімічними милицями в житті цих людей стають нікотин, алкоголь, кофеїн наркотики і інші речовини, що міняють фізичний стан. Формується аддикція. Процес вживання тієї або іншої речовини, що змінює стан, приймають такі розміри, що починає

управляти життя людини, робить його безпорадним, руйнує його організм, розкриває соціальні зв'язки.

Спектр аддикцій широкий, найбільш відомі - алкоголізм, токсикоманія, наркоманія. Але не всі знають, що аналогічні психологічні механізми лежать в основі переїдання та інших людських слабкостях. Так аддиктивні азартні гравці відчують найбільше задоволення, проводячи час у казино, сексуальні аддікти шукають швидкоплинних зустрічей, комп'ютерних аддиктів насилу можна відірвати від екранів моніторів. Звичайно, відволікання потрібно будь-якій людині, але в разі аддикції воно стає стилем життя, і людина виявляється в пастці. Емоційний зв'язок встановлюється не із іншими людьми, а з неживим предметом або явищем. Предмети заміщають живих людей.

Lee, traduce y opina:

Asunción llama 20 veces a su novio por el celular para contarle cualquier *nimiedad*. Pablo trabaja más de 72 horas a la semana y se lleva tareas a su casa. Luisa se pasa horas en el gimnasio, contando calorías, leyendo las etiquetas de los alimentos y pesándose en la balanza del baño. Jorge pasa la mayor parte de su tiempo libre delante de la pantalla de la computadora y pulsando frenéticamente el *teclado*.

¿Qué tienen en común los cuatro? La dependencia patológica. Ellos necesitan dedicar cada vez más tiempo a un objeto, relación, actividad o comportamiento, no pueden resistirse a ello y si no obtienen el estímulo *placentero* que alivia momentáneamente su ansiedad, sienten un profundo malestar y *desasosiego*.

Se mueren por una tableta de chocolate, por bajar al bar a jugar en las

tragaperras o por encontrar cualquier compañía para ir a la cama sin preámbulos, por gastar todo el dinero sin esperar a las rebajas... pero no son viciosos, son enfermos, son adictos.

Según Francisco Alonso-Fernández, presidente de la Asociación Europea de Psiquiatría Social, la sociedad occidental ha desarrollado una verdadera civilización adictiva, y las adicciones sociales son una entidad patológica con un carácter epidémico desde las *postrimerías* del siglo XX. El estrés excesivo, la soledad, la desestructuración de la familia y el notable aumento de la depresión en ambos sexos, tan propios de la cultura occidental de la opulencia, son los principales factores desencadenantes, dice el especialista.

En su libro "Las nuevas adicciones" Alonso-Fernández analiza estos nuevos jinetes del Apocalipsis, cuyo denominador común es que anulan por completo la libertad de la persona, se caracterizan por una dependencia hacia un objeto no químico que anula el control sobre el acto generado por un impulso, y crean una relación anómala y absorbente.

A su juicio, esas nuevas adicciones son siete: al juego, comida, compras, sexo, televisión, trabajo e Internet. Pero para algunos expertos, la lista es más amplia y no para de crecer, y abarcan desde la búsqueda patológica de la perfección física o la preocupación desmedida por lo sano hasta la obsesión por las nuevas tecnologías de la información y telecomunicación.

Fíjate en las palabras y frases siguientes:

la timidez- дрібниця, дрібниця

el teclado- клавіатура

placentero- приємний, милий

el desasosiego- тривога, заспокоєння

la postrimería- останні роки, кінець вік

Explica en español qué quieren decir las palabras y frases siguientes:

El celular
Frenéticamente
La ansiedad
Tragaperras
El factor desnecadamente
La opulencia
El jinete del Apocalipsis

La adicción al trabajo .

Una persona que empieza a tratar mal a sus familiares, que se vuelve autoritario con la familia y que, en cambio, en los días del trabajo se encuentran muy animado, puede ser diagnosticada de una enfermedad muy frecuente : adicción al trabajo o el así llamado burnout. El burnout puede traducirse como estar quemado por el trabajo. Es uno de los nuevos trastornos relacionados con el estrés y consiste en una dedicación abusiva al trabajo, en la que se buscan la perfección , el éxito y el poder, se persiguen metas cada vez más altas, a menudo inalcanzables. El burnout se caracteriza por la aparición de agotamiento psicofísico, la proyección hostil hacia los beneficiarios del propio trabajo, deshumanización, y los sentimientos de fracaso profesional y personal.

