

HELLO EVERYONE!

The text:

THE OLD AND THE NEW IN DAMASCUS

One of the fascinating aspects of Damascus is not only that it is one of the oldest, if not the oldest, cities of the world, but the more thrilling fact that in it one can see two diametrically contrasting pictures or rather pairs of binary oppositions in all aspects of life, physical, commercial, intellectual, social, and so on. The binary oppositions represented by the old and the new constitute perhaps the most characteristic, the most obvious, and the most general of such contrasting features.

The most obvious aspect of the city of Damascus is the fact that one can literally talk of, and see, two cities: the old city and the new one. And while for most Damascenes, especially the young educated generation, the new city is accorded first preference, the visitor who does not take for granted the fascinating aspect of old Damascus, the way Damascenes do, is much more interested in the old quarters of Damascus, its souks and bazaars, its mosques and museums, its narrow streets and old houses, its old cafes, fountains, and places of entertainment.

But when we talk of the old quarters of Damascus, and their modern counterparts, we mean much more than the visitor could possibly see when touring these places. The old and the new in Damascus is not only an architectural dichotomy exhibited by old versus new buildings, which is practically all the visitor can possibly see: the old and the new in Damascus go far beyond the surface architectural contrasts.

They go far deeper into social life. The old and the new are two different ways of life, co-existing side by side, sometimes in peaceful harmony, and often in subtle opposition, and on some rare occasions in open confrontation, when peaceful coexistence becomes impossible: confrontation is solved only after the survival of the fittest, in most cases this being the new, the old finding itself fighting a series of losing battles, day after day. This confrontation takes place at different levels touching the life of Damascus and its people, but the social level seems the most serious because of its far reaching consequences.

Let us see the first paragraph:

THE OLD AND THE NEW IN DAMASCUS

One of the fascinating aspects of Damascus is not only that it is one of the oldest, if not the oldest, cities of the world, but the more thrilling fact that in it one can see two diametrically contrasting

pictures or rather pairs of binary oppositions in all aspects of life, physical, commercial, intellectual, social, and so on. The binary oppositions represented by the old and the new constitute perhaps the most characteristic, the most obvious, and the most general of such contrasting features.

- Fascinating: خلاصة/فاتنة/ساحرة
- Aspects: أوجه/مظاهر/جوانب/نواحي

جرت العادة أن نقول (نواحي) ولكن حديثاً أصبحوا يستخدمون كلمة (مناحي) أيضاً وهذه كلمة فرضها الإعلام علينا وقد لا تجدونها في القواميس لكنها أصبحت مستخدمة.

- Thrilling: مثير
- Diametrically: تماماً/بكل معنى الكلمة
- Rather: بالأحرى
- Binary: ثنائي/مزدوج
- Binary oppositions: ثنائيات متعارضة
- Physical: مادي
- Commercial: تجاري
- So on: هلمّ جرا/ما إلى ذلك
- Constitute: تشكّل
- Contrasting features: مظاهر متباينة

We can say,

القديم والجديد في دمشق

لعل أحد المظاهر الخلاصة/الساحرة/الفاتنة في دمشق ليس فقط كونها إحدى أقدم مدن العالم، إن لم تكن الأقدم، لكنه الحقيقة الأكثر إثارة والتي تتمثل في أن المرء يستطيع أن يرى فيها صورتين متباينتين تماماً/متباينتين بكل ما في الكلمة من معنى، أو بالأحرى أزواجاً من الثنائيات المتعارضة في كل نواحي الحياة المادية والتجارية والثقافية والاجتماعية وما إلى ذلك/وهلمّ جرا، ربما تشكل الثنائيات المتعارضة/المتناقضة المتمثلة بالقديم والجديد أكثر السمات المميزة والأكثر وضوحاً وانتشاراً لهذه المظاهر المتباينة.

