

Univerzita Karlova

Filozofická fakulta

Ústav translatologie

Bakalářská práce

Ema Tumová

**Komentovaný překlad: *Conseils anti-migraine* (Marie Borrel. Hachette.
Paris 2012, s. 4–39)**

**Commented translation: *Conseils anti-migraine* (Marie Borrel. Hachette.
Paris 2012, pp. 4–39)**

Praha 2020

Vedoucí práce: PhDr. Šárka Belisová

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí své práce PhDr. Šárce Belisové za velkou vstřícnost a ochotu při konzultacích, za cenné rady a připomínky a za čas, který mi při vedení práce věnovala. Dále bych chtěla poděkovat své rodině za všestrannou podporu.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne

.....

Ema Tumová

Abstrakt

Tato bakalářská práce sestává ze dvou hlavních částí. První část tvoří komentovaný překlad dvaceti kapitol z knihy *Conseils anti-migraine* od francouzské autorky Marie Borrelové. Druhá část obsahuje teoretický komentář, který zahrnuje překladatelskou analýzu originálu a dále se věnuje překladatelské metodě a překladatelským problémům.

Klíčová slova

překlad, překladatelská analýza, komentovaný překlad, bolesti hlavy

Abstract

This bachelor thesis consists of two main parts. The first part presents an annotated translation of twenty chapters from the book *Conseils anti-migraine* written by the French author Marie Borrel. The second part presents the theoretical commentary, which includes translation analysis of the original and deals with the method of translation and translation problems.

Key words

translation, translation analysis, annotated translation, headaches

Obsah

Úvod	7
1 Překlad	8
2 Profil cílového textu	29
3 Překladačská analýza originálu	31
3.1 Vnětextové faktory	31
3.1.1 Vysílatel	31
3.1.2 Příjemce	32
3.1.3 Médium	33
3.1.4 Čas a místo	33
3.1.5 Záměr	34
3.1.6 Funkce textu	34
3.2 Vnitrotextové faktory	36
3.2.1 Téma	36
3.2.2 Presupozice	36
3.2.3 Výstavba textu	37
3.2.4 Nonverbální prvky	37
3.2.5 Lexikální rovina	38
3.2.6 Syntaktická rovina	39
3.2.7 Suprasegmentální prvky	41
4 Překladačská koncepce	42
5 Překladačské problémy	43
5.1 Reálie	43
5.2 Vlastní jména	45
5.3 Interpunkce	46
5.4 Syntax a aktuální větné členění	49
5.5 Nadpisy	51

5.6	Obrazná vyjádření	51
5.7	Gramatika.....	52
5.8	Číslo.....	54
5.9	Chyby v originále.....	54
6	Překladačské postupy	56
6.1	Transpozice	56
6.1.1	Transpozice slovního druhu.....	56
6.1.2	Transpozice syntaktická	57
6.2	Koncentrace a diluce	57
6.2.1	Koncentrace	57
6.2.2	Diluce	58
6.3	Étoffement a dépouillement.....	58
6.4	Modulace	58
7	Překladačské posuny	60
7.1	Generalizace.....	60
7.2	Intelektualizace	61
8	Závěr.....	64
	Bibliografie	65
	Přílohy.....	70

Úvod

Předmětem této práce je komentovaný překlad části příručky francouzské autorky Marie Borrellové *Conseils anti-migraine*, která vyšla v roce 2012 v Paříži. Tato útlá příručka je výňatkem z obsáhlejší knihy z roku 2001. Široké veřejnosti představuje 25 rad, jak zabránit bolestem hlavy, zejména se zabývá tématem životního stylu. K překladu jsme si vybrali strany 4-39, tedy prvních 20 rad. K výběru této publikace nás vedl zájem o téma a atraktivní uspořádání knihy – myslíme si, že by příručka měla na českém trhu úspěch.

První část práce tvoří samotný překlad do češtiny, druhou část tvoří teoretický komentář k překladu rozdělený do kapitol. Komentář je řazen od obecných poznatků (v kapitolách Profil cílového textu, Překladatelská analýza originálu a Překladatelská koncepce) postupně ke konkrétnějším (v kapitolách Překladatelské problémy, Překladatelské postupy a Překladatelské posuny).

1 Překlad

01 Zjistěte, které potraviny záchvaty způsobují

Bolesti hlavy jsou někdy způsobené určitými potravinami (mléčnými výrobky, čokoládou, vejci atd.). Vaše tělo se takto bouří proti vašim stravovacím návykům. Naslouchejte mu a naučte se vnímat, co vám chce říct – bude vám za to vděčné.

Potravinové intolerance. Přibližně dvacet procent bolestí hlavy způsobují určité potraviny, např. čokoláda, sýr a mléčné výrobky, víno a alkohol, vejce a tučné maso, ale dokonce i obvykle dobře snášené produkty.

Tyto potravinové intolerance se často vyskytují u osob trpících migrénami, ačkoli to zatím není vědecky potvrzené. Pokud jste již zjistili, které potraviny u vás záchvaty migrény vyvolávají, řešení je jednoduché – vyškrtněte je ze svého jídelníčku. Pokud si nejste jisti, sledujte během několika týdnů pozorně své reakce – snad najdete viníka.

Na stopě problémové potraviny

- Pokud máte podezření, že vám bolesti hlavy způsobuje konkrétní potravina, vyškrtněte ji alespoň na měsíc úplně ze svého jídelníčku. Můžete si tak ověřit, jestli bylo vaše podezření odůvodněné.
- Pokud žádné podezření nemáte, pište si deník; do jednoho sloupečku si budete zaznamenávat vše, co jíte, a do druhého vše o záchvatech: datum, intenzitu atd. Odhalíte tak možné souvislosti a ty už si jen ověříte.
- Pozor! Nevyhýbejte se zároveň několika potravinám, jinak nezjistíte vliv každé z nich.

VÍTE, ŽE...?

- > Někteří lidé jsou přecitlivělí na glutamát. Tato látka se hojně používá v čínské a japonské kuchyni jako zvýrazňovač chuti.
- > To znamená, že slouží k oživení chuti jídla, podobně jako u nás sůl. U některých osob vyvolává silné migrény.
- > Pokud mezi tyto osoby patříte i vy, vyhýbejte se asijským restauracím, a především si na nákupech pozorně čtěte etikety. Glutamát se často používá v potravinářském průmyslu pro úpravu hotových jídel.

VE ZKRATCE

- Na některé potraviny si dávejte větší pozor, třeba na čokoládu, sýr a mléčné produkty, víno a alkohol, ale i vejce a tučné maso atd.
- Vyhýbejte se potravinám, které by mohly bolesti vyvolávat.
- Pište si deník, abyste zjistili, jestli vám bolesti hlavy nezpůsobuje strava.

02 Změňte své stravovací návyky

Pokud se chcete zbavit bolestí hlavy, je pravý čas na změnu stravování. Naučte se jíst zdravější, čerstvější a rozmanitější potraviny. Budete méně unavení, méně ve stresu a také méně náchylní k bolestem hlavy.

Zdravá, čerstvá a rozmanitá strava. Zdravá strava je základ pro zdraví a dobrý fyzický a psychický stav. Naše tělo se totiž při únavě a stresu brání nervovým napětím, to však často způsobuje a posiluje bolesti hlavy. Organismus se při nedostatku vitaminů a minerálů nedokáže účinně bránit, a proto se vyplatí vsadit i na tuto kartu, ačkoli vyvážená strava nemá na migrénu přímý vliv. Nastal čas přistoupit k jádru problému a změnit stravovací návyky.

Základní pravidla zdravého stravování jsou jednoduchá – je potřeba jíst čerstvou a rozmanitou stravu. Přestože se některým potravinám musíte vyhýbat, máte stále ohromný výběr. Vybírejte si raději kvalitní produkty, ideálně v biokvalitě.

Od všeho trochu

- Především jezte ovoce a zeleninu (alespoň tři kousky ke každému jídlu). Poskytují vitaminy a minerály a také vodu, cukr a vlákninu. Polovinu konzumujte syrovou, protože tepelnou úpravou se některé vitaminy ničí.
- Dále obilniny – dodají energii a vlákninu a zároveň zasytí.
- Nezapomeňte na bílkoviny – libové maso, ryby i vejce, pokud je dobře snášíte. Bílkoviny tvoří stavební materiál pro svaly.
- Jezte také ideálně rostlinné a tepelně neupravené tuky (viz str. 14).
- Vyhýbejte se bílému cukru (viz str. 10).

Jednoduchá rada: Pokud si chcete zajistit, že nevynecháte žádný vitamin ani minerál, pravidelně střídejte barvu konzumovaného ovoce a zeleniny – červenou, žlutou, zelenou,

fialovou atd. Tuto barvu způsobuje chemické složení, mimo jiné vitaminy a minerály. Střídáním barev tedy obměňujeme i přijímané živiny.

VÍTE, ŽE...?

- > Pokud máte strach, že se ztratíte v počtech, použijte dobře zapamatovatelné pravidlo 4:2:1.
- > Snažte se každý den jíst čtyři porce sacharidů (např. obilniny, ovoce a zelenina) v poměru ke dvěma porcím bílkovin (např. maso, ryby, vejce) a jedné porci tuků (např. oleje a tuky).
- > Dejte si však pozor na skryté živiny – tuky ukryté v mase, cukry ve sladkostech a slazených nápojích apod.

VE ZKRATCE

- Zdravá strava je základem pro dobrý fyzický a psychický stav. Méně únavy totiž znamená méně stresu a méně bolestí hlavy.
- Jezte od všeho trochu. Zvykněte si na čerstvou, rozmanitou a kvalitní stravu.
- Nezapomínejte na bio potraviny.

03 Vyškrtněte bílý cukr

Za některými bolestmi hlavy stojí špatné využívání cukru organismem. Bolesti hlavy způsobuje především prudký pokles hladiny cukru v krvi. Naučte se vybírat si „správné“ cukry a vyhýbat se těm „špatným“. Bílý cukr je váš nejhorší nepřítel.

Rychlé a pomalé cukry. Cukry se dělí do několika kategorií. Některé cukry se skládají z mnoha molekul (složité cukry), zatímco jiné obsahují jen dvě molekuly (jednoduché cukry). Složité cukry se nejdříve musí strávit, aby se mohly dále rozložit na jednodušší části a poté přejít do krve. Nazýváme je pomalé cukry. Jednoduché cukry se dostanou do krve mnohem rychleji, jsou to rychlé cukry. Následně se krevní oběh postará o přenos cukru k buňkám. Hladinu cukru v krvi reguluje slinivka břišní vyměšováním inzulínu. Když je hladina příliš vysoká, máme cukrovku, když příliš nízká, jsme slabí, máme hypoglykémii.

Složité cukry se vyskytují například v obilninách, těstovinách a pečivu. Jednoduché cukry jsou přítomné v ovoci (fruktóza) a v rafinovaných produktech, tj. v čokoládě, marmeládách, bonbonech, slazených nápojích a samozřejmě v bílém cukru (glukóza).

Příliš moc, nebo příliš málo

Když proniká jednoduchá glukóza rychle do krve (tzv. hyperglykemie), požaduje organismus po slinivce břišní vyměšování většího množství inzulínu, aby nedošlo k jeho přehlčení. Slinivka úkol splní a hladina cukru v krvi prudce poklesne. U některých osob je však pokles tak rychlý, že cukr organismu najednou chybí. Nastává tzv. hypoglykemie způsobující únavu, závratě a zejména bolesti hlavy.

Rychlé řešení je sníst hned kostku bílého cukru, aby se hladina vyrovnala. Toto řešení je účinné krátkodobě, postupně se ale bude problém zhoršovat. Osobám trpícím hypoglykemií se dá tedy pro znovunabytí rovnováhy naopak doporučit postupně přestat konzumovat rafinovaný cukr. Je potřeba postupně nahradit rychlé cukry ovocem a pravidelným přísunem pomalých cukrů.

VÍTE, ŽE...?

- > Bílý cukr je jediná potravina, kterou můžeme ze stravy úplně vyškrtnout, a vůbec nám nebude chybět, ba právě naopak.
- > Bylo prokázáno, že pro metabolismus rafinovaného bílého cukru, zcela „očistěného“ od živin, musí organismus sáhnout do vlastních zásob živin.
- > Nejenže bílý cukr neposkytuje nic opravdu nepostradatelného, ale ještě spotřebovává to, co nám poskytují ostatní potraviny.