La complicación mas frecuentes de este síndrome son las depresiones, los trastornos de angustia, las enfermedades psicosomáticas, como la úlcera de estómago, así como el consumo de alcohol, drogas o fármacos, y las rupturas profesionales o familiares.

Aparentemente la adicción al trabajo no parece una enfermedad grave, pero su curación es de las más difíciles: "El tratamiento sistemático para esta adicción comprende medicamentos para reforzar la actuación de la serotonina en el cerebro y, al mismo tiempo, psicoterapia para modificar la personalidad y el modo de vida. Pero los adictos al trabajo llegan al psiquiatra sólo después de una larga vida en la que ellos han hecho mártires a su familia y se han convertido en seres estresados, depresivos

con dolencias psicosomáticas: una úlcera, alcoholismo... muchos consumen cocaína o medicamentos a su alcance y desarrollan enfermedades coronarias".

-¿En qué consiste el así llamado burnout? ¿Cómo lo llamamos los rusos?

-¿Cuáles son los síntomas de esta adicción?

-¿Qué trastornos físicos acompañan el burnout?

-¿Conoces a adictos al trabajo? ¿Cómo se comportan?

Трудоголізм.

Багато вчених відносять «трудоголізм» однією з форм залежностей, існуючих в світі.

Трудоголіки бувають різні: «Трудоголік для інших» -це той, хто дуже багато працює і дуже задоволений цим. Мама і друзі, а потім дружина і діти (якщо він їх зможе завести) можуть бути дуже незадоволені, але вдіяти з цим нічого не можуть.

Допомогти «трудоголікові для інших» неможливо. Це все одно що лікувати наркомана, який не хоче лікуватися.

«Трудоголік для себе» - це той, хто багато працює, але відчуває з цього приводу суперечливі почуття. «Трудоголік для себе» не безнадійний. Чи не вський, хто дуже багато працює, - трудоголік. Якщо інші сфери життя такого працівника -сім'я. дозвілля, друзі-не страждають, це означає, що він любить не тільки роботу, а й все інше.

«Успішний трудоголік» -це той, завдяки своїй роботі домагається більших професійних / кар'єрних УСПХ.

«Трудоголік-невдаха» -це той, завзято займається марною діяльністю, яка нікому не потрібна. Він імітує роботу, заповнюючи порожнечу в своєму житті.

«Прихований трудоголік» -це той, хто на людях нарікає, як він не любить працювати, а насправді всі свої сили і любов віддає роботі. Одна «нога»

трудоголіка «росте» зі страху перед близькими і глибиною (не структурована роботою) емоційними відносинами з людьми, страху внутрішньої порожнечі, яку треба заповнити. Інша «нога» «росте» з прагнення до переваги над усіма і досконалості

(В дитинстві від трудоголіка завжди щось вимагали і ніколи не любили його таким, яким він був).

Проблеми трудоголіка поглиблюються з віком (якщо він не вмирає завчасно, «згорівши» на роботі). У міру того, як йдуть життєві можливості- знайти по-справжньому близької людини, створити хорошу сім'ю, народити і з любов'ю ростити дітей, - характер трудоголіка стрімко псується. Він перетворюється або в огидного сухаря, формаліста і мораліста, або в успішного кар'єриста, «що йде по трупах».

Трудоголізм виліковний, якщо людина вчасно зрозуміє, що він трудоголік, і що в його житті є серйозні прогалини і труднощі, від яких він тікає в роботу, не вирішуючи, а тільки збільшуючи їх.

Locos por la electrónica:

Con respecto al consumo televisivo se han detectado nuevos desórdenes como el teleabuso, uso excesivo y regular del televisor, que favorece un estado de pasividad y apatía; o la telefijación, que consiste en el hábito anómalo de contemplar la televisión que provoca una absorción absoluta de la mente por la pantalla, lo cual puede considerarse como una "intoxicación aguda". El enganche a la pantalla pone la mentalidad en el estado hipnótico y desarrolla comportamientos impulsivos e irritables.

La teledependencia se desarrolla en la infancia. Los adictos adultos introducen en sus conversaciones las frases sin sentido oídas en la tele. Se recomienda no más de 40-50 minutos de “tele” al día. Otra cuestión es el uso excesivo de videojuegos. El entretenimiento favorito de los 70% de los niños son los video juegos cada día más elaborados. La adicción a los videojuegos produce pérdida del control del impulso de jugar, lo cual conduce a aumentar el tiempo que se dedica a jugar. Algunos jóvenes se pasan horas y horas delante del monitor o consola en mano, las consecuencias de estos excesos se reflejan en: un bajo rendimiento académico, relaciones familiares escasas o malas, baja autoestima, un estrechamiento del campo de la conciencia e incluso síndrome de abstinencia. El celular también puede plantear problemas de salud importantes. Cuando su uso se realiza con una necesidad interna imperiosa e irresistible, y sin una verdadera obligatoriedad comunicativa, se convierte en una adicción.

