



НАРОДНАЯ УКРАИНСКАЯ АКАДЕМИЯ

**ПЕРЕВОДЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ  
С ИСПАНСКОГО ЯЗЫКА:  
ОСНОВЫ ПРАКТИКИ ПЕРЕВОДА**

Издательство НУА

НАРОДНАЯ УКРАИНСКАЯ АКАДЕМИЯ

**ПЕРЕВОДЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ  
С ИСПАНСКОГО ЯЗЫКА:  
ОСНОВЫ ПРАКТИКИ ПЕРЕВОДА**

Для студентов III курса факультета «Референт-переводчик»,  
обучающихся по специальности 035 Филология (Перевод)

Харьков  
Издательство НУА  
2018

УДК 811.134.2'25(072+075.8)

ББК 81.472.1–923.7

П 28

*Утверждено на заседании кафедры  
теории и практики перевода  
Народной украинской академии  
Протокол №10 от 07.05.2018*

Автор-составитель *Е.В. Доманова*

Рецензент *канд. филол. наук, доц. Д. И. Панченко*

Перекладацький практикум включає в себе двумовні тексти для перекладу з іспанської мови. Складається з 3-х розділів: історичні місця та пам'ятники, сучасні засоби інформації, залежність. Посібник призначено для розвитку лексичного рівня студентів. Рекомендовано як для використання на заняттях з практики перекладу іспанської мови, так і для самостійної роботи.

**П28**

**Переводческий практикум** с испанского языка: основы практики перевода : для студентов 3 курса фак. «Референт-переводчик», обучающихся по специальности 035 Филология (Перевод) / Нар. укр. акад., [каф. теории и практики пер. ; авт.-сост. Е. В. Доманова]. – Харьков : Изд-во НУА, 2018. – 29 с.

Переводческий практикум включает в себя двуязычные тексты для перевода с испанского языка. Состоит из 3-х разделов: исторические места и памятники, современные средства информации, зависимость. Пособие предназначено для расширения лексического уровня студентов. Рекомендуется как для использования на занятиях по практике перевода испанского языка, так и для самостоятельной работы.

**УДК 811.134.2'25(072+075.8)**  
**ББК 81.472.1–923.7**

© Народная украинская академия, 2018

## **CONTENIDO:**

1. Los lugares historicos y culturales .....	5.
2. Las medias de comunicacion.....	12.
3. Los tipos de adiccio.....	18.

## 1. LOS LUGARES HISTORICOS Y CULTURALES

### Traducir a la lengua natal.

#### Las Pirámides Gizeh en Egipto

«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 Khufu (en 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- известняк

el promedio- середина; средняя величина, среднее число (en promedio- в среднем)

el estabón- звено цепи, связующее звено

#### 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- нетронутый, неповрежденный

pagano- языческий, нехристианский

### **Traducir al español.**

#### **Мавзолей в Галикарнасе**

Мавсол был правителем Кари, входившей в Персидскую империю, с 377 по 353 гг. до н.э. Столицей области был Галикарнас, современный Бодрум в Турции. Мавсол женился на своей сестре Артемизии. Приобретая все больше могущества, он стал задумываться о гробнице для себя и своей царицы: он мечтал о величественном памятнике, который бы напоминал миру о его богатстве и после его смерти. Мавсол умер до окончания работ над гробницей, но его вдова продолжала руководить строительством до его полного завершения, примерно в 350 г. до н.э. Гробница была названа Мавзолеем, по имени царя, и это слово стало означать всякую внушительную и величественную гробницу. Пепел царственной четы хранился в золотых урнах в усыпальнице, находившейся в основании здания. Каменные львы сторожили это помещение. Над массивным каменным основанием возвышалось сооружение, напоминавшее греческий храм, окруженный колоннами и статуями. На вершине здания находилась ступенчатая пирамида. Венчало ее, на высоте 43 м над землей, скульптурное изображение колесницы, запряженной лошадьми. На ней, вероятно, стояли статуи царя и царицы. Спустя восемнадцать столетий землетрясение разрушило Мавзолей до основания. В 1489г. христианские рыцари – иоанниты стали использовать его обломки для замка, который они возводили неподалеку. Они сложили часть крепостных стен из блоков зеленого камня, характерных для основной части Мавзолея. Через несколько лет рыцари обнаружили усыпальницу Мавсола и Артемизии. Но они оставили погребение на ночь без охраны, и оно было разграблено мародерами, которых привлекли золото и драгоценности.