VE ZKRATCE

- Existují rychlé a pomalé cukry.
- Rychlé cukry jsou někdy příčinou hypoglykemického záchvatu, který způsobuje bolesti hlavy.
- Vyhněte se především bílému cukru, medu, cukrovinkám a čokoládě.

04 Jezte celozrnné pečivo

Naše tělo potřebuje pro správné fungování energii – jinými slovy cukr. Pokud se chcete vyhnout případné hypoglykemii, tudíž i bolestem hlavy, a dopřát tělu potřebné živiny, zkuste celozrnné potraviny.

Pečivo, těstoviny, rýže... Rady, jak zhubnout díky změně stravy, nadělaly velké škody. Pod záminkou snížení příjmu kalorií nás dovedly k vyškrtnutí základních potravin z našeho jídelníčku, třeba pečiva, těstovin nebo rýže. Právě díky nim se však mohou migrenici obejít bez

bílého cukru, aniž by tím bylo tělo nějak ohroženo. Tyto potraviny by měly být co nejméně upravené rafinací, protože je rafinace zbavuje, stejně jako cukr, některých nepostradatelných živin a zrychluje metabolismus cukrů. Zvykněte si tedy postupně nahrazovat všechny rychlé cukry ve stravě pomalými cukry.

Plán na celý den

- **K snídani:** Vyhněte se bílému cukru a nahraďte ho celozrnnými potravinami. Vyhněte se slazeným nápojům a dejte si celozrnné pečivo nebo cereálie.
- **V poledne:** Dejte si porci těstovin, rýže nebo brambor nebo alespoň krajíc celozrnného chleba.
- **Ke svačině:** Vyhněte se sladkým potravinám kromě ovoce.
- **K večeři:** Snězte jeden chod těstovin, rýže, luštěnin nebo sladké zeleniny (mrkev, vodnice, hrášek apod.).
- **Večer:** Vyhněte se večernímu chroupání sladkostí u televize.

VÍTE, ŽE...?

- > Tzv. glykemický index udává, jak rychle se vstřebává glukóza z určité potraviny do krve.
- > Potravinám s vysokým glykemickým indexem se raději vyhýbejte, dejte přednost těm s nízkým glykemickým indexem.
- > Vysoký glykemický index má např. med, bílý cukr, sladkosti a čokoláda. Nízký glykemický index mají např. ořechy (mandle, vlašské a lískové ořechy), luštěniny (fazole, čočka) a obilniny (jáhly, oves, kukuřice, těstoviny, pečivo). Jen si vybrat!

VE ZKRATCE

- Pro správné fungování potřebuje náš organismus glukózu.
- Poskytněte mu, co potřebuje, i bez bílého cukru – zvolte raději obilniny, ořechy a luštěniny.
- Při snídani se vyhněte rychlým cukrům a večer si dejte porci těstovin nebo obilnin.

05 Jednou provždy skončete s kouřením

Každému to je jasné a přesto... Tabák škodí organismu v různých směrech a je také častou příčinou bolestí hlavy. Pokud jste se tedy s kouřením ještě nerozloučili, rychle tak učiňte.

Přítěžující okolnost. Při silných bolestech hlavy stačí jen ucítit cigaretu a kouření se vám znechutí. Nemůžete na kouření ani pomyslet. U některých osob trvá toto znechucení navždy, silní kuřáci se ale po záchvatu migrény ke kouření vracejí.

To je chyba – kouření patří mezi faktory, které zhoršují bolesti hlavy. Mnoho látek přechází do krve a z nich zejména nikotin mění napětí cév v mozku, což podporuje vznik záchvatů.

Každá metoda má něco do sebe

Pokud jste se rozhodli s kouřením přestat, neváhejte vyhledat pomoc.

- Požádejte o radu vašeho lékárníka, je vybaven zásobami podpůrných produktů (náplastí, nikotinových žvýkaček atd.). Sice nedokážou zázraky, ale mohou vám pomoci vydržet prvních pár dnů.
- Organizované podpůrné skupiny a odvykací programy pomáhají lidem, kteří se obávají, že ve svém odhodlání hned selžou.
- Pro zjištění skutečné příčiny závislosti je v některých případech nutné vyhledat psychologa.
- Dejte šanci také alternativním metodám, např. akupunkturu, aurikuloterapii, homeopatii či sofrologii.

VÍTE, ŽE...?

- > Při odvykání od kouření si dejte pozor na přibírání na váze. Kuřáci často sklouzávají k neustálému mlsání, aby si tak v puse vynahradili příjemný pocit z cigarety.
- > Tomu se vyhnete, když nahradíte kouření jinými činnostmi – zkuste třeba sport nebo se pusťte do nějaké umělecké činnosti (kresby, hudby atd.).
- > Zejména po mnoha letech kouření není jednoduché se závislosti zbavit, nemůžeme ji jen tak zahodit.

VE ZKRATCE

- Mnoho látek (mimo jiné nikotin) způsobuje bolesti hlavy, protože mění napětí cévních stěn.

- Pro odvykání od kouření vyhledejte pomoc.
- Zabraňte přibírání na váze – nenahrazujte si kouření jídlem, ale jinými příjemnými činnostmi.

06 Zajistěte si příjem mastných kyselin

Tuky jsou zásadní pro správné fungování vašeho mozku. Když mu tyto důležité látky nedopřejete, sníží se jeho výkon. Pokud má vždy vyhovět vašim potřebám a nezaleknout se těžkého úkolu, dopřejte mu, co si žádá.

Neurony milují tuky...

Pokud se chcete zbavit bolestí hlavy, nesmíte nic ponechat náhodě. Dobře vyživený a prokrvený mozek vás nebude tolik trápit, potřebuje ale hodně esenciálních mastných kyselin. Tyto živiny obsažené ve stravě v tucích patří k hlavním stavebním látkám v membránách neuronů. Když jich mají buňky v mozku málo, zpevní se a hůř propouštějí informace. Pokud tedy chcete zlepšit svou paměť a soustředěnost, snížit stres a duševní únavu – leckdy příčiny bolestí hlavy –, musíte jíst dostatek tuků, ať se to vaší váze líbí, nebo ne.

...ale ne ledajaké

Zdaleka není pravda, že by všechny tuky byly prospěšné. Tuky živočišného původu (máslo, tučné sýry, ale také tučné maso a uzeniny) jsou bohaté na nasycené mastné kyseliny, které zvyšují cholesterol. Naopak ryby a rostlinné tuky obsahují mononenasycené a polynenasycené mastné kyseliny, které vyživují buněčné membrány, aniž by hrozilo ucpaní tepen.

- Omezte konzumaci tučného masa (roštěné, vepřového, jehněčího).
- Dejte přednost méně tučnému drůbežímu a hlavně rybám.
- Nahraďte máslo rostlinnými oleji (olivovým, řepkovým, kukuřičným, olejem z hroznových semínek atd.), můžete je donekonečna obměňovat a využívat přitom jejich rozdílnou chuť i složení.
- Rostlinné oleje tepelně neupravujte – esenciální mastné kyseliny jsou nestabilní a teplem se ničí.

VÍTE, ŽE...?

- > Některé oleje působí jako opravdové léky. Nedáváme je do salátů, protože nechutnají nejlépe a jsou příliš drahé, ale můžeme je konzumovat každé ráno během tří až čtyř

týdnů ve formě kapslí nebo po jedné lžičce; kúru můžeme opakovat. Používají se buď rybí, nebo rostlinné oleje (pupalkový a brutnákový).

- > Tyto oleje obsahují mimořádně vysoký podíl nenasycených mastných kyselin.

VE ZKRATCE

- Váš mozek potřebuje pro správné fungování určité druhy tuků.
- Vyhněte se živočišným tukům (máslu, červenému masu, vepřovému, jehněčímu) a dejte přednost rybám a tepelně neupraveným rostlinným tukům.
- Můžete si také pravidelně dopřávat jednoduchou kúru na bázi kapslí z brutnákového či pupalkového oleje.

07 Dopřejte si kúru z jílu

Za bolestí hlavy se někdy skrývají toxiny nahromaděné v organismu. Když tělo nezvládá dost rychle a efektivně vylučovat odpadní látky, zanáší se. Pokud mu chcete pomoci, vzpomeňte si na jíl.

Návrat k půdě. Náš organismus funguje jako všechny stroje pracující na energii – potřebuje pohonné látky a produkuje odpadní látky. Na jejich vylučování máme konkrétní orgány, např. játra, ledviny, plíce a pokožku. Někdy to už ale nezvládají. Stravujeme se nezdravě, stresujeme se, stále více času trávíme vsedě, takže jim neulehčujeme práci. Výsledkem je zanesený organismus, který své potíže projevuje skrz únavu, nespavost, nervozitu a také bolesti hlavy.

Už tisíce let se k očištění a detoxikaci organismu používá jíl. Tato látka má výborné absorpční schopnosti – navazuje na sebe škodliviny a odvádí je. Ať už je jíl červený, bílý, nebo zelený, vždy se dá použít na kúru.

Jílová voda. Nejúčinnější možností, jak jíl použít, je kúra na bázi jílové vody. Po dobu dvou až tří týdnů si každý večer připravte sklenici čisté vody (pramenité, lehce mineralizované), přidejte lžičku jílu v prášku a nechejte přes noc odstát.

Ráno můžete vypít jen nepromíchanou vodu a na dně nechat přes noc usazený jíl. Pokud se na to ale cítíte, vše před vypitím promíchejte. Jedná se o účinnější metodu, ale ne všichni snášejí chuť jílu dobře.

Tuto kúru můžete opakovat alespoň jednou za tři měsíce. Uvolníte tak z těla toxiny a s nimi i bolesti hlavy a zároveň doplníte zásoby důležitých minerálních látek. Pozor – k přípravě nikdy nepoužívejte kovové nádoby (lžičku, hrnek atd.).

VÍTE, ŽE...?

- > Pokud se vám pití jílové vody protiví, smíchejte jílu v prášku s trochou čisté vody, zpracujte do husté pasty a vytvarujte z něj kuličky o velikosti hrášku.
- > Nechejte uschnout na slunci. Místo sklenice jílové vody si dejte čtyři jílové kuličky a zapijte jako normální léky sklenicí vody.

VE ZKRATCE

- Nahromaděné toxiny v organismu někdy způsobují bolesti hlavy.
- Pomozte svému tělu s vnitřní očistou a absolvujte pravidelně kúru z jílu.
- Pokud nesnete chuť jílu, připravte si z něj kuličky a užívejte je jako tablety.

08 Jezte pravidelně

Náš organismus má svůj vlastní rytmus. Ať už jde o spánkový režim či příjem potravy, všechno má své vhodné načasování.

Ve dne, nebo v noci? Naše tělo musí zvládat nespočet úkonů a k jejich zvládnutí potřebuje pravidelný režim. Hormony, trávicí šťávy či neurotransmitery se tvoří buď spíše ve dne, nebo v noci, ráno, anebo večer. Když budete po svém těle požadovat určité látky jindy, než je zvyklé, dokáže se s tím vypořádat. Bude ale pomalejší a vyrobí jich méně.

Pravidelný režim – lepší trávení. To se týká především stravování, sekrece trávicích šťáv totiž také probíhá lépe v určité časy. Pokud si na to nedáte pozor, zpomalí se vám trávení, zhorší se metabolismus cukrů (viz str. 10) a také vstřebávání živin. Zpomalení některých procesů při trávení a metabolismu může navíc vyvolat bolesti hlavy.

Vyhňte se možným rizikům tak, že se naučíte naslouchat svému tělu. Zkuste respektovat, co vám říká váš organismus. A dbejte na pravidelnost.

VÍTE, ŽE...?

- > Někteří lidé mají nepravidelný režim. Jejich organismu dá potom hodně práce se přizpůsobit a těžko se vrací k původním zvyklostem. Nenuťte své tělo náhle přecházet o víkendech a o prázdninách z jednoho režimu na jiný. Zbytečně se tak unavuje.

VE ZKRATCE

- Naše tělo má svůj přirozený rytmus. Když ho narušíme, odpoví mimo jiné bolestmi hlavy.
- Zkuste najít časy, které vašemu tělu vyhovují nejvíce.

09 Vyhýbejte se hladovění

Když nejíme déle než jeden den, necítíme se dobře, s tím souvisí i bolesti hlavy. Při nedostatku potravy začne tělo fungovat jinak, než je zvyklé. Nic neriskujte a nehladovějte.