El riesgo más peligroso para la salud mental lo comparten la teledependencia y el incremento de la violencia. Los adultos que se sienten solos o poco realizados son los que antes quedan atrapados, desarrollando una gran alteración neuroquímica.

Encuentra las palabras y frases:

виявлятися –

безглуздий –

самооцінка-

насущний, наполегливий

-¿Cómo se puede explicar el teleabuso?

-¿Qué es la telefijación?

-¿Qué peligro encierra el enganche a la pantalla?

-¿Cuáles son los indicios de la teledependencia? (de la gente adulta, de los niños) -¿Por qué es tan peligrosa la adicción a los videojuegos?

-¿Cómo se manifiesta la adicción al teléfono móvil? No la tienes ¿ve

Juegos:

Las mujeres ocultan casi siempre su adicción. Consuelo Erge, 39 años de edad, navarra y ex ludópata, salió del infierno del juego a base de autocontrol, reforzando su voluntad en grupos de autoayuda con personas que padecían el mismo problema que ella. Consuelo se enganchó a las máquinas tragaperras por casualidad un día que ganó un premio. Empezó a jugar y en siete años llegó a perder hasta que embargaron a su marido. *"Me fui de casa y estuve mendigando hasta que reaccioné y me puse en contacto con la asociación de exludópatas. No sé cómo pude caer en el juego porque yo era muy tacaña para gastar el dinero"*. Recuperando, Consuelo es un ejemplo positivo para los más de 300.000 ludópatas censados en España: según las estadísticas el 3.3 por 100 de la población española tiene serios problemas con el juego y se sabe que el 75 por 100 de ludópatas tenían una infancia desgraciada.

Compras:

Se relaciona con otro trastorno psíquico básico de carácter depresivo. Compran en solitario casi siempre cosas inútiles. Los adictos suelen ser mujeres. Se conoce el caso de una abogada que tenía unos grandes desequilibrios ciclotímicos y cuando la onda iba hacia la exaltación afectiva compraba lo que hubiera. Una de las adictas cuenta: "Soy adicta a las compras, pero, sobre todo, estoy obsesionada con el cuero. Me lo compro todo: chaquetas, pantalones, botas, guantes, bodys...me gasto verdaderas fortunas todos los meses, no puedo parar".

También se vuelven muy pródigos: un señor llegó a gastar en una noche en Ávila un millón de pesetas y no compró nada, no sabe lo que hizo.

-Parece que este tipo de dependencia no es muy frecuente en Rusia, ¿no?

-Sin embargo, ¿si tuvieras suficiente dinero para las compras, tendrías cierta propensión al despilfarro?

-¿Llevas la cuenta de tus gastos? ¿siempre puedes decir cómo has gastado el dinero?

-¿Tienes la sensación de que a veces el dinero desaparece sin que te hayas comprado nada?

-Algunas personas dicen que cualquiera que sea la cantidad que lleven, regresarán a casa sin ella. ¿Pertenece tú a tipo de personas?

-¿Por qué hay más adictas que adictos a las compras?

Телезалежність

Телевізійна хвороба вражає не тільки одиноких пенсіонерів, але навіть молодих енергійних бізнесменів, початківців і закінчують день зведеннями новин. Зрозуміло, що їм ніколи дивитися телесеріали і телешоу, а реклама їх дратує. Тому, прийшовши додому, вони починають перемикати канали в пошуку чогось, що може привернути їхню увагу або, навпаки, відвернути від важких думок. Це рефлекторне перемикання навіть отримало спеціальну назву - «запінг». Оскільки в розвинених країнах число каналів скоро буде вимірюватися тризначними числами, простір для пошуку неосяжний. І поступово цей пошук перетворюється на самоціль. Безглуздо натискаючи на кнопки, людина занурюється в стан трансу, свого роду візуальну медитацію, позбавлену будь-яких думок. Мозок при цьому не працює і не відпочиває: мелькають образи, чинять сильний, але неусвідомлюваний вплив на психіку.