## **Пирамида Хеопса**

Великая пирамида была построена как гробница Хуфу, известного грекам как Хеопс. Когда основное сооружение было закончено, оно напоминало ряд ступеней, которые потом были закрыты блоками из белого известняка с отполированной, блестящей поверхностью. Блоки были так плотно пригнаны друг к другу, что снаружи между ними нельзя было просунуть даже лезвие ножа. По завершении работ Великая Пирамида возвышалась на 147 метров, а сторона ее основания достигает 230 метров. Мумифицированное тело Хуфу было помещено в погребальную камеру в самом сердце его пирамиды.

### **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.

### **Fíjate en las palabras y frases siguientes:**

estragos- урон, вред, ущерб

## **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 exuberante 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:**

сухой, засушливый-

прозвище, кличка; слава, известность, имя-

дань, налог-

оставить -

### **Traducir al español.**

## **Александрийский Маяк**

В 111 веке до н.э. был построен маяк, чтобы корабли благополучно миновать рифы на пути в александрийскую бухту. Это был первый в мире маяк, и простоял он 1500 лет. Общая высота маяка составляла 117 метров. Он состоял из трех мраморных башен, стоявших на основании из массивных каменных блоков. Первая башня была прямоугольной, в ней находились комнаты, в которых жили рабочие солдаты. Над этой башней располагалась меньшая, восьмиугольная башня со спиральным пандусом, ведущим в верхнюю башню. Верхняя башня формой напоминала цилиндр, в которой горел огонь. За пламенем стояли бронзовые пластины, направлявшие свет в море. К XII веку н.э. бухта настолько заполнилась илом, что корабли больше не могли ею пользоваться. Маяк пришел в упадок. В XV веке маяк был уничтожен землетрясением.



## **Храм Артемиды**

Крез был последним царем Лидии, древней области в Малой Азии, входящей в территорию современной Турции. Он славился своим богатством и в 560 году до н.э. построил в Эфесе храм в честь богини луны, покровительницы животных и молодых девушек. Греки звали её Артемидой, а римляне- Дианой. Храм был построен из известняка и мрамора. Двести лет спустя. В 356 году до н.э., храм был сожжен дотла человеком по имени Герострат, который просто хотел прославиться. По странному совпадению, храм был уничтожен в тот самый день, когда родился Александр Великий. Спустя годы, Александр посетил Эфес и приказал восстановить храм на прежнем месте. Храм Александра просуществовал до 111 века н.э. Постепенно бухту в Эфесе заносило илом, и город терял свое значение. Храм был разграблен готами, позднее затоплялся наводнениями. Сегодня от храма в Эфесе сохранилось лишь несколько блоков основания и одна восстановленная колонна.

## **Статуя Зевса.**

В V веке до н.э. граждане Олимпии решили построить храм Зевса. Величественное здание было сооружено из огромных каменных блоков, и его окружали массивные колонны. В качестве создателя статуи был избран Фидий. Сначала был создан деревянным каркас, который покрыли пластинами из слоновой кости, представлявшими кожу бога, и золотыми листами, изображавшими его одеяние. Законченная статуя достигала 13 м в высоту и почти касалась потолка храма. После своего завершения в 435г.до н.э. статуя на протяжении 800 лет оставалась одним из величайших чудес света. Около 40г. до н.э. римский император Калигула захотел перенести статую в Рим. За ней были посланы рабочие, но, согласно легенде, статуя разразилась хохотом, и рабочие разбежались. Затею, в 391г. н.э., после принятия христианства, римляне запретили Олимпийские игры и закрыли греческие храмы. Несколько лет спустя, статую Зевса перевезли в

Константинополь. В 462 г.н.э. дворец, в котором стояла статуя, был уничтожен пожаром.