Tělo funguje v pomalejším režimu. Při nuceném hladovění organismus nejdříve využívá zásoby živin, které má k dispozici. Poté se jeho fungování zpomalí a organismus čerpá ze zásob jen nejpotřebnější živiny. Zároveň se zbavuje toxinů nahromaděných ve střevech. Ty nejsou vyloučeny obvyklou cestou, ale projdou do krve. Nastává něco jako lehká neškodná otrava. Neškodná až na to, že uvolnění toxinů u některých osob způsobuje bolesti hlavy.

Neodepírejte si jídlo. Pokud se chcete vyhnout bolestem hlavy, dopřejte organismu dostatek jídla. Hladovky nejsou nic pro vás.

Jezte pravidelně a pokud musíte vynechat některé jídlo, předem si nachystejte svačinu.

VÍTE, ŽE...?

- > Pokud musíte navzdory původním plánům vynechat jedno nebo více jídel, pomozte organismu s vylučováním toxinů bylinkami (např. boldovníkem, trubkovcem, slézem) nebo jílovou vodou.

VE ZKRATCE

- Když tělu přestaneme dodávat živiny, uvolňuje do krve střevní toxiny.
- Tato lehká otrava způsobuje bolesti hlavy.
- Nic neriskujte, nevynechávejte jídla a nehladovějte.

10 Zajistěte si příjem vlákniny

Bolesti hlavy souvisí u některých osob se střevní rovnováhou. Při zácpě se dostaví i bolesti hlavy. Tomu se dá zabránit, když si zajistíte dostatečný příjem vlákniny.

Nestravitelná, ale nepostradatelná. Při konzumaci rostlinné potravy se některé složky stráví a metabolizují, jiné ne – to je případ vlákniny. Přesto není zbytečná a hraje roli zejména v konzistenci a objemu stravy. Při nedostatku vlákniny neprochází žaludkem a tenkým střevem do tračníku dostatek natrávené potravy. Stolice je kvůli tomu tvrdší, sušší a hůř se vylučuje. Přichází zácpa a s ní bolesti hlavy.

Vláknina na sebe navíc dokáže navázat vodu a při průchodu trávicím traktem vstřebává přebytečné tuky. U příliš tučného jídla zabraňuje dostatek vlákniny střevní zácpě, tedy jednomu z faktorů bolestí hlavy.

40 g denně. Hlídejte si proto dostatečný příjem vlákniny. Mezi potraviny s nejvyšším obsahem vlákniny patří:

- **luštěniny:** sója, čočka, boby, cizrna, fazole (17 g na 100 g)
- **celozrnné potraviny:** celozrnné pečivo, kukuřice, proso, pohanka, žito (10 g na 100 g)
- **sušené ovoce:** sušené datle, švestky, meruňky, rozinky, fíky (10 g na 100 g)
- **olejníky:** olivy, arašídy, pistácie, mandle, lískové ořechy (8 g na 100 g).

Pokuste se jíst přibližně čtyřicet gramů vlákniny denně.

VÍTE, ŽE...?

- > Pokud je vaše strava hodně chudá na vlákninu, neměňte své návyky příliš náhle, protože byste tím mohli podráždit střeva.
- > Můžete například přidat deset gramů vlákniny na den po dobu jednoho týdne a další týden přidat dalších deset gramů. Tak pokračujte, dokud nedosáhnete přiměřeného množství.
- > Ze stejného důvodu se raději vyhněte vláknině ve formě tablet nebo pilulek, protože na rozdíl od vlákniny získané z potravy může podráždit střeva.

VE ZKRATCE

- Některé osoby rozbolí hlava, jakmile nechají zlenivět svá střeva.
- Pro prevenci střevní zácpy je potřeba jíst dostatek vlákniny v přirozené formě.
- Vlákninu najdeme v obilninách, luštěninách a sušeném ovoci.

11 Hýčkejte svou střevní mikroflóru

Střevní rovnováha závisí mimo jiné na dobrém stavu mikroflóry. Bakterie obývající naše střeva odvádějí dobrou práci, když je moc netrápíme. Naučte se bakterie hýčkat, obzvlášť pokud jsou vaše bolesti hlavy střevního původu.

Střevní bakterie jsou velmi citlivé. Naše střeva obývají miliardy bakterií, které napomáhají správnému trávení. Množí se v trávicí soustavě, kde zpracovávají a tráví živiny. Jako každý živý organismus jsou ale i bakterie velmi citlivé. Příliš stresu, léčba antibiotiky nebo nevyvážená strava mohou jejich počet snížit. Zpomalí se trávení a stejně tak vylučování stolice, což u citlivých osob způsobuje bolesti hlavy.

Jezte jogurt

Pro prevenci těchto potíží musíte o své střevní bakterie pečovat jako o vítaného hosta.

- Každý den si dejte jeden nebo dva jogurty. Obsahují bifidobakterie, obyvatele vaší mikroflóry.
- Vyzkoušejte občas jogurty obohacené o bifidobakterie.
- Nevyhazujte syrovátku (průsvitnou tekutinu, která občas bývá na povrchu jogurtu), mikroflóra totiž potřebuje její složky pro svou výživu.
- Čas od času si naordinujte kúru s produkty na „štíhlost“. Obsahují kmeny bakterií, které obnovují mikroflóru.

VÍTE, ŽE...?

- > Syrovátka se dá konzumovat také v rámci kúry. Seženete ji čerstvou, nebo v prášku či granulovanou v obchodech se zdravou výživou.
- > Syrovátka obsahuje důležité živiny, které podporují správné fungování celého organismu, zejména trávicí soustavy a střev.
- > Syrovátková kúra trvá tři týdny, můžete ji opakovat každé tři měsíce.

VE ZKRATCE

- Správné fungování střev závisí na péči věnované bakteriální mikroflóře, která obývá střeva.
- Jezte dva jogurty denně.
- Nevyhazujte syrovátku, bakterie ji zbožňují.

12 Uvolněte se

Co kdybyste ubrali plyn? Bolesti hlavy někdy organismus vysílá jako signál, že byste si měli odpočinout. Není nic jednoduššího. Ztlumte světlo, odložte telefon, lehněte si a oddejte se uvolnění...

Autogenní trénink doktora Schultze. Stres a nervové napětí způsobují bolesti hlavy a zesilují je. Pro zmírnění bolestí od samého počátku je občas zapotřebí umět zklidnit mozek a nervy. Doktor Schultz chtěl pomoci svým pacientům právě tím, že by mohli na povel dosáhnout stavu svalového a psychického uvolnění, a vytvořil proto ve dvacátých letech techniku, kterou nazval „autogenní trénink“. Funguje na jednoduchém principu – začneme v sobě navozovat pocit psychického a fyzického uvolnění a ten si vštípíme opakováním jedné základní věty. Když cvičení opakujeme pravidelně (zpočátku deset minut ráno a večer), tělo i mysl se nakonec podvolí. Po několika týdnech stačí v duchu pomyslet na základní větu a kýžený stav se rychle dostaví.

Nedovolte bolesti, aby vás ovládla. Zaujměte pohodlnou pozici vleže v tiché, dobře vyvětrané místnosti s tlumeným osvětlením, přivřete oči.

- Zkuste v sobě pocítit klid. Když se cítíte úplně uvolnění, v duchu si řekněte: *Jsem úplně v klidu.*
- Vnímejte, jak vám těžknou všechny části těla: ramena, ruce, nohy... Postupně si v duchu opakujte: *Cítím, jak mi těžknou ramena – ruce – nohy.*
- Vnímejte teplo, které vás zaplavuje, pravidelný tlukot vašeho srdce, svěží vánek na čele... Opakujte si postupně věty, které těmto vjemům odpovídají.

Toto je základní princip. Pro zahnání bolestí hlavy se naučíte specifická cvičení, která se provádí při prvních pocitech bolesti nebo dokonce dříve, když zaznamenáte první signály předznamenávající bolest. Budete tak umět včas zasáhnout, ovládat vývoj bolesti a zabránit jejímu rozvinutí.

VÍTE, ŽE...?

- > Z autogenního tréninku se může stát opravdová psychoterapie.
- > S psychoterapeutem můžete objevit skryté příčiny vašich chronických bolestí hlavy.
- > Sezení vedená terapeutem zahrnují také verbalizaci starších problémů a skrytých emočních ran.

VE ZKRATCE

- Stres a nervozita patří mezi faktory zhoršující bolesti hlavy.
- Autogenní trénink je jednoduchá metoda relaxace umožňující uvolnění na přání kdykoli to potřebujeme.

13 Uvolněte svaly

Pokud chcete zabránit bolestem hlavy, je také potřeba naučit se zklidnit své tělo, uvolnit svaly. Toho se dá dosáhnout různými technikami, například eutonií, kterou v padesátých letech vypracovala Gerda Alexanderová.

Teorie. Výraz „eutonie“ znamená „dobré napětí“. Toto cvičení vám pomůže najít správné napětí přizpůsobené každému vašemu pohybu. Německá hudebnice a režisérka Gerda Alexanderová měla od svých sedmnácti let zdravotní problémy, které ji omezovaly v činnosti. Přirozeně tedy začala šetřit energii tak, aby mohla být i přes své potíže stále co nejvýkonnější. Vytvořila z toho techniku, která se dnes praktikuje po celém světě.

Praxe. Během prvních lekcí se učíme vnímat své tělo, abychom prozkoumali všechny jeho vjemy. Zkoušíme například v nehybné poloze vleže postupně začít vnímat kontakt paže se zemí, proudění krve v žilách nebo šlachy napnuté na kostech. Učíme se tak zvyšovat svůj práh tělesného vnímání.

Postupně se v průběhu lekcí vracíme do vertikální polohy. Pracujeme na nepatrných a zpomalených pohybech, na účelu pohybů apod. Necílí se na učení předem daných pohybů, ale na hledání toho, co každému individuálně nejlépe vyhovuje. Dobře promyšlený pohyb provedený za přesným účelem a s ohledem na situaci totiž uvolňuje napětí, místo aby ho zvyšoval, a šetří energii, místo aby jí plýtvál.

Zároveň se učíme lépe zvládat fyzické vjemy, především bolest.

VÍTE, ŽE...?

- > Díky těmto technikám se také učíme uvolňovat určitá místa na těle, která jsou přetěžovaná špatným držením těla.
- > Proti bolestem hlavy pracujeme zvláště v krční oblasti, kde bolest často vzniká.

VE ZKRATCE

- Pro prevenci bolestí hlavy je potřeba si zvyknout uvolňovat se také fyzicky.
- K uvolnění svalů napomáhá mnoho technik.
- Eutonie učí, jak si uvědomovat své tělo a najít díky tomu správné pohyby pro uvolnění svalového napětí, místo abychom ho zvyšovali.

14 Dýchejte jako jogíni

Pokud chcete mít pod kontrolou začínající bolest, není nad soustředěné dýchání. Uvolňuje fyzické a duševní napětí a zároveň zlepšuje hydrataci a okysličování organismu, především však odvrací pozornost od bolesti k dýchání.

Není dýchání jako dýchání

Dýchání je jediná fyzická aktivita, která může být zároveň uvědomělá a neuvědomělá. Když vynaložíme energii a budeme se na ni soustředit, můžeme ji řídit. Naučíme se tak ovlivňovat svou fyziologickou a psychickou rovnováhu. Při klidném a hlubokém dýchání se zklidní mysl, srdce tluče pravidelněji a pomaleji, sníží se krevní tlak. Všechny tyto jevy přitom mohou zahnat začínající bolest hlavy.

Musíme však dýchat „správně“. Nejčastěji totiž dýcháme mělce – vzduch se dostane do horní části plic a poté je zase rychle vypuzen. Když ale použijeme břišní svaly, aby bránice klesla, hrudník se může roztáhnout. Vdechneme mnohem větší množství vzduchu, výdech se prodlouží a tkáň se lépe okyslíčí. Navíc takové dýchání zaměstnává i naše myšlenky – soustředíme-li se na dýchání, odvracíme pozornost od bolesti.

Nádech... výdech...

Techniky hlubokého dýchání vyšly snad skoro všechny z východních nauk, zejména z jógy.