Основна група ризику - це діти. Крім багаторазово описаного згубного впливу на дітей сцен насильства і телереклами небезпеку становить те, що діти набагато легше дорослих піддаються телевізійному трансу. У

цьому стані дитина може годинами сидіти біля телевізора, неуважно поглинаючи будь – яку екранну продукцію - від репортажів про політику до обговорення переваг нової овочерізки. Раптове вимкнення телевізора призводить маленького теленаркомана в повну розгубленість, як ніби світ перевернувся з ніг на голову. Стан, в якому мозок не заповнений безперервно миготять візуальними образами, здається незвичним і лякає.

Рекомендації до відмови від куріння

1. Повірте в себе. Повірте, що ви можете кинути.
2. Викладіть на папері причини, за якими ви хочете кинути палити (переваги життя без куріння): жити довше, відчувати себе краще, для своєї сім'ї зберегти гроші, пахнути краще, легше знайти пару і т.д. Ви знаєте, що поганого в курінні і що ви придбаєте, кинувши. Запишіть все на папері і читайте щодня.
3. Попросіть свою родину і друзів підтримати вас у вашому рішенні кинути палити. Попросіть їх про повну підтримку і терпимості.
4. Призначте дату закінчення куріння. Вирішіть, в який день ви розлучитеся з сигаретою назавжди. Запишіть цю дату. Сплануйте її. Підготуйте свій мозок до «першого дня вашого нового життя».
5. Почніть робити зарядку. Спорт просто несумісний з курінням. Вправи знімають стрес і допомагають вашому тілу відновитися від шкоди, завданої сигаретами.
6. Чітко уявіть собі, як ви перестанете бути курцем. Уявіть себе відмовлюючим від запропонованої сигарети. Уявіть, як ви викидаєте всі свої сигарети геть і отримуєте за це золоту медаль.
7. Зменшуйте кількість сигарет поступово (якщо ви зменшуєте кількість сигарет, обов'язково призначте день остаточної відмови від куріння).

8. Спробуйте «зав'язати» - кинути курити раз і назавжди. Багато курців перевірили на собі, що єдиний спосіб розлучитися з сигаретами- кинути різко і повністю, без спроб зменшити кількість викурених сигарет.

9. Знайдіть собі партнера- іншого курця, який також хоче кинути курити. Підбадьорюйте і допомагайте один одному, звертайтеся один до одного, коли відчуєте, що ні витримуєте.

10. Ретельно чистить зуби. Звертайте увагу на те, як швидко поліпшується їх стан і як вони біліють. Уявіть собі і отримаєте задоволення від думки про те, як вони будуть виглядати через місяць, три чи рік.

11. Пийте багато води. Вода хороша в будь-якому випадку, але більшість людей не п'ють її в достатній кількості. Вода допоможе «вимити» нікотин і іншу хімію з організму, до того ж вона допоможе зняти тягу до сигарет, відповідаючи на «запити цим сигарети. Спробуйте використовувати соломинки для пиття, можете так само спробувати замітники сигарет.

12 Знайдіть що-небудь, що можна тримати в руці і в роті, щоб замінити цим сигарети. Спробуйте використовувати соломинки пиття, можете так само спробувати замітники сигарет.

Рекомендована література

1. Дышлева И.А. Испанский язык. Практикум по разговорной речи С.-Петербург, 2009.
2. Погадаева С.В. Испанский язык. Учебное пособие. – Москва. 2011
3. Интернет -ресурс [elredondelito-es. www.](http://elredondelito-es.www)

4. Интернет-ресурс www.hola.es

CONTENIDO

1.Los lugares historicos y culurales.....	4
2. Las medias de comunicacion.....	12.
3, Los tipos de adiccion.....	17

Навчальне видання

**ПРАКТИКУМ З ПЕРЕКЛАДУ
З ІСПАНСЬКОЇ МОВИ**

Збірник вправ

для студентів 3 курсу факультету «Референт –перекладач»,
які навчаються за напрямом підготовки 035-Филологія (переклад)

Упорядник

Доманова Олена Василівна

В авторській редакції

Підписано до друку 5.04.2021. Формат 60x84/16

Папір офсетний . Гарнітура «Таймс».

Ум.друк.арк.2.09 Обл.-вид.арк. 1.4

Тираж 100 пр. Зам №

Видавництво

Народної Української Академії

Свідоцтво №1153 від 16.12.2002

Надруковано у видавництві

Народної Української Академії

Україна, 61000, Харків, МСП, вул. Лермонтовська 27