The most obvious aspect of the city of Damascus is the fact that one can literally talk of, and see, two cities: the old city and the new one. And while for most Damascenes, especially the young educated generation, the new city is accorded first preference, the visitor who does not take for granted the fascinating aspect of old Damascus, the way Damascenes do, is much more interested in the old quarters of Damascus, its souks and bazaars, its mosques and museums, its narrow streets and old houses, its old cafes, fountains,

and places of entertainment.

- Accord: يمنح
- The new city is accorded: تحظى المدينة الجديدة بـ
- Preference: تفضيل
- Take for granted: يأخذ الأمر على أنه مسلم به
- Quarters: أحياء
- Bazaars: أسواق شرقية

وهذا أفضل من أن نقول (بازارات)، وكلمة (bazaars) مستخدمة أيضًا في اللغة التركية والفارسية، الـ (souks) هي الأسواق الحديثة مثل الصالحية وشارع الحمراء إلخ، وأما عندما نقول (bazaars) فهذا يعني أننا نتحدث عن سوق البزورية ومدحت باشا، لذلك بالنسبة لـ (its souks and bazaars) يمكن أن نقول (أسواقها الشرقية والجديدة) أو شيء من هذا القبيل.

- Fountains: نوافير
- وكلمة (fountains) تعني (ينابيع) أيضًا، لكن عندما نتحدث عن الـ (fountains) في دمشق ضمن هذا السياق يكون قصدنا (نوافيرها) وليس (ينابيعها).

- Educated: متعلم
- لا نترجم (educated) إلى (متقف)، فالمتقف هو الـ (cultured) وهو الصورة الأعلى من التعليم، حيث يمكن للمرء أن يختار المجالات التي يتقف نفسه فيها بعيدًا عن الدراسة.

When you graduate from the university, you are (educated). You are (cultured) when you become a reader, a painter, a musician etc.

- Ministry of Culture: وزارة الثقافة
- Minister of Culture: وزيرة الثقافة
- Ministry of Agriculture: وزارة الزراعة

We can say,

وأكثر مظاهر مدينة دمشق وضوحًا هو حقيقة أن المرء يستطيع أن يتحدث عن، بل ويرى، دون مبالغة مدينتين فيها: المدينة القديمة والمدينة الجديدة، وفي حين أنه بالنسبة للدمشقيين/بالتسوية لأهل دمشق، ولا سيما الجيل الشاب المتعلم منهم تحظى المدينة الجديدة بمركز التفضيل الأول، فإن الزائر الذي لا يأخذ الوجه الخلاب لمدينة دمشق القديمة كأمر مفروغ منه، كما هو حال أهل دمشق، تراه أكثر اهتمامًا بأحياء دمشق القديمة وأسواقها لا سيما الأسواق الشرقية ومساجدها ومتاحفها وشوارعها الضيقة ومنازلها القديمة، وكذلك مقاهيها ونوافيرها وأماكن الترفيه فيها

أهل دمشق اعتادوا على سحرها وعلى جمالها لذلك هذا الجمال هو أمر مفروغ منه أو مسلم به بالنسبة لهم، وأما السائح فيصيبه الدهول لأنه يرى هذه المناظر الساحرة الخلاصة لأول مرة.

But when we talk of the old quarters of Damascus, and their modern counterparts, we mean much more than the visitor could possibly see when touring these places. The old and the new in Damascus is not only an architectural dichotomy exhibited by old versus new buildings, which is practically all the visitor can possibly

see: the old and the new in Damascus go far beyond the surface architectural contrasts.

- Counterpart: نظير

In politics, we say, for example, Mr. Mekdad went to Saudi Arabia and met his counterpart.

وهذا يعني (التقى بنظيره السعودي) أي (وزير الخارجية السعودي) كون السيد فيصل المقداد هو وزير الخارجية السوري.

- Architectural: معماري

- Engineering: هندسة

- Civil engineering: الهندسة المدنية

- Architecture: الهندسة المعمارية

- Exhibit: يظهر/يبرز/يعرض

- Dichotomy: تفرع ثنائي/انقسام إلى قسمين

- Versus = v.: مقابل

في مباريات كرة القدم مثلاً يقال سيلعب فريق (الجلاء v. الفتوة) أي (الجلاء مقابل الفتوة).