- Pohodlně se posaďte, narovnejte záda, zavřete ústa a soustředte svou pozornost na své nosní dírky.
- V klidu dýchejte nosem a soustředte všechnu svou pozornost na vzduch, který šimrá nosní dírky při nádechu a výdechu.
- Při nádechu pořádně naplňte plíce hlubokým nádechem do břicha, zadržte na dvě až tři sekundy dech, poté povolte a přirozeně vydechněte.
- Počkejte, až se vaše plíce úplně vyprázdní, a poté nechte uplynout čtyři až pět sekund, než budete cvičení opakovat.

Po několika minutách můžete pozorovat, že se tempo dýchání postupně samo od sebe zpomaluje a je pravidelnější. Vaše tělo i mysl se zklidňují bez námahy z vaší strany.

VÍTE, ŽE...?

- > Zpočátku potřebujeme vynakládat úsilí, abychom se takto dokázali na dýchání soustředit.
- > Postupně se ale dýchání prohlubuje, i když na něj zrovna nemyslíme, méně se stresujeme. Někdy stačí jen tohle a bolesti hlavy se pozvolna dostávají čím dál méně.
- > Nezapomínejte dýchat nosem – nosní sliznice zvlhčuje vzduch, aby se do plic dostával už správně vlhký, a chvějící se chloupky na nosních stěnách ho zbavují nečistot.

VE ZKRATCE

- Mějte pod kontrolou začínající bolest hlavy a zažeňte ji – nejjednodušším a nejefektivnějším způsobem je naučit se dýchat do břicha.
- Uvědomělé dýchání do břicha je dědictvím východních nauk jako třeba jógy.
- Můžete se díky němu uvolnit a zahnat stres.

15 Hlídejte si krevní tlak

Zvýšený krevní tlak způsobuje bolesti hlavy. I když zrovna netrpíte na vysoký krevní tlak, pravidelně ho u sebe sledujte. Stres, starosti a problémy mohou způsobovat nárazové zvýšení krevního tlaku, a tím i různé bolesti.

V rytmu srdečního tepu. Krevní tlak udává míru tlaku vyvíjeného krví na stěny tepen, když srdce vháňá krev do organismu. Měří se pomocí dvou čísel. První, vyšší číslo udává tlak ve chvíli, kdy se srdce stáhne (systolický tlak) a vypudí ze sebe krev. Druhé číslo odpovídá tlaku ve chvíli, kdy se srdce uvolní (diastolický tlak). Optimálně by měl tlak odpovídat hodnotě nižší než 150/90.

Při vyšších hodnotách mohou nastat komplikace, stěny ztrácí svou elasticitu a někdy se dokonce protrhnou, což způsobuje závažné problémy. V mozku se příliš vysoký tlak zprvu projevuje bolestmi hlavy.

Nedovolte, aby vám stoupl tlak. I když netrpíte na vysoký krevní tlak, může u vás tlak nárazově stoupat při stresu. Pokud se u vás bolesti hlavy dostávají ve chvílích únavy a vypětí, přesvědčte se, zda je nezpůsobuje výkyv tlaku. A pokud tomu tak je, naučte se odpočívat –

zkuste jógu, relaxaci, dýchání apod. Můžete také vyzkoušet kauzální léčbu (homeopatii, bylinky, akupunkturu).

VÍTE, ŽE...?

- > Léčení vysokého tlaku pomocí léků je vyhrazené pro chronické případy.
- > Při trvalém vysokém tlaku nezbývá jiná možnost, jak ho udržet v přiměřených mezích.
- > Léky ale organismus zatěžují a musí se brát po zbytek života. Proto raději zkuste šetrnější metody.

VE ZKRATCE

- Bolesti hlavy někdy způsobuje zvýšený krevní tlak.
- Nárazové zvýšení tlaku může být způsobené stresem a únavou.
- Dlouhodobý vysoký tlak se rozhodně musí léčit, aby nenastaly komplikace.

16 Vyhněte se teplotním šokům

Bolesti hlavy způsobují někdy i klimatické faktory, zejména prudké střídání teplot. Pokud jste na něj citliví, vyvarujte se ho.

Zužování a rozšiřování cév. V našem těle funguje velmi důmyslný systém, který má za úkol udržovat vnitřní teplotu na stálých hodnotách – tzv. homeostáza. Když se vystavíme náhlé změně teploty, naše tělo není hned schopné tuto změnu vyrovnat. Vegetativní soustava v tu chvíli zareaguje buď chvilkovým zúžením, nebo rozšířením cév. Taková změna velikosti cév v mozku může vést k dočasným bolestem hlavy.

Žádné sauny ani horké koupele. Pokud jste takto citliví i vy, vyvarujte se příliš vysokých či nízkých teplot. Pokuste se vždy o postupný přechod. Když vejdete do vyhřívané místnosti, neodkládejte hned všechny svršky. Vynechejte sauny, turecké lázně nebo horké koupele.

VÍTE, ŽE...?

- > U některých osob se při konzumaci zmrzliny dostavuje několikasekundová prudká bolest hlavy. Může za to zmíněný fyziologický proces – tělo potřebuje chvíli času, než se adaptuje na snížení teploty vyvolané ledovým pokrmem.

VE ZKRATCE

- Tělo potřebuje k adaptaci na změnu teploty chvíli času.
- Rozšíření či zúžení cév způsobuje bolesti hlavy.

17 Nepijte ledajaké víno

Už jen kvůli chuťovému zážitku se vyplatí dobře si vybírat, co pijete. O důvod víc, pokud trpíte na migrény. Nekvalitní víno vyvolává bolesti hlavy – kvůli jeho podprůměrné kvalitě se dostavují rychleji a intenzivněji.

Červené, nebo bílé? Ve Francii obvykle z migrén obviňují bílé víno, ve Velké Británii zase shazují vinu na červené víno. Proč se názory tak liší? Odpověď není zcela jasná. Jisté ale je, že alkoholické nápoje obsahují vazoaktivní látky (rozšiřující cévy), například histamin, tyramin a fenoly.

Třísloviny a chemické látky. Jedna věc je jistá – z kvalitních vín nebolí hlava tolik jako z nekvalitních. Zčásti proto, že neobsahují jisté chemické látky přidávané do levných vín.

Bolest připisujeme častěji těžkým opojným vínům než lehkým červeným. Lidé trpící migrénou zkrátka obecně hůře snášejí bílá vína než červená.

VÍTE, ŽE...?

- > V každém případě nesmí konzumace vína přesáhnout tři sklenky denně. Nad touto hranicí výrazně ustupují blahodárné účinky božského nápoje (ochrana před stárnutím a cholesterolem) škodlivým účinkům alkoholu. Takže ať už míváte bolesti hlavy, nebo ne, pijte vždy s mírou.

VE ZKRATCE

- Víno způsobuje u některých osob bolesti hlavy, ačkoli není zcela jasné, proč tomu tak je.
- Nekvalitní vína způsobují bolesti hlavy mnohem častěji než kvalitní vína.

18 Posilujte svoje srdce

Čínská medicína připisuje bolesti hlavy energetické nerovnováze. Číňané ji řeší pravidelným cvičením čchi-kungu, tedy jakési prastaré sady energetických cviků, která reguluje proudění energie v těle.

Ani moc, ani málo. Podle čínské medicíny závisí naše zdraví na klidném proudění životní energie v těle. Energie proudí organismem v jakýchsi drahách nazývaných meridiány a při tom vyživuje všechny orgány. V případě nedostatku, nebo naopak přebytku energie se rovnováha poruší, což může vyvolat i bolesti hlavy.

Bolesti hlavy jsou často následkem nedostatku nebo přebytku energie v meridiánu srdce. Následující cvičení umožňuje regulovat proudění energie v tomto orgánu.

Posílení meridiánu srdce

- 1) Postavte se zpříma, nohy pokrčené a trochu od sebe, záda narovnaná.
- 2) Překřížte paže před hrudníkem, mějte přitom předloktí, zápěstí a prsty uvolněné.
- 3) Zvedejte stále pokrčené ruce k nebi, dokud neutvoří kruh kolem vaší hlavy, dlaněmi směřujte k nebi.
- 4) Napněte malíčky včetně malíkových hran obou dlaní a poté paže spust'te volně podél boků.

VÍTE, ŽE...?

- > Cvičení čchi-kung se musí provádět ve stavu naprostého duševního uvolnění – před začátkem několik minut klidně dýchejte, a i poté se stále soustřed'íte na své dýchání. Nechte myšlenky volně plynout a vizualizujte si energii, která proudí vašim tělem a vyživuje všechny orgány.

VE ZKRATCE

- V čínské medicíně se bolesti hlavy často připisují energetické nerovnováze v meridiánu srdce.
- Díky cvičení čchi-kung je možné tuto energii regulovat.
- Před cvičením se uvolněte, dýchejte klidně a stále se soustřed'íte na to, co se děje ve vašem těle.

19 Běhejte, skákejte, hýbejte se

Sportování vám pomůže zbavit se stresu, napětí i toxinů, to znamená také některých bolestí hlavy. Přitom příjemným způsobem pečujete také o svou duši a zdraví.

Méně napětí, méně bolestí hlavy. Blahodárné účinky sportu není potřeba dokazovat. Pravidelná a přiměřená fyzická aktivita snižuje úzkost, usnadňuje spánek, udržuje oběhovou soustavu v dobrém stavu, napomáhá okysličování buněk, zvětšuje dechový rozsah, stimuluje lymfatický oběh a vylučování odpadních látek, zlepšuje trávení, rozhýbává klouby... Přitom také zahání některé bolesti hlavy, obzvláště bolesti způsobené přílišným stresem, nahromaděním toxinů v těle, nebo problémy s oběhovou soustavou.

Pomáhejte svému organismu s radostí. Sport nemusí hned znamenat soutěžení, pohyb by vám měl hlavně dělat radost. Nutit se k vražednému tempu nikam nepovede. Příznivé účinky sportu se neměří v litrech potu ani v překonaném utrpení.

Vyberte si raději sport, který rovnoměrně rozhýbe celý váš organismus: procházky, lehký jogging, plavání, jízdu na kole apod.

Nejdůležitější je cvičit pravidelně – ideální průměr představuje čtyřicet minut dvakrát až třikrát týdně. Je nicméně lepší cvičit pravidelně jednou týdně než třikrát v průběhu jednoho měsíce a potom už nikdy víc.

VÍTE, ŽE...?

- > Fyzickou aktivitu můžete zařadit také do každodenního života.
- > Další způsob cvičení představují jednoduché aktivity vhodné především pro osoby, které tráví hodně času vsedě – do obchodu vzdáleného do třiceti minut pěšky jděte raději po svých než autem a místo ježdění výtahem chodte raději po schodech.

VE ZKRATCE

- Sport má mnoho pozitivních účinků, např. eliminuje stres, zlepšuje krevní oběh a zrychluje vylučování odpadních látek.
- Vyberte si sport, který vás baví, jezděte méně autem a do vyšších pater chodte po schodech.

20 Provětrejte se

Dýchat je potřeba. Navíc je ale zapotřebí dýchat čistý a zdravý vzduch, zbavený nečistot a hlavně bohatý na záporné ionty, které ze vzduchu dělají léčivý elixír. A takového vzduchu se nejlépe nadýcháte na procházce v přírodě.

Kladné a záporné ionty. Při dýchání vstřebáváme různé plyny, zejména kyslík. Atomy kyslíku jsou elektricky nabitě – některé jsou kladné, jiné záporné. Záporné ionty však organismu prospívají nejvíce. V případě jejich nedostatku si koledujeme o únavu, nespavost... a bolesti hlavy.

Příroda – půl zdraví! Záporné ionty jsou však mnohem méně stabilní než kladné ionty. Uvnitř v domě se rychle vytratí. Řešení se nabízí hned několik:

- Pravidelně doma větrejte. Pro obnovení vzduchu ve středně velké místnosti stačí na pět minut otevřít okna dokořán.
- Chod'te na procházky do přírody.
- Poříd'te si ionizátor – tyto malé přístroje vyrábí záporné ionty.

VÍTE, ŽE...?

- > Záporné ionty vznikají vlivem ionizujících slunečních paprsků nebo rozstříkáním kapek vody (např. ve vodopádech, rychlých potocích, vlnách). V přírodním prostředí napočítáme v jednom centimetru krychlovém vzduchu až osm tisíc záporných iontů a pouze tři tisíce kladných iontů. V uzavřené místnosti se tento poměr po hodině obrátí.

VE ZKRATCE

- Pokud chceme zůstat fit, potřebujeme dýchat záporné ionty.
- Jejich nedostatek vyřešíme větráním místností a procházkami v přírodě.
- Můžete si také pořídít ionizátor.

2 Profil cílového textu

Při překladu stojí překladatel před různými rozhodnutími. Rozhodování mezi konkrétními překladatelskými řešeními i vytvoření obecné koncepce překladu vyžaduje znalost kontextu, ve kterém bude nový text (překlad) přijímán. Překlad v této bakalářské práci nevznikal na zakázku, bylo tedy zapotřebí představit si alespoň fiktivní zadání překladu.

Kniha se zabývá obecně známým tématem bolestí hlavy a poskytuje rady, jak bolestem zabránit. Její populárně naučné zaměření ji umožňuje nabízet na knižním trhu široké veřejnosti. Sdělení originálu je na francouzské prostředí vázáno jen málo, v tomto ohledu by tedy přenesení sdělení z francouzského kulturního kontextu do českého nemělo působit problémy.

Na českém trhu jsou dostupné různé publikace o bolestech hlavy, ale jen málo z nich je strukturováno do jednotlivých stručných rad. Překládané příručka by nejspíš největší konkurencí byla vcelku nová publikace *100 + 1 přírodních rad na bolest hlavy: zbavte se bolesti hlavy bez léků*¹ od Jarmily Mandžukové. Předpokládáme to proto, že je tato publikace také uspořádána do kapitol, které představují jednotlivé rady, je psaná populárně naučným stylem a její rozsah je omezený na 110 stran. Oproti této publikaci má však francouzská příručka velkou výhodu – text je v ní velmi jasně strukturovaný a má čtenářsky přívětivé grafické řešení. Naopak orientace ve zmíněné české knize je obtížnější, protože jednotlivé rady nejsou uspořádány podle jednotné šablony. Také černobílé grafické provedení podle nás přiláká méně čtenářů než příjemné barevné provedení.

S přihlédnutím ke zmíněným okolnostem jsme přesvědčeni, že by kniha našla uplatnění i na českém trhu a že by obstála v konkurenci publikací o bolestech hlavy, protože se od nich výrazně odlišuje svým originálním provedením. Fiktivním adresátem českého překladu by byl laik se zájmem o téma bolestí hlavy ve věku přibližně od patnácti let, v tomto věku by už měl totiž bez problémů pochopit užívané pojmy.

Kniha je už ve francouzském prostředí vázaná na formu, ve které je dostupná na trhu – zájemce si ji může koupit pouze v balíčku s maskou na oči a chladicím sáčkem. Tuto okolnost musíme také zvážit. Myslíme si, že by bylo možné knihu vydat i samostatně, ačkoli je krátká – v takovém případě by bylo nutné vynechat návod na používání chladicího sáčku. Také vydání

¹ MANDŽUKOVÁ, Jarmila, 2009. *100 + 1 přírodních rad na bolest hlavy: zbavte se bolesti hlavy bez léků*. Benešov: Start. 110 s. 100 + 1 přírodních rad. ISBN 978-80-86231-49-5.

knihy v rámci podobného balíčku by na českém trhu mohlo zaujmout. Konkrétní rozhodnutí by bylo nutné konzultovat přímo s nakladatelstvím, protože ovlivňuje finanční náklady na vydání a přijetí zboží zákazníkem.

3 Překladačská analýza originálu

Před zahájením samotného překladu je důležité nejdříve provést překladačskou analýzu originálu. Umožňuje důkladné seznámení s originálem, a napomáhá tak ke zdařilému překladu. Nejprve se zaměříme na vněttextové faktory a dále na vnitrotextové faktory. V této kapitole vycházíme z teoretických poznatků Christiane Nordové (1991).

Příklady z originálu a překladu označujeme za citací v závorce zkratkou O nebo P se stranou originálu (podle stránkování přímo v knize) nebo stranou překladu (podle stránkování ve výše uvedeném překladu), tedy např. (O, 33).

3.1 Vněttextové faktory

Mezi vněttextové faktory se řadí vysílatel, příjemce, médium, čas a místo komunikace, záměr komunikace a funkce textu.

3.1.1 Vysílatel

Autorkou příručky je francouzská novinářka a spisovatelka Marie Borrellová. Narodila se v roce 1952. Vystudovala práva a angličtinu.² Už mnoho let se věnuje vlivu přírodních látek na zdraví a alternativní medicíně, více než deset let vedla rubriku o zdraví v časopise *Psychologies* a čtyři roky byla šéfredaktorkou měsíčníku *Médecine Douce*.³ Poté se zaměřila na své vlastní publikace, které se převážně zabývají zdravým životním stylem⁴, vydává je u různých nakladatelství. Je autorkou a spoluautorkou desítek popularizačních knih a příruček, které nazírají téma zdraví z různých úhlů pohledu, ať už v rámci kuchařských receptů, formou rad a návodů, nebo jiným zajímavým způsobem. Její publikační činnost je velmi rozsáhlá, proto zmiňme pro ilustraci alespoň některá z témat jejích knih: alternativní medicína, hubnutí, detox, masáže, psychologie, stres, sebeláska či spánek. Některé publikace jsou součástí edičních řad, mezi tyto řady patří *81 façons...* a *365 façons de...* nakladatelství Éditions Trédaniel, *60 conseils* a *300 conseils* nakladatelství Hachette nebo *Ma cuisine* nakladatelství Minerva.

² Notice de personne: Borrel, Marie. *BnF Catalogue général* [online]. Ver. 11.1.0. [cit. 2020-04-28]. <<https://catalogue.bnf.fr/ark:/12148/cb12044597t>>.

³ Amazon.fr: Marie Borrel: Livres, Biographie, écrits, livres audio, Kindle. *Amazon.fr : livres, DVD, jeux vidéo, musique, high-tech, informatique, jouets, vêtements, chaussures, sport, bricolage, maison, beauté, puériculture, épicerie et plus encore !* [online]. © 1996-2020 [cit. 2020-04-28]. <https://www.amazon.fr/l/B0034NN9JO?_encoding=UTF8&redirectedFromKindleDbs=true&rfd=1&shoppingPortalEnabled=true>.

⁴ BORREL, Marie, 2012. Conseils anti-migraine. In *Coffret anti-migraine*. Paris: Hachette pratique. 48 s. ISBN 978-2-01-230686-8, s. 48.

Z francouzštiny do češtiny zatím žádná celá autorčina kniha přeložena nebyla, ale v rámci bakalářské práce byla přeložena část její příručky *Ces plantes qui nous veulent du bien*⁵. V češtině přesto vyšla kniha, jejíž je spoluautorkou, druhým spoluautorem je Yann Rougier. V lednu 2019 vyšla tato kniha ve francouzštině v nakladatelství Leduc.s pratique pod názvem *Le guide des antidouleurs naturels*⁶. Z anglické verze *Natural Painkillers: Relieve pain with natural remedies and exercises*⁷ (Londýn, březen 2019) ji do češtiny přeložil Jan Kovář. Česká verze vyšla v říjnu 2019 v nakladatelství ANAG pod názvem *Přírodní léky na bolest – Zbavte se bolesti pomocí přírodních léků a cvičení*⁸. Na náš dotaz ohledně vzniku knihy nám nakladatelství ANAG odpovědělo, že kniha patrně vyšla v koedici a že se tedy nejspíš zároveň připravoval francouzský i anglický originál.

3.1.2 Příjemce

Cílový čtenář této knihy je člověk, který se zajímá o téma bolestí hlavy (viz název *Conseils anti-migraine*). Příručka nabízí rady, které mají lidem pomoci zbavit se bolestí hlavy, proto je pravděpodobné, že o knihu budou mít zájem zejména čtenáři s tímto problémem. Na francouzském trhu je kniha nabízena jako set spolu s chladicím sáčkem a maskou na oči, takže je možné, že čtenáře primárně zaujme balíček jako celek a jeho zájem není primárně vázaný na knihu. Přestože je možné, že si zákazník nekoupí balíček kvůli knize, bude se nejspíš jednat o osobu trpící bolestmi hlavy, protože přiložené předměty mají hlavně ulevit od těchto bolestí.

Podle jazyka a stylu knihy usuzujeme, že cílovým čtenářem je osoba s laickým zájmem o zmíněné téma. Kniha je určena široké veřejnosti. Hravý tón, stručnost a čtivost usnadňují poznání čtenářům, kteří nejsou odborníci na konkrétní nastíněná témata (strava, zdraví, zdravý životní styl), ale chtějí se o nich něco dozvědět. Autorka ví, že se kniha dostane do rukou laiků,

⁵ TOUPALÍKOVÁ, Yvona. *Komentovaný překlad: Ces plantes qui nous veulent du bien (Marie Borrel, Phare international, Hachette, Paris 2000, str. 15–48)* [online]. Praha: Univerzita Karlova. Filozofická fakulta. Ústav translátologie, 2013. 47 s., 9 s. příloh. Vedoucí bakalářské práce PhDr. Šárka Belisová. <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/123551/44718163/?q=%7B%22searchform_search%22%3A%22marie+borrel%22%2C%22searchform_butsearch%22%3A%22Vyhledat%22%2C%22facetform_facets_workType%22%3A%5B%22BP%22%5D%2C%22PNzppSearchListbasic%22%3A1%7D&lang=cs>.

⁶ ROUGIER, Yann – BORREL, Marie, 2019. *Le guide des antidouleurs naturels – Alimentation, médecines traditionnelles, neurosciences... : les secrets d'un médecin pour lutter contre vos douleurs aiguës ou chroniques*. Paříž: Leduc.s pratique. 240 s. ISBN 979-10-285-1303-0.

⁷ ROUGIER, Yann – BORREL, Marie, 2019. *Natural Painkillers: Relieve pain with natural remedies and exercises*. Londýn: Eddison Books Limited. 128 s. ISBN 978-1859064375.

⁸ ROUGIER, Yann – BORREL, Marie, 2019. *Přírodní léky na bolest: zbavte se bolesti pomocí přírodních léků a cvičení*. Překlad Jan Kovář. Olomouc: ANAG. 127 s. ISBN 978-80-7554-236-6.

projevuje se to mimo jiné ve vysvětlování odborných termínů, např. *des substances vaso-actives (qui agissent sur la dilatation des vaisseaux sanguins)* (O, 33).

3.1.3 Médium

Příručka *Conseils anti-migraine* je psaným komunikátem. Má velmi praktický rozměr, o trochu menší než A5, a navíc je velmi útlá, má pouze 48 stran. Je vytištěná na tvrdém papíře, což nejen zvyšuje její odolnost, ale také jí dodává vzhled knihy, ač stručné. Příručka je na trhu dostupná pouze v balení s chladicím sáčkem a maskou na oči jako balíček proti migréně (*Coffret anti-migraine*). V knize nalezne čtenář hned na začátku za obsahem návod, jak sáček používat. Kniha není na francouzském trhu nabízena jako samostatný produkt. Kdyby byla vytištěna na tenčím papíře, možná by ve zmíněném balíčku ještě více ztrácela na svébytnosti, působila by spíše jako příloha.

Nakladatelství Hachette Pratique uvedlo na trh ještě jeden podobně laděný balíček *Coffret Mes mini-bouillottes*⁹ s příručkou od Marie Borrelové. Obsahuje stručnou příručku a dvě malé ohřívací lahve. Ve formátu *Coffret* nabízí nakladatelství i mnoho dalších produktů. Tyto balíčky jsou pro svou originalitu a příznivou cenu vhodné například jako dárky.

3.1.4 Čas a místo

Kniha *Conseils anti-migraine* vyšla v září 2012 v nakladatelství Hachette Pratique v Paříži. Je výňatkem z rozsáhlejší publikace *60 conseils anti-maux de tête*¹⁰, která vyšla v roce 2001 a má 125 stran.¹¹

Text není z hlediska informací příliš závislý na čase vydání knihy, protože obsahuje obecné rady a návod na používání chladicího sáčku. Rady proti bolestem hlavy by byly dnes v českém prostředí nejspíše vnímány podobně jako při vydání knihy ve Francii v roce 2012, popř. 2001. Je však možné, že věda v budoucnosti odhalí nové informace o lidském těle a o stravování, a potom by mohla být některá tvrzení v knize zpochybněna nebo doplněna. Informace v knize

⁹ BORREL, Marie, 2018. *Mes mini-bouillottes : pour me réchauffer, me chouchouter, prendre mon temps*. Paris: Hachette Pratique. 61 s. ISBN 978-2-01-396511-8.