### **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 *agrietó* 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- осада

agrietar- способствовать появлению трещин

#### **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:**

в честь-

находиться-

## **Traducir ai español**

### **Колосс Родосский**

Колоссом называлась гигантская статуя, которая стояла в портовом городе на Родосе-острове в Эгейском море, у берегов современной Турции. В древние времена жители Родоса старались не вмешиваться в чужие войны, и тем не менее их самих неоднократно завоевывали. В конце 1V до н.э. народ Родоса отпраздновал победу: они отстояли свой город, который целый год держали в осаде греческие солдаты. Греки, поняв, что не смогут победить, побросали часть осадных сооружений. Народ Родоса решил продать эти сооружения и построить статую почитаемого ими как бог солнца Гелиоса, чтобы отблагодарить его за заступничество. Не известно, как выглядела статуя и где она стояла. Известно только, что она была сделана из бронзы и достигала в высоту около 33 метров. Она была создана скульптором Харетом, на строительство ее ушло 12 лет. Колосс был завершён около 280 г. до н.э. Примерно через 50 лет после завершения строительства Колосс рухнул. Во время землетрясения он переломился на уровне колен. Оракул велел не восстанавливать статую, и она осталась лежать там, где упала. Так она пролежала более 900 лет, и люди отправлялись на Родос лишь за тем, чтобы взглянуть на обломки поверженного бога. В 654 г н.э. сирийский князь захватил Родос и снял со статуи бронзовые пластины. Говорили, что он увез их в Сирию на 900 верблюдах.

### **Висячие сады Семирамиды**

Висячие сады были одной из самых знаменитых диковинок древнего города Вавилон. Однако, хотя археологи и нашли предполагаемые руины садов, доказать, что именно они, невозможно.

Греческие и римские писатели рассказывают, что сады были построены около 600 г.до н.э. по приказу Навуходоносора II, повелителя Вавилона. Этот город лежал на берегах реки Евфрат, к югу от сегодняшнего Багдада, столицы Ирака. Легенда повествует, что царь приказал построить сады ради тосковавшей по дому молодой жены

Амитис, надеясь, что они напомнят ей родные персидские горы. Сады были устроены в виде террас, самая верхняя из которых, возможно, возвышалась над землей на 40 метров. Навуходоносор распорядился посадить в саду все мыслимые виды деревьев и цветов.

### **Новые семь чудес света**

По мнению основателя недавно созданной организации «Новые семь чудес света» швейцарского исследователя, режиссера, авиатора Б. Уэббера, «давно пора выбрать новые чудеса света, потому что известные семь древних чудес относятся к древности. Он отмечает, что за последние 2 тысячи лет человечество не признало публично ни одного из своих достижений.

ЮНЕСКО был составлен список из 23 кандидатов на «звание» чуда. Список таков:

1. Великая Китайская стена
2. Дворец ТаджМахал (Индия)
3. Дворец Потала в Тибете
4. Древний город Сана (Йемен)
5. Город Тимбукту (Мали)
6. Храм святой Софии (Турция)
7. Московский Кремль и Красная площадь
8. Римский Колизей
9. Пизанская башня
10. Дворец дождей (Италия)
11. Аахенский собор (Германия)
12. Эйфелева башня (Франция)
13. Версальские дворец и парк (Франция)
14. Замок Альгамбра (Испания)
15. Статуя Свободы (США)
16. Пирамиды в Чичен-Ице (Мексика)
17. Статуи на островах Пасхи (Чили)

18. Сиднейская опера.
19. Церковь Святого Семейства (Испания)
20. Небоскреб «Эмпайр стейт билдинг» (США)
21. Мост «Золотые ворота» в Сан-Франциско (США)
22. Храм Анкорват (Камбоджа)
23. Город инков Мачу-Пичу (Перу)

## 2. LAS MEDIAS DE COMUNICACION

### **Nuevas Tecnologías**

#### *Vocabulario util (teléfono)*

activar- активировать

el altavoz- динамик

bajarse la melodía, el tono, politono- скачать мелодию

el cable- провод

la carcasa- панель

el cargador- зарядное устройство

la cobertura- покрытие

el contestador automático- автоответчик

contratar con diferentes condiciones horarias

enchufar-conectar

la funda de móvil- чехол

llamar por teléfono- dar un toque- dar un telefonazo- позвонить

manos libres- hands free

el operador- оператор

la pantalla- экран

pago de contrato- абонентная плата

la pila- batería- аккумулятор

prepago- предоплата

recargar- положить деньги на счёт

la tarjeta SIM

la tarifa plana- безлимитный тариф

las teclas- кнопки

el teléfono móvil, el celular- мобильный телефон

la toma del teléfono- enchufe

la tarjeta de prepago- карта предоплаты

### **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:**

управляющий-

с избытком, с лихвой-

утонченный, изощренный-

передавать информацию-

**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 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:**

Предсмотрительность

достичь цели

обман, подлог-

пользователь-

**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 cigarrillos 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 cardiorrespiratorias 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 orall/digestiva) o en parches (absorción percutánea). Este tratamiento sustitutivo puede ser mejorada acompañando la terapia con un antidepresivos específicos.