We can say,

ولكننا حين نتحدث عن أحياء دمشق القديمة ونظيراتها الحديثة نعني أكثر بكثير مما يمكن للزائر ربما أن يشاهده أثناء تجواله في هذه الأماكن. فالقديم والجديد في دمشق ليس مجرد صورتين معماريتين متناقضتين تبرزان/تظهران في الأبنية القديمة مقابل الأبنية الجديدة، وهو عملياً كل ما قد يتمكن الزائر من رؤيته، ذلك أن القديم والجديد في دمشق هو أعمق بكثير من التناقضات/التباينات المعمارية السطحية.

They go far deeper into social life. The old and the new are two different ways of life, co-existing side by side, sometimes in peaceful harmony, and often in subtle opposition, and on some rare occasions in open confrontation, when peaceful coexistence becomes impossible: confrontation is solved only after the survival of the fittest, in most cases this being the new, the old finding itself fighting a series of losing battles, day after day. This confrontation takes place at different levels touching the life of Damascus and its people, but the social level seems the most serious because of its far reaching consequences.

- Harmony: توافق/تناغم/انسجام

- Subtle: دقيق

- Confrontation: مواجهة

- Coexistence: التعايش

- Fit: مناسب/صالح/ملائم
 - The survival of the fittest: البقاء للأصلح/للأنسب
- عندما نقول (fit) في الملابس فهذا يعني (القياس المناسب)، وأما عندما نستخدم كلمة (suit) في الملابس فهذا يشير إلى (الموديل/التصميم المناسب)، على سبيل المثال:

- **It fits you.**

It means (it is your size).

لذلك (غرفة القياس) في المحلات اسمها (fitting room).

- **It suits you.**

It means (هالقطعة لابقتك).

- Can I try it on? When can I try it on? In the fitting on.

You try it on to make sure it fits you and also it suits you).

أي (قياسو زابط ولا بقتك بغض النظر عن القياس).

When it doesn't fit you, it is either too small i.e. tight (ضيق/مشدود) or too large i.e. loose (فضفاض/عريض).

We can say,

بل هما يصلان إلى ما هو أعمق في الحياة الاجتماعية. إن القديم والحديد هما طريقتان مختلفتان في الحياة تتعايشان جنباً إلى جنب في توافق سلمي أحياناً، وفي كثير من الأحيان في تعارض دقيق/تعارض يصعب إدراكه، وفي بعض المناسبات في مواجهة مفتوحة عندما يصبح التوافق السلمي مستحيلًا. ولا تحل مشكلة المواجهة إلى بعد بقاء الأصلح، وهو هنا في معظم الحالات "الجديد"، إذ أن القديم يجد نفسه يخوض سلسلة من المعارك الخاسرة يوماً بعد يوم. وتحدث هذه المواجهة على مستويات مختلفة تلامس حياة دمشق وأهلها، لكن المستوى الاجتماعي لهذه المواجهة يبدو الأشد خطراً نظراً للعواقب بالغة الأثر التي ينطوي عليها/التي يحملها.

Student:

ما المطلوب من كتاب علم الترجمة؟ نحن درسنا جزء من القسم النظري فيه السنة الماضية ولم نترجم أي من نصوصه، لذلك نود أن نعرف ما المطلوب منه.

Professor:

سأحدد لكم لاحقاً بعضاً من نصوص هذا الكتاب كي نترجمها سوياً، وبما أنكم درستم القسم النظري العام الماضي قوموا بمراجعة بسيطة للمعلومات النظرية لأنني سأسألكم سؤال أو اثنين من القسم النظري في الامتحان، وبما أنكم نسيتم ما درستموه سأحدد لكم لاحقاً بعض الأمور النظرية لتقوموا بمراجعتها.