¹⁰ BORREL, Marie, 2001. *Anti-maux de tête*. Paris: Hachette. 125 s. ISBN 2-012-36624-4.

¹¹ Amazon.fr - Anti-maux de tête - Borrel, Marie - Livres. *Amazon.fr : livres, DVD, jeux vidéo, musique, high-tech, informatique, jouets, vêtements, chaussures, sport, bricolage, maison, beauté, puériculture, épicerie et plus encore !* [online]. © 1996-2020 [cit. 2020-04-28]. <<https://www.amazon.fr/Anti-maux-t%C3%A0te-Marie-Borrel/dp/2012366244>>.

jsou však natolik obecné, že je nepravděpodobné, že by podobná situace nastala v dohledné době. Při překladu této příručky nemusí být v tomto ohledu nic upravováno.

Místo vydání nehraje v textu velkou roli. Faktor místa nelze ale zcela opomenout, některé části textu prozrazují, že je autorkou knihy Francouzka. Konkrétně se těmto místům věnujeme v podkapitole 5.1 Reálie. Text se nesituuje do Francie, pouze v jedné části podává informaci o tamní situaci a sděluje názor, který ve Francii převažuje, a v jiné části odkazuje na tamní oblíbenou hru. Tyto pasáže však nevyžadují při překladu výrazný zásah do informační složky textu.

3.1.5 Záměr

Výše uvedené informace pomohou při určení záměru textu. Příručka je výňatkem z rozsáhlejší knihy, slouží tedy k poskytnutí jen některých informací, je zredukovanou formou jiné publikace. Zároveň ale obsahuje návod na používání chladicího sáčku. Tento návod příručka váže k jinému produktu, protože se neprodává samostatně. Navíc s přihlédnutím k praktickým rozměrům příručky z uvedených informací usuzujeme, že publikace vznikla přímo pro účel balíčku proti migréně. Kromě tohoto záměru má původní rozsáhlejší kniha i tato kratší příručka za cíl poskytnout čtenářům s bolestmi hlavy rady, které jim mohou s problémem pomoci.

Při překladu nesmíme na okolnosti vzniku příručky zapomínat. Pro uvedení na českém trhu je možné zachovat původní záměr a vydat příručku v rámci podobného balíčku, nebo příručku vydat samostatně a v tom případě vynechat návod na používání chladicího sáčku. Rozdíly těchto dvou pojetí by se ale týkaly spíše vzhledu a grafiky než obsahové stránky a formulací, proto před překladem tuto okolnost ponecháváme nerozhodnutou a rozhodnutí bychom konzultovali až s nakladatelstvím.

3.1.6 Funkce textu

Pro výklad o funkčních stylech a slohových postupech textu čerpáme informace v knize *Současná stylistika* (Čechová – Krčmová – Minářová 2008). Text je psán populárně naučným **funkčním stylem**, který se řadí do odborného stylu. Předpokládaný adresát textu je laik, text *se obrací k zájemci, který má jen nevelké poznatky z oboru* (Čechová – Krčmová – Minářová 2008, s. 224), a tomu je uzpůsobena i jazyková výstavba textu – není příliš informačně nasycen, jako tomu bývá u jiných odborných textů. V porovnání s jinými odbornými texty je jazyk hovorovější.

V textu převažují dva **slohové postupy**, výkladový a popisný slohový postup. Text představuje možné příčiny bolestí hlavy, vysvětluje, jak funguje lidský organismus, k tomu je používán výkladový slohový postup. Text dále rozvádí, jak se možným příčinám bolestí vyhnout, poskytuje konkrétní rady, jak se zbavit bolestí hlavy, využívá tedy popisný slohový postup, konkrétně návod. Nabízí například návody, jak se stravovat nebo jak postupovat při odvykání kouření, slovesa jsou často ve formě imperativu.

Pro určení **funkce textu** využíváme poznatků Romana Jakobsona z knihy *Poetická funkce*. Jakobson rozlišuje s ohledem na šest činitelů slovní komunikace (mluvčí, kontext, sdělení, kontakt, kód a adresát) šest základních jazykových funkcí: emotivní, referenční, poetickou, fatickou, metajazykovou a konativní (Jakobson 1995, s. 77-82). Těžko bychom hledali komunikát, který by plnil pouze jednu z těchto funkcí, v textu ale můžeme rozeznávat funkci nebo funkce dominantní.

V případě námi překládaného textu má dominantní úlohu funkce **konativní**. Autorka se přímo vztahuje k adresátovi – používá druhou osobu plurálu *vous*: *L'essentiel est que vous vous fassiez plaisir en bougeant* (O, 36). Významným faktorem je časté používání rozkazovacího způsobu sloves, podle Jakobsona totiž konativní funkce *nachází nejčistší gramatický výraz ve vokativu a imperativu, které se syntakticky, morfologicky a často i fonologicky odchyľují od ostatních jmenných a slovesných kategorií* (Jakobson 1995, s. 79). Konativní funkce je umocněna použitím imperativu přímo v názvech kapitol, každá kapitola začíná radou formulovanou jako rozkaz. Tyto nejvýraznější části textu formulované v imperativu udržují pozornost čtenáře, protože se vztahují přímo k němu, dvě jsou dokonce zakončeny vykřičníkem, který konativní funkci ještě dále umocňuje.

Dále je důležitou funkcí **referenční** funkce, příručka totiž poskytuje informace z různých odvětví zdraví a fungování lidského těla, vysvětluje možné příčiny bolestí hlavy, tedy informuje adresáta.

Ve velké míře je v textu přítomná **emotivní** funkce, mnoho informací totiž není představeno zcela objektivně, ale subjektivně, expresivně, autorka (mluvčí) vyjadřuje svůj postoj. Tak je tomu například ve větě *Principal ennemi : le sucre blanc*. (O, 8).

V textu je přítomná též funkce **poetická**. Autorka pro oživení textu využívá obrazná vyjádření, např. [...] *aussi facilement que l'on jette une vieille paire de chaussures* (O, 13), a vymýšlí

stručná hesla, která se zaměřují na jazykovou stránku sdělení, aby lépe zaujala čtenáře, např. *Un peu de tout, de tout un peu* (O, 7).

Nelze opomenout ani **metajazykovou** funkci, i ta se v textu projevuje, především při vysvětlování odborných termínů, např. [...] *le terme « eutonie » signifie « bon tonus »* (O, 26). Tato věta má dominantní funkci metajazykovou, sděluje *informaci výlučně o lexikálním kódu příslušného jazyka* (Jakobson 1995, s. 81).

Fatická funkce není v textu přítomna přímo, ale můžeme obecně tvrdit, že je přítomná v celém textu, protože jsou v knize užívány i prostředky *k připoutání a udržení partnerovy pozornosti* (Jakobson 1995, s. 80). Těmito prostředky jsou například vykřičníky na konci vět – *Si vous y êtes sensible, évitez-les !* (O, 32) – nebo otázky směřované ke čtenáři, např. *Vin rouge ou vin blanc ?* (O, 33).

3.2 Vnitrotextové faktory

Mezi vnitrotextové faktory se řadí téma, presupozice, výstavba textu, nonverbální prvky, lexikum, syntax a suprasegmentální prvky.

3.2.1 Téma

Téma zůstává pro celý text stejné a je jasně dané už názvem *Conseils anti-migraine*, kniha tedy poskytuje rady proti migrénám. Toto obecné téma je konkretizováno v jednotlivých kapitolách knihy, ve dvaceti pěti konkrétních radách. Téma je velmi obecné, není příliš místně ani kulturně vázané, není tedy zapotřebí do něho výrazně zasahovat.

3.2.2 Presupozice

Po čtenáři jsou požadovány minimální presupozice. Autorka nepředpokládá, že čtenář bude mít odbornou znalost probíraných témat, naopak čtenáře seznamuje s komplexními tématy jednoduchým způsobem. Kniha od čtenáře předpokládá pouze znalosti, které by měl mít přibližně každý, kdo dokončil základní školu. Měl by už chápat pojmy jako například *bactéries*, *molécules*, *poumons* nebo *toxines*. Obecně méně známé termíny jsou čtenáři pečlivě vysvětlovány a přibližovány, autorka například vysvětluje, co je to krevní tlak: [...] *la tension artérielle est la mesure de la pression exercée sur les parois des artères par le sang lorsqu'il est propulsé par le cœur dans l'organisme*. (O, 30). Po čtenáři tedy v žádném případě nejsou vyžadovány odborné znalosti. Text není výrazně místně ani časově vázán, od českého čtenáře tedy nejsou očekávány jiné presupozice než od francouzského čtenáře.

3.2.3 Výstavba textu

Kniha začíná obsahem, následuje návod na používání chladicího sáčku a poté následují jednotlivé kapitoly. Text je výrazně členěný, dělí se na 25 kapitol a ty jsou dále členěny na menší jednotky. Jednotlivé kapitoly jsou obvykle rozvrženy na dvoustranu a mají velmi jasné uspořádání. Každá kapitola začíná svým pořadovým číslem a názvem, které jsou graficky výraznější než zbytek textu, jsou psány větším písmem a odlišeny šedou barvou od ostatního převážně černě vtištěného textu. Za číslem a názvem kapitoly následuje krátký úvodní odstavec, tzv. perex, psaný tučným písmem. Poté následuje samotný text kapitoly, dělený různě v jednotlivých kapitolách. Většinou se dělí do stručných odstavců, které někdy začínají několika tučně zvýrazněnými slovy, klíčovými pro následující úsek textu. Některým úsekům textu předchází tučně odlišený nadpis na samostatném řádku. Text je dělený na odstavce nebo na kratší úseky vyznačené odrážkami, bývají to seznamy, návody nebo výčty. Za samotným textem kapitoly nebo pod ním vždy následují dvě doplňkové části s označením *POUR EN SAVOIR PLUS* a *EN DEUX MOTS*. Část *POUR EN SAVOIR PLUS* je uspořádána do krátkých úseků vyznačených odrážkami a poskytuje doplňkové informace k danému tématu. Usuzujeme, že má zde používaná šedá barva písma sloužit na rozdíl od šedé barvy v názvu kapitoly k odlišení části s méně důležitými informacemi. Část *EN DEUX MOTS* shrnuje v krátkých větách vyznačených odrážkami obsah kapitoly.

Uspořádání textu odpovídá promyšlené kompozici odborných projevů, jak ji uvádí *Současná stylistika*: [...] v textu (kromě zcela krátkého) je zřetelně patrné rozdělení na úvod, který slouží k probuzení zájmu a má obecnější charakter, vlastní stať, která je řešením zvolené problematiky a je dále vnitřně členěna, a konečně závěr, který shrnuje výsledky práce a pregnantně formuluje nové poznatky, k nimž celý text směřoval. (Čechová – Krčmová – Minářová 2008, s. 212) Uvedená citace se v původním kontextu vztahuje k celému textu, ne ke stavbě jednotlivých kapitol; z toho můžeme usoudit, že je text francouzského originálu velmi výrazně segmentován.

3.2.4 Nonverbální prvky

Nonverbální prvky použité v knize zvyšují její atraktivitu pro čtenáře. Už obálka knihy přitahuje pozornost svým elegantním vzhledem. Podklad tvoří fotografie, nejspíše detail kapek vody na bílém povrchu; vyvolává dojem čistoty a klidu, který je v souladu s obsahem knihy. V pravém dolním rohu je graficky zajímavě řešený název knihy. Na bílém podkladu se dobře vyjímají modrá písmena *ANTI-MIGRAINE*, předcházející slovo *conseils* je napsané menšími šedými písmeny. Zdá se, že toto grafické řešení názvu bylo zvoleno se záměrem získat

pozornost čtenářů. Slovo *conseils* je pravděpodobně přítomné v názvu mnoha knih, zajímavé a klíčové je zde naopak slovo *ANTI-MIGRAINE*. Nesmíme však opomenout, že se kniha neprodává samostatně a pozornost k ní přitahuje už fakt, že je v balení s dalšími předměty.

Jedním z nejvýraznějších nonverbálních prvků je graficky řešené pozadí některých kapitol. Na pozadí textu nebo kolem něj jsou ilustrace v pastelových odstínech, které nijak neruší četbu. Ilustrace představují abstraktní geometrické tvary nebo reálné objekty, které souvisí s textem (např. jablka v kapitole o stravě). Kapitoly, které nemají na pozadí tyto ilustrace, mají jednoduché pastelové pozadí, jen výjimečně je pozadí kapitoly zcela holé. Zajímavý detail tvoří nenápadné malé ilustrace u čísel stran. Text v kapitolách nevyužívá vždy celý prostor strany, například v kapitolách 18, 19 a 20 (O, 34-39) je půl strany zcela bez textu, ale nezůstává holá, je vyplněna ilustrací.

Grafické rozvržení textu zjednodušuje orientaci v textu. Například část *EN DEUX MOTS* je v rámečku s hvězdičkou a čtenář si díky tomu může projít celou knihu a přečíst si pouze tyto nejdůležitější informace, protože jsou v celé knize jednotně jasně vyznačeny.

Střízlivá barevná grafika zvyšuje atraktivitu knihy, čtenář si jí všimne hned na první pohled.

3.2.5 Lexikální rovina

Slovní zásoba odpovídá převážně vrstvě spisovného jazyka. Na některých místech se vyskytují prvky hovorového jazyka, např. *chouchoutez votre flore intestinale* (O, 22). Pro texty psané populárně naučným odborným funkčním stylem je charakteristické *omezení terminologie na nezbytnou míru, větší šíře vyjádření a doplňování vedlejšími informacemi*. (Čechová – Krčmová – Minářová 2008, s. 224) Těmto kritériím odpovídá také analyzovaný text. S ohledem na čtenáře-laika se vyhýbá méně známým odborným termínům, popř. k nim dodává vysvětlení, a ilustruje výklad konkrétními příklady.

Nyní přejdeme ke konkrétním aspektům slovní zásoby. Autorka pro oživení textu používá obrazná pojmenování, např. *Un cerveau bien nourri et bien irrigué vous donnera moins de fil à retordre* (O, 14) nebo *un rythme d'enfer* (O, 36).

Před překladem je důležité určit si klíčová slova, která se v průběhu textu opakují a tvoří jádro informace. Mezi tato slova patří *céphalées*, *maux de tête*, *migraines* a *crises* označující bolesti hlavy, migrény a záchvaty migrény.

Dále se musíme zamyslet nad řešením překladu vlastních jmen, ačkoli se jich v textu nevyskytuje mnoho, patří mezi ně např. *Schultz, Gerda Alexander* nebo *Qi Gong*.

Slovní zásoba se podílí na čtivosti knihy a tím podporuje záměr sdělení, tedy předat atraktivní formou rady proti bolestem hlavy.

3.2.6 Syntaktická rovina

Při analýze originálu přihlédneme také ke stavbě vět. Výrazná segmentace textu do kratších úseků, odstavců a bodů zabraňuje vzniku příliš dlouhých vět. Nejen kvůli tomu, ale také pro větší srozumitelnost převažují v textu spíše krátké a jasně strukturované věty. S přihlédnutím k záměru a k adresátovi knihy se jedná o správnou strategii, ulehčuje čtenáři pochopení předávané informace. Téma pojednávané v knize je zpracované v populárně naučném funkčním stylu, který obvykle slouží k předání odborných informací srozumitelnou formou široké veřejnosti, laikům, i v tomto směru je tedy vhodná jednodušší a jasná syntax.

Nyní přejdeme k detailnější analýze větné stavby. Většina textu jednotlivých kapitol, ať už strukturovaného v bodech nebo plynuleji v odstavcích, sděluje informaci převážně ve stručných větách, někdy jsou věty sdružovány v souvětí, která mívají jednoduchou stavbu. Výrazně odlišnou větnou stavbou oproti většině textu se vyznačují názvy kapitol a část *EN DEUX MOTS*.

Názvy kapitol tvoří velmi stručné rozkazovací věty, až na dvě výjimky jsou to věty jednoduché; jediná vedlejší věta je v názvu kapitoly *Identifiez les aliments qui provoquent les crises* (O, 4) a jediným souvětím je název kapitoly *Courez, sautez, bougez...* (O, 36). Obvykle je název kapitoly strukturován podle vzoru „přísudek – předmět“, např. *Mangez des fibres* (O, 20).

Věty v oddíle *EN DEUX MOTS* se od ostatního textu odlišují výraznější stručností a menší spojitostí textu. Návaznost jednotlivých bodů je redukována, jejich hlavní funkcí je totiž krátce shrnout obsah kapitoly.

Možným problémem při překladu mohou být konstrukce uvozující některé odstavce. Jsou vyznačené tučně, často jsou to nominální konstrukce, někdy též verbonominální. Často po nich následuje dvojtečka a poté věta začínající malým či velkým písmenem. Místo dvojtečky se v některých případech vyskytují tři tečky nebo jiné interpunkční znaménko. Tyto uvozovací konstrukce obvykle shrnují základní myšlenku následující části textu.

V textu se vyskytují **věty jednoduché i souvětí**. Užívají se však také jednočlenné věty, často pro zvýšení důrazu, např. *Notre corps a besoin d'énergie pour fonctionner. Autrement dit de sucre.* (O, 10) nebo *Rien de plus simple.* (O, 24). Vztahy mezi větnými členy jsou někdy ve větách pouze naznačeny. Přísudek není vždy vyjádřen slovem, někdy je nahrazen dvojtečkou, např. *Parmi les premiers : le miel, le sucre blanc, les confiseries, le chocolat.* (O, 11) nebo *Principal ennemi : le sucre blanc.* (O, 8).

Zaměření příručky na rady a vysvětlování příčin bolestí hlavy přispívá k vysoké frekvenci vedlejších vět účelových a podmínkových. Věty podmínkové bývají uvozeny spojkou *si*, např. *Certes, si vous demandez à votre corps de fournir des substances particulières hors de son programme, il fera face.* (O, 18). Při překladu může způsobovat problémy francouzská formulace účelových vět pomocí vazby *pour* s infinitivem, např. *Pour éviter de fumer, faites-vous aider.* (O, 13).

Věty svou formulací podávají informace o postoji mluvčího k vyjadřované myšlence, v tomto ohledu rozlišujeme **věty oznamovací, tázací, rozkazovací, přací a zvolací** (Hendrich – Tláskal – Radina 2001, s. 552-554). Analýza textu z tohoto hlediska přináší další důležité poznatek – věty v první části samotného textu kapitoly (tedy v textu následujícím po nadpisu a perexu) bývají převážně věty oznamovací, ve druhé polovině textu nebo v jeho závěru se vyskytuje více vět rozkazovacích. Souvisí to s obsahem a funkcí těchto částí textu; v úvodní části je obvykle vysvětlováno, jak něco funguje, např. jak lidské tělo reaguje na určité stimuly, v následující části jsou potom čtenáři poskytovány rady a doporučení, co může pro zlepšení situace udělat. Tyto rady jsou někdy strukturovány do seznamu bodů vyznačených odrážkami. Velmi jasně se toto uspořádání informací projevuje v kapitole 13 (O, 26-27), kde první odstavec po úvodu začíná výrazem *La théorie* a následuje odstavec začínající výrazem *La pratique*. Ze zmíněných druhů vět se v textu ve výrazně menší míře vyskytují také věty tázací, např. *Pourquoi cette différence ?* (O, 33), a věty zvolací, např. *À vous de choisir !* (O, 11).

Koherence, tedy textové soudržnosti, je dosaženo mimo jiné formálními prostředky. Mezi ně patří opakování a nahrazování (substituce) slov a použití konektorů (Grepl a kol. 2008, s. 684). V knize je koherence naznačena právě těmito prostředky. Uvedeme několik příkladů z kapitoly 02 (O, 6-7). Vztahy mezi větami a jejich prvky jsou vyjádřeny spojovacími výrazy (např. *or, c'est pourquoi, même si, ainsi que*), jednotlivé body v uvedeném seznamu jsou propojeny výrazy posloupnosti (*d'abord, ensuite, enfin*), využívá se koreference (např. *les fruits et*

légumes jsou v následující větě substituovány zájmenem *ils* a v další větě se vyskytují ve formě předmětu *mangez-les*). Tyto prostředky přispívají k soudržnosti textu.

3.2.7 Suprasegmentální prvky

O některých suprasegmentálních prvcích jsme se zmínili už výše v oddílech Výstavba textu a Nonverbální prvky. Pouze si dovolíme připomenout, že různá důležitost částí textu je odlišována tučností i barvou písma. Nyní ještě dodáme, že se nadpisy *POUR EN SAVOIR PLUS* a *EN DEUX MOTS* od zbytku textu odlišují použitím velkých písmen, jinde v textu nejsou velká písmena pro odlišení používána.

V textu je využívána **interpunkce** v mnoha svých formách. Ve značné míře se v textu vyskytují tři tečky, a to nejen po výčtech, kde se tak naznačuje neukončenost. Jejich další funkcí bývá upoutání pozornosti čtenáře, zvýšení napětí, např. *Résultat : un organisme encrassé, qui manifeste ses difficultés par de la fatigue, des insomnies, de la nervosité et... des maux de tête.* (O, 16). Pro uvádění příkladů se v textu hojně využívají závorčky. Do závorek se někde také uvádějí odborné, přesné termíny, např. *Certains [sucres] sont composés de nombreuses molécules (sucres complexes) alors que d'autres n'en contiennent que deux (sucres simples).* (O, 8), nebo se do závorek naopak vkládá vysvětlení termínu, např. *Ne jetez pas le petit-lait (le liquide translucide que l'on trouve parfois au-dessus du yaourt), [...].* (O, 23). O užívání dvojtečky jsme se již zmínili v předchozím oddíle Syntaktická rovina. Dalším používaným interpunkčním znaménkem jsou uvozovky, autorka se jejich použitím distancuje od hovorových nebo zjednodušených formulací, např. *Apprenez à choisir les « bons » sucres, et évitez les « mauvais ».* (O, 8), nebo uvozovkami vyznačuje odborný termín, např. *On appelle « index glycémique » la rapidité avec laquelle les composants glucidiques d'un aliment passent dans le sang.* (O, 10).

4 Překladatelská koncepce

Po důkladné překladatelské analýze originálu si určíme překladatelskou koncepci, stanovíme si východiska pro samotný překlad. Důležitý teoretický základ pro překládání nabízí *Umění překlada* (2012) od Jiřího Levého, z jehož teorie v tomto oddíle vycházíme. Levý dělí překlad do tří fází: pochopení předlohy, interpretace předlohy a přestylizování předlohy. Předlohu (originál) jsme již analyzovali a lépe díky tomu rozumíme sdělení a jeho kontextu. Nyní se dostáváme k interpretaci předlohy a v jejím rámci ke stanovení interpretačního stanoviska, na jehož základě určíme překladatelskou koncepci.

V našem překladu chceme čtenáři předat invariantní prvky předlohy, tedy obsah (denotativní význam) podaný populárně naučným stylem (stylistické zařazení). Chceme zachovat srozumitelnost, aby byla příručka i v češtině přístupná široké veřejnosti, a zachováme také původní funkce originálu, zejména důležitou funkci konativní, jejíž vyjádření ale musíme uzpůsobit českému úzu. Předloha není příliš vázána na místo ani čas svého vzniku, překlad proto v tomto ohledu nevyžaduje výrazné zásahy.

5 Překladatelské problémy

Při překladu jsme museli řešit specifické problémy, které v této kapitole představíme podrobněji.

5.1 Reálie

Ačkoli celkově není text příliš vázaný na místo svého vzniku, objevují se v textu odkazy na reálie, které musíme adekvátně přeložit.

- **Règle du 421**

Si vous avez peur de vous perdre dans les calculs, adoptez la règle du 421. Ne jetez pas les dés ! (O, 6)

*Pokud máte strach, že se ztratíte v počtech, použijte **dobře zapamatovatelné pravidlo 4:2:1**.* (P, 10)

421 je ve Francii populární hra v kostky¹², na čemž je založené humorné vyznění této pasáže. V češtině by doslovný překlad vedl k nesrozumitelnosti, protože se jedná o reálie, které český čtenář nezná. Srozumitelnosti pomůže vynechání druhé věty zakončené vykřičníkem, která na tuto reálii poukazuje. To však není dostatečné – funkční ekvivalent by měl uvádět důvod, proč je uvedeno zrovna číslo 421. To je naznačeno již v úvodní větě (*Si vous avez peur de vous perdre dans les calculs*) a v originále je jednoduchá zapamatovatelnost podruhé naznačena nepřímým odkazem na hru – *Ne jetez pas les dés !* Toto zdůraznění jednoduché zapamatovatelnosti čísla 421 kompenzujeme v překladu dodatkem *dobře zapamatovatelné*. Číslo více začleňujeme do kontextu přidáním dvojteček, které naznačují, že se jedná o poměr jednotlivých čísel. V překladu tedy nahrazujeme francouzský kontext čísla jeho větším zakotvením v českém textu.