### **Encuentra las palabras y frases:**

лишать себя; отнимать, обделять-

подвергаться серьезному риску-

вдыхать дым-

иметь склонность-

-¿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 útil***

la adicción – аддикция, зависимость

el adicto – зависимый

la dependencia – зависимость

el vicio – порок, плохая привычка

*el síndrome de abstinencia* – синдром абстиненции

la teledependencia – телезависимость

engancharse a - «подсесть» (*el enganche*)

el hábito – привычка, навык

ciberadicto- *argonauta- internetadicto* - интернетзависимый

el trastorno – расстройство, нарушение

el indicio – признак, симптом

**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?

### **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 la 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 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 nimiedad – мелочь, пустяк

el teclado – клавиатура

placentero – приятный, милый

el desasosiego – тревога, беспокойство

la postrimería- последние годы, конец века

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

-el celular-

-frenéticamente-

-la ansiedad-

-tragaperras-

-el factor desencadenante-

-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 encuentra 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, y 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.

Las complicaciones más 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?

### **Трудоголизм.**

Многие ученые относят «трудоголизм» к одной из форм зависимостей, существующих в мире.

Трудоголики бывают разные:



«Трудоголик для других» – это тот, кто очень много работает и очень доволен этим. Мама и друзья, а затем жена и дети (если он их сумеет завести) могут быть очень недовольны, но поделаться с этим ничего не могут.

Помочь «трудоголику для других» невозможно. Это все равно, что лечить наркомана, который не хочет лечиться.

«Трудоголик для себя» – это тот, кто много работает, но испытывает по этому поводу противоречивые чувства. «Трудоголик для себя» не безнадёжен. Не всякий, кто очень много работает, – трудоголик. Если другие области жизни такого работника – семья, досуг, друзья – не страдают, это значит, что он любит не только работу, но и все остальное.

«Успешный трудоголик» – это тот, благодаря своей работе добивается больших профессиональных / карьерных успехов.

«Трудоголик-неудачник» – это тот, рьяно занимается бесполезной деятельностью, которая никому не нужна. Он имитирует работу, заполняя пустоту в своей жизни.

«Скрытый трудоголик» – это тот, кто на людях сетует, как он не любит работать, а на самом деле все свои силы и любовь отдает работе. Одна «нога» трудоголика «растет» из страха перед близкими и глубиной (не структурированной работой) эмоциональными отношениями с людьми, страха внутренней пустоты, которую надо заполнить. Другая «нога» «растет» из стремления к превосходству над всеми и совершенству (в детстве от трудоголика всегда что-то требовали и никогда не любили его таким, каким он был).

Проблемы трудоголика усугубляются с возрастом (если он не умирает раньше времени, «сгорев» на работе). По мере того, как уходят жизненные возможности – найти по-настоящему близкого человека, создать хорошую семью, родить и с любовью растить детей, – характер трудоголика стремительно портится. Он превращается либо в отвратительного сухаря, формалиста и моралиста, либо в успешного карьериста, «идущего по трупам».

Трудоголизм излечим, если человек вовремя поймет, что он трудоголик, и что в его жизни есть серьезные пробелы и трудности, от которых он убегает в работу, не решая, а только усугубляя их.

### **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:**

что касается, относительно-

обнаруживаться-

бессмысленный-

самооценка-

насущенный, настоятельный-

*-¿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?*

### **Телезависимость**

Телевизионная болезнь поражает не только одиноких пенсионеров, но даже молодых энергичных бизнесменов, начинающих и заканчивающих день сводками новостей. Разумеется, что им некогда смотреть телесериалы и телешоу, а реклама их раздражает. Поэтому, придя домой, они начинают переключать каналы в поиске чего-то, что может привлечь их внимание или, наоборот, отвлечь от тяжелых мыслей. Это рефлекторное переключение даже получило специальное название – «запинг». Поскольку в развитых странах число каналов скоро будет измеряться трехзначными числами, простор для поиска необъятный. и постепенно этот поиск превращается в самоцель. Бессмысленно нажимая на кнопки, человек погружается в состояние транса,

своего рода визуальную медитацию, лишенную всяких мыслей. Мозг при этом не работает и не отдыхает: мелькающие образы оказывают сильнейшее, но неосознаваемое воздействие на психику.