بالنسبة للنظري أنا أرى أنكم لستم بمستوى أن تناقشوا الترجمة من الناحية النظرية وأن تدخلوا بنظريات الترجمة، لكن في النهاية هو كتاب مقرر ولا بد أن يأتي منه أسئلة.

The second text:

RX for Prolonged Sitting: A Five-Minute Stroll Every Half Hour
Mounting evidence suggests that prolonged sitting—a staple of

sugar (key indicators of cardiovascular health). Participants were allowed to work on a laptop, read, and use their phones during the sessions and were provided standardized meals.

The optimal amount of movement, the researchers found, was five minutes of walking every 30 minutes. This was the only amount that significantly lowered both blood sugar and blood pressure. In addition, this walking regimen had a dramatic effect on how the participants responded to large meals, reducing blood sugar spikes by 58% compared with sitting all day.

All exercise snacks improved blood pressure

Taking a walking break every 30 minutes for one minute also provided modest benefits for blood sugar levels throughout the day, while walking every 60 minutes (either for one minute or five minutes) provided no benefit.

All amounts of walking significantly reduced blood pressure by 4 to 5 mmHg compared with sitting all day. This is a sizeable decrease, comparable to the reduction you would expect from exercising daily for six months," says Diaz.

The researchers also periodically measured participants' levels of mood, fatigue, and cognitive performance during the testing. All walking regimens, except walking one minute every hour, led to significant decreases in fatigue and significant improvements in mood. None of the walking regimens influenced cognition.

"The effects on mood and fatigue are important," Diaz says. "People tend to repeat behaviors that make them feel good and that are enjoyable."

The Columbia researchers are currently testing 25 different doses of walking on health outcomes and testing a wider variety of people: Participants in the current study were in their 40s, 50s, and 60s, and most did not have diabetes or high blood pressure.

"What we know now is that for optimal health, you need to move regularly at work in addition to a daily exercise routine," says Diaz. "While that may sound impractical, our findings show that even small amounts of walking spread through the work day can

modern-day- life—is hazardous to your health, even if you exercise regularly. Based on these findings, doctors advise all adults to sit less and move more.

Keith Diaz

But how often do we need to get up from our chairs? And for how long?

Few studies have compared multiple options to come up with the answer most office workers want: What is the least amount of activity needed to counteract the health impact of a workday filled with sitting?

Now a study by Columbia University exercise physiologists has an answer: just five minutes of walking every half hour during periods of prolonged sitting can offset some of the most harmful effects.

The study led by Keith Diaz PhD, associate professor of behavioral medicine at Columbia University Vagelos College of Physicians and Surgeons, was published in *Medicine & Science in Sports & Exercise*, the journal of the American College of Sports Medicine.

Comparing multiple "exercise snacks"

Unlike other studies that test one or two activity options, Diaz's study tested five different exercise "snacks": one minute of walking after every 30 minutes of sitting, one minute after 60 minutes: five minutes every 30; five minutes every 60; and no walking.

"If we hadn't compared multiple options and varied the frequency and duration of the exercise, we would have only been able to provide people with our best guesses of the optimal routine," Diaz says.

Each of the 11 adults who participated in the study came to Diaz's laboratory, where participants sat in an ergonomic chair for eight hours, rising only for their prescribed exercise snack of treadmill walking or a bathroom break. Researchers kept an eye on each participant to ensure they did not over- or under- exercise and periodically measured the participant's blood pressure and blood

significantly lower your risk of heart disease and other chronic illnesses."

- RX: recipe (وصفة طبية)
كلمة (recipe) في اللاتينية تعني (وصفة/وصفة الطبيب) وتحت الـ (RX) كانوا يضعون أسماء الأدوية، ولكن في الـ (modern English) أصبحوا يستخدمون كلمة (prescription) بمعنى (وصفة الطبيب) و (recipe) بمعنى (وصفة الطبخ) بمعنى مقادير وطريقة تحضير طبق معين.

RX for Prolonged Sitting: A Five-Minute Stroll Every Half Hour

Mounting evidence suggests that prolonged sitting—a staple of modern-day life—is hazardous to your health, even if you exercise regularly. Based on these findings, doctors advise all adults to sit less and move more.

- Prolonged: مطول/متواصل/مستمر
- Stroll: المشي
و (stroll) في اللغة العربية تعني (المشي الهوينة) أي (المشي الهادئ) وبالعامية نقول (الكرزرة) يعني (الواحد يمشي ع مهلو ويحكي ويبتسلي)، ولكن لأن النص طبي لم نميز بين (stroll) و (walking) في اللغة العربية.
وك (exercise) يجب أن يقوم الشخص بـ (walking) وليس بـ (stroll) أو (window shopping) أثناء الـ (walking)، ومعنى (window shopping) هو (يتفرج الواحد عالواجهات والمحلات).
- Mounting: كثيرة/متزايدة
- Evidence: أدلة
- Staple: ملازم
وكلمة (staple) لها معاني أخرى مثل (الخرزة) و(يخرز) بمعنى (خرزة الورق)، وتعني أيضا (main product)

- Hazardous: خطير
- Findings: نتائج

We can say,

وصفة طبية لمشكلة الجلوس المتواصل: المشي خمس دقائق كل نصف ساعة
تجمع الكثير من الأدلة/تشير أدلة متزايدة على أن الجلوس المتواصل والذي يعد مشكلة ملازمة/واسعة الانتشار في الحياة العصرية يشكل خطراً/ينطوي على مخاطر على صحتك حتى لو مارست التمارين الرياضية بانتظام. وبناءً على هذه النتائج ينصح الأطباء جميع البالغين بالتقليل من الجلوس وزيادة الحركة.

علينا أن نقول (وصفة طبية) وليس (وصفة علاجية)، فالوصفة العلاجية هي الـ (therapy) وهي أن نقول للشخص قم بعشر حركات كذا وعشر حركات كذا إلخ، والـ (physiotherapy) هي (المعالجة)

Student:

هل يمكن أن نترجم (findings) إلى (معطيات) بدلاً من (نتائج)؟

Professor:

(النتائج) نحن نكتشفها، وأما (المعطيات) فهي موجودة أصلاً.

المعطيات: data

(المعطيات) هي حقائق نعرفها جميعاً وما نقوم به هو فقط مناقشتها، وأما الـ (findings) فنحصل عليها نتيجة دراسة.

But how often do we need to get up from our chairs? And for how long?

Few studies have compared multiple options to come up with the answer most office workers want: What is the least amount of activity needed to counteract the health impact of a workday filled with sitting?

ما الفرق بين (few) و (a few)؟

- Few people: قلة من الناس (المعنى سلبي)
- A few people: some people/ (المعنى إيجابي)
- وهذا الكلام ينطبق على (little) و (a little).
- **We can't have a cup of coffee because we have little coffee.**
أي (لا يوجد ما يكفي لصنع فنجان من القهوة).
- **We have a little coffee, so let us have a cup of coffee.**
أي (عنا شوية قهوة شو رأيك نشرب فنجانين قهوة)، أي أن ما يوجد (enough).
- Counteract: يواجه/يحل مشكلة/يُبطل/يعادل/يُضاد
- Health impact: تبعات صحية
- A workday filled with sitting: يوم عمل يتطلب الكثير من الجلوس

We can say,

والسؤال هنا كم مرة نحتاج لأن ننهض عن كراسينا ولكم من الوقت؟
أجريت دراسات قليلة لمقارنة الخيارات المتعددة للتوصل إلى الجواب الذي يرضى به/يريد
معظم الموظفين المكتبيين. ما هي أقل فترة نشاط أحتاجها لمواجهة التبعات الصحية بعد يوم عمل
يتطلب الكثير من الجلوس؟

Now a study by Columbia University exercise physiologists has an answer: just five minutes of walking every half hour during periods of prolonged sitting can offset some of the

most harmful effects.

- Physiology: علم وظائف الأعضاء
- Physiologists: مختصين بدراسة علم وظائف الأعضاء
- Just: only
- Periods: فترات
- Offsets: توازن/تعادل

We can say,

اليوم وجدت دراسة قام بها المختصون بدراسة علم وظائف الأعضاء والرياضة/التمارين الرياضية من جامعة كولومبيا الإجابة: خمس دقائق فقط من المشي بعد نصف ساعة من الجلوس المتواصل خلال فترات الجلوس الطويلة يمكن أن يواجه بعض أخطر الآثار الصحية. هم قالوا (effects) فقط ولكن للتوضيح نحن قلنا (آثار صحية).

The study led by Keith Diaz PhD, associate professor of behavioral medicine at Columbia University Vagelos College of Physicians and Surgeons, was published in Medicine & Science in Sports & Exercise, the journal of the American College of Sports Medicine.

- Sport: الرياضة (بشكل عام)
- Exercise: التمرن الرياضي/الترييض
- Associate professor: أستاذ مساعد
- Behavioral medicine: الطب السلوكي
- Physicians: أطباء
- Surgeons: جراحين
- Medicine & Science in Sports & Exercise journal: مجلة الطب والعلوم في الرياضة والتمارين الرياضية
- Sports Medicine: الطب الرياضي

We can say,

قاد الدراسة الأستاذ الدكتور كيث دياز، أستاذ مساعد في الطب السلوكي في كلية فاجيلوس للأطباء والجراحين في جامعة كولومبيا ونشرت الدراسة في مجلة الطب والعلوم في الرياضة والتمارين الرياضية وهي مجلة تابعة لكلية الطب الرياضي الأمريكية.

Student:

ما المقصود بـ (exercise snacks)؟ هل هو (التمرين الخفيف)؟

Professor: no, it's not.

(exercise snacks) هو (التمرين/التمرّن لفترة قصيرة).

سأرسل لكم عبر واتساب أحد نصوص كتاب علم الترجمة كي نترجمه في المحاضرة القادمة، وبالنسبة للقسم النظري (مع أنني أرى أنكم لستم بمستوى مناقشة نظريات الترجمة بعد ولستم بمستوى يسمح لكم بمناقشة الأمور النظرية في الترجمة) أريدكم أن تحددوا لي القسم الذي درستوه في العام الماضي من كتاب علم الترجمة كي أسألكم عن هذا القسم في الامتحان، وإذا رأيت أن هناك معلومات نظرية مفيدة لم تقوموا بدراستها في العام الماضي سأخبركم بذلك، وعلى جميع الأحوال الأسئلة النظرية التي ستأتي في الامتحان هي أسئلة خيارات متعددة فيمكن أن يأتي تعريف أو تعريفين من هذا الكتاب.

Student:

هل من الممكن أن تحدد لنا الأفكار المهمة في النظري؟

Professor:

ليس هناك مشكلة في ذلك، سأقول لكم لاحقاً الأفكار الأكثر أهمية من غيرها، ولكن كما قلت لكم أريد أن تعلموني ما هو القسم النظري الذي قمتم بدراسته من هذا الكتاب في العام الماضي. في الامتحان سيأتي نصان وسأضع خطأ تحت بعض الكلمات وعليكم اختيار الإجابة الصحيحة كما جرت العادة في الامتحانات المؤتمتة.

Student:

هل سيأتي من نصوص الكتاب؟

Professor:

قد يأتي من نصوص الكتاب وقد لا يأتي منها. وأنا لست مع الامتحان المؤتمت في مواد الترجمة لأن الامتحان المؤتمت لا يعطي تقييماً صحيحاً وعادلاً لمستوى الطالب.

Thank You

...

جميع الحقوق محفوظة

AYDI© 2023



Al Kindi

Languages & Training

دورات متابعة ومكتفات

بإشراف نخبة من أفضل الأساتذة الجامعيين

في معهد الكندي

لطلاب الترجمة (التعليم المفتوح) ولجميع المواد