- **Lait de la vigne**

Au-delà de cette dose, les effets bénéfiques du lait de la vigne (protection contre le vieillissement et le cholestérol) sont largement dépassés par les méfaits de l'alcool. (O, 33)

*Nad touto hranicí výrazně ustupují blahodárné účinky **božského nápoje** (ochrana před stárnutím a cholesterolem) škodlivým účinkům alkoholu.* (P, 25)

¹² 421 (jeu). *Wikipédia, l'encyclopédie libre* [online]. © 2020 [cit. 2020-05-05]. <[https://fr.wikipedia.org/wiki/421_\(jeu\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/421_(jeu))>.

Slovní spojení *lait de la vigne* jsme na internetu našli pouze v souvislosti s veselou francouzskou písničkou z 60. let *C'est bon signe*, v žádných jiných kontextech nebylo sousloví uvedeno, vyskytovala se pouze jednotlivá slova izolovaně. Ve zmíněné písničce se sousloví vyskytuje v rýmu v refrénu:

Vive le vin, vive le raisin
Vive le lait de la vigne
J'peux m'arrêter quand ça me plait
*Et ça n'me plait pas, c'est bon signe*¹³

Je tedy na velmi exponovaném místě a posluchač si ho může snadno zapamatovat. Tato informace nás utvrzuje v přesvědčení, že sousloví v překládaném textu skutečně odkazuje na tuto písničku. Překladový ekvivalent musí zachovat denotativní význam (víno) a navíc by měl být obrazným vyjádřením. Jako jeden z možných ekvivalentů jsme vyhodnotili slovní spojení *božský nápoj*.

- **Francouzský úhel pohledu**

Na začátku kapitoly 17 je věta o většinovém názoru na víno ve Francii a ve Velké Británii:

En France, il est classique d'accuser le vin blanc de provoquer des migraines, alors qu'en Grande-Bretagne c'est le vin rouge qui est montré du doigt. (O, 33)

Ve Francii obvykle z migrén obviňují bílé víno, ve Velké Británii zase shazují vinu na červené víno. (P, 25)

Po dvou odstavcích kapitoly následuje ve třetím, posledním odstavci informace:

Les vins rouges légers, sont moins souvent incriminés que les vins lourds et capiteux. Enfin, les migraineux supportent généralement moins bien le vin blanc que le vin rouge. (O, 33)

Bolest připisujeme častěji těžkým opojným vínům než lehkým červeným. Lidé trpící migrénou zkrátka obecně hůře snášejí bílá vína než červená. (P, 25)

Naši pozornost upoutalo, že je vlastní text kapitoly zakončen názorem, který podle autorky převládá ve Francii a s nímž se ztotožňuje, ačkoli v prvním odstavci uvedla, že jinde (ve Velké

¹³ C'est Bon Signe (par Chantal Renaud) - fiche chanson. *La webradio de l'improbable et de l'inouï : Bide et Musique* [online]. © 2020 [cit. 2020-05-04]. <<https://www.bide-et-musique.com/song/13667.html>>.

Británii) je názor odlišný, dokonce opačný. Informaci jsme ověřili. Na francouzské internetové stránce jsme našli velmi podobnou informaci jako v knize:

Pour les Français, c'est le vin blanc qui cause des maux de têtes infernales. Pour les Anglo-Saxons, c'est plus le vin rouge qui est à l'origine de ce désagrément.

a dále

*On peut alors se dire que le vin blanc sec cause plus de maux de tête que le vin rouge.*¹⁴

V českých zdrojích naopak převládá názor, že bolesti hlavy vyvolává spíše červené než bílé víno. Můžeme uvést například názor vyjádřený v knize *Jak přežít kocovinu: nejlepší rady a tipy: Světlé [víno] je dobré. Bílého vína [...] můžete vypít bez rizika silné kocoviny víc než červeného vína a tmavých lihovin. [...] Nepijte ve větším množství červené víno, to způsobuje bolest hlavy nejčastěji.* (Šafránková 2011, s. 18)

Pro zásah do denotativního významu při překladu musí existovat jasně obhajitelný důvod. My jsme ovšem pouze ověřili, že se názory v dané věci liší, a proto ponecháváme původní domněnku i závěr – jedná se o názor autorky, do kterého nemáme právo zasahovat.

5.2 Vlastní jména

V originále se nevyskytuje mnoho vlastních jmen. V této kapitole se vyjádříme pouze k těm, která jsme při překladu transkribovali nebo jinak upravili.

- **Qi Gong**

V kapitole 18 se čtenář seznamuje s cvičením čchi-kung (ve francouzštině Qi Gong). Bylo nutné dohledat, jak se tento název transkribuje v češtině. Na české internetové stránce o čchi-kungu se k pravopisu přímo píše: *Čchi-kung (nebo čchi kung) je transkripce podle standardního českého přepisu čínštiny, který vytvořil v roce 1951 významný český sinolog prof. Oldřich Švarný. Tento systém přepisu z čínštiny se používá nejčastěji, protože umožňuje Čechovi vyslovit čínská slova podobně, jak by je vyslovil Číňan. Qi gong je transkripce podle mezinárodního standardu pchin-jin, který se používá zejména v akademických textech. Obě varianty jsou proto správně.*¹⁵ Tuto informaci potvrzuje také fakt, že české publikace o tomto

¹⁴ Pourquoi le vin donne-t-il le mal de tête ? *Oé : faites le bien par le bon, débouchez de bons vins bio !* [online]. © 2020 [cit. 2020-05-04]. <<https://oeforgood.com/pages/plan-vin-bio-sulfites-pourquoi-vin-mal-tete>>.

¹⁵ Co je čchi-kung? *Čchi-kung Orel v hnízdě* [online]. © 2020 [cit. 2020-05-04]. <<https://orelvhnizde.cz/co-je-cchi-kung/>>.

cvičení mají v názvu tvar čchi-kung: *Čchi-kung: masáže a cvičení pro zdraví*¹⁶ a *Čchi-kung: orel v hnízdě: základní úroveň*¹⁷. Čchi-kung je tedy nejčastěji používaná podoba přepisu, ke které jsme se při překladu také přiklonili. Ve zmíněné Fojtíkově publikaci se výraz čchi-kung skloňuje, proto jsme s ním také zacházeli jako se skloňovatelným:

*Pour y remédier, les Chinois pratiquent régulièrement le **Qi Gong**, une sorte de gymnastique énergétique très ancienne qui régularise la circulation de l'énergie dans le corps.* (O, 34)

*Čiňané ji řeší pravidelným cvičením **čchi-kungu**, tedy jakési prastaré sady energetických cviků, která reguluje proudění energie v těle.* (P, 25)

- **Gerda Alexander**

Jediným vlastním jménem, u kterého při překladu bylo možné uvažovat o přechylování, bylo jméno Gerda Alexander v kapitole 13. Mezi výhody přechylování patří, že jméno jednoznačně určuje, že se jedná o ženu, a také umožňuje skloňování jména (Černá a kol. 2002, s.107), proto jsme se rozhodli jméno přechylovat:

*Diverses techniques permettent d'y parvenir, dont l'eutonie, mise au point par **Gerda Alexander** dans les années 1950.* (O, 26)

*Toho se dá dosáhnout různými technikami, například eutonii, kterou v padesátých letech vypracovala **Gerda Alexanderová**.* (P, 21)

5.3 Interpunkce

S interpunkcí musíme při překladu nakládat tak, aby v cílovém textu plnila funkci, kterou měla v originále. Proto jsme nejdříve určili, za jakým účelem byla použita, a podle toho jsme zvolili ekvivalent, který tomuto účelu slouží v češtině.

- **Tři tečky**

V textu se v hojné míře vyskytují tři tečky. Často následují po výčtech, ale někdy plní i jinou funkci – mají upoutat čtenáře, plní funkci konativní. Ne vždy se vyskytují na konci věty, někdy

¹⁶ FOJTÍK, Ivan, 2003. *Čchi-kung: masáže a cvičení pro zdraví*. Praha: Portál. 172 s. ISBN 80-7178-733-7.

¹⁷ GYATSO, Yeshe – SIMON, Pavel, 2003. *Čchi-kung: orel v hnízdě: základní úroveň*. Praha: 108publishing. 135 s. Cesta k mistrovství. ISBN 80-903272-0-6.

následují za neukončenou větou a po třech tečkách věta pokračuje. V kapitole 12 o relaxaci se tři tečky někdy používají k navození pocitu klidu a harmonie.

Po výčtech jsme tři tečky ponechávali málokdy, nahrazovali jsme je v češtině obvyklejšími výrazy (například, např., atd., apod.) před nebo za výčtem:

Les sucres complexes se trouvent dans les céréales, les pâtes, le pain... (O, 8) *Složité cukry se vyskytují v obilninách, těstovinách a pečivu.* (P, 10) **například**

Tři tečky, které se v textu nachází jinde než za výčtem, jsme řešili individuálně podle kontextu tak, abychom zachovali jejich původní funkci. Někdy bylo vhodné i v češtině tři tečky ponechat:

Cela va sans dire, et pourtant... (O, 12) *Každému to je jasné a přesto...* (P, 13)

Na jiných místech jsme tři tečky do češtiny převáděli jiným způsobem. V následující větě mají gradační funkci, a proto jsme místo nich dodali slovo *také*:

Vous serez moins fatigué, moins stressé et... moins sujet aux maux de tête. (O, 6) *Budete méně unavení, méně ve stresu a také méně náchylní k bolestem hlavy.* (P, 9) **také**

V následující větě, která tvoří nadpis odstavce, zesilují tři tečky kontrast. V češtině ho vyjádříme přirovnáním:

Il y a respiration et... respiration ! (O, 28) *Není dýchání jako dýchání* (P, 22)

V kapitole 12 o relaxaci jsme tři tečky ponechávali, protože mají čtenáři evokovat pocit uvolnění a klidu. Jednou jsou použity v perexu kapitoly a dvakrát v popisu relaxace, ve všech třech případech mohou i v češtině plnit stejnou funkci také tři tečky:

Sentez une chaleur vous envahir, votre cœur battre régulièrement, un vent frais sur votre front... (O, 25) *Vnímejte teplo, které vás zaplavuje, pravidelný tlukot vašeho srdce, svěží vánek na čele...* (P, 20)

V kapitole 14 o uvědomělém dýchání jsme v nadpisu odstavce v češtině použili tři tečky, ačkoli v originále nejsou. Následuje totiž návod na uvědomělé, pomalé dýchání a tři tečky dodaly nadpisu funkci konativní, kterou ve francouzštině plnil rozkazovací způsob sloves:

Inspirez, soufflez (O, 29) *Nádech... výdech...* (P, 22)

- **Dvojtečka**

Dvojtečka je v originále i na místech, kde by v češtině mohla působit příznakově, proto bylo potřeba ji odpovídajícím způsobem nahradit. *Užívání dvojtečky k vysvětlení, zdůvodnění nebo k vyjádření důsledku apod. je ve francouzštině mnohem častější než v češtině.* (Hendrich – Tláskal – Radina 2001, s. 88) Při překladu jsme k tomuto přihlédli a často jsme dvojtečku nahrazovali pomlčkou:

Nous respirons en effet le plus souvent de manière superficielle : l'air pénètre dans la partie supérieure des poumons, puis est rapidement expulsé. (O, 28)

Nejčastěji totiž dýcháme mělce – vzduch se dostane do horní části plic a poté je zase rychle vypuzen. (P, 22)

Dvojtečka se v originále velmi často používá po tučně vyznačených slovech, která uvozují některé odstavce. Někdy bylo možné nahradit v češtině dvojtečku pomlčkou. Jindy, když by na sebe text nenavazoval a pomlčka by působila rušivě, jsme použili tečku nebo jiné řešení:

Tanins et produits chimiques : une chose est sûre : les vins de bonne qualité provoquent moins de maux de tête que les autres. (O, 33)

Třísloviny a chemické látky. Jedna věc je jistá – z kvalitních vín nebolí hlava tolik jako z nekvalitních. (P, 25)

V některých případech bylo dokonce vhodné nahradit dvojtečku nikoli jiným interpunkčním znaménkem, ale slovním vyjádřením. V následující větě jsme