Основная группа риска—это дети. Помимо многократно описанного пагубного влияния на детей сцен насилия и телерекламы опасность представляет то, что дети гораздо легче взрослых поддаются телевизионному трансу. В этом состоянии ребенок может часами сидеть у телевизора, рассеянно поглощая любую экранную продукцию—от репортажей о политике до обсуждения достоинств новой овощерезки. Внезапное выключение телевизора приводит маленького теленаркомана в полную растерянность, как будто мир перевернулся с ног на голову. Состояние, в котором мозг не заполнен непрерывно мелькающими визуальными образами, кажется непривычным и пугающим.

### **Рекомендации для отказа от курения**

1. Поверьте в себя. Поверьте, что вы можете бросить.
2. Изложите на бумаге причины, по которым вы хотите бросить курить (преимущества жизни без курения): жить дольше, чувствовать себя лучше, для своей семьи сберечь деньги, пахнуть лучше, легче найти пару и т.д. Вы знаете, что плохого в курении и что вы приобретете, бросив. Запишите все на бумаге и читайте ежедневно.
3. Попросите свою семью и друзей поддержать вас в вашем решении бросить курить. Попросите их о полной поддержке и терпимости.
4. Назначьте дату окончания курения. Решите, в какой день вы расстанетесь с сигаретой навсегда. Запишите эту дату. Спланируйте ее. Подготовьте свой мозг к «первому дню вашей новой жизни».
5. Начните делать зарядку. Спорт просто несовместим с курением. Упражнения снимают стресс и помогают вашему телу восстановиться от вреда, нанесенного сигаретами.

6. Отчетливо представьте себе, как вы перестанете быть курильщиком. Представьте себя отказывающимся от предложенной сигареты. Представьте, как вы выбрасываете все свои сигареты прочь и получаете за это золотую медаль.

7. Уменьшайте количество сигарет постепенно (если вы уменьшаете количество сигарет, обязательно назначьте день окончательного отказа от курения).

8. Попробуйте «завязать»– бросить курить раз и навсегда. Многие курильщики проверили на себе, что единственный способ расстаться с сигаретами– бросить резко и полностью, без попыток уменьшить количество выкуриваемых сигарет.

9. Найдите себе партнера– другого курильщика, который также хочет бросить курить. Подбадривайте и помогайте друг другу, обращайтесь к другу, когда почувствуете, что не выдерживаете.

10. Тщательно чистите зубы. Обращайте внимание на то, как быстро улучшается их состояние и как они белеют. Представьте себе и получите удовольствие от мысли о том, как они будут выглядеть через месяц, три или год.

11. Пейте много воды. Вода хороша в любом случае, но большинство людей не пьют ее в достаточном количестве. Вода поможет «вымывать» никотин и другую химию из организма, к тому же она поможет снять тягу к сигаретам, отвечая на «запросы рта».

12. Найдите что-нибудь, что можно держать в руке и во рту. чтобы заменить этим сигареты. Попробуйте использовать соломинки для питья, можете так же попробовать заменители сигарет.

*Навчальне видання*

**ПЕРЕКЛАДАЦЬКИЙ ПРАКТИКУМ  
З ІСПАНСЬКОЇ МОВИ:  
ОСНОВИ ПРАКТИКИ ПЕРЕКЛАДУ**

Для студентів III курсу факультету «Референт-перекладач»,  
які навчаються за спеціальністю 035 Філологія (Переклад)

Автор-упорядник **ДОМАНОВА Олена Василівна**

В авторській редакції

Відповідальний за випуск *Д. І. Панченко*  
Комп'ютерний набір *О. В. Доманова*

Підписано до друку 10.05.2018. Формат 60×84/16.  
Папір офсетний. Гарнітура «Таймс».  
Ум. друк. арк. 3,02. Обл.-вид. арк. 2,91 Тираж 100 прим.

*План 2017/18 навч. р., поз. №5 в переліку робіт кафедри*

Видавництво  
Народної української академії  
Свідоцтво № 1153 від 16.12.2002.

Надруковано у видавництві  
Народної української академії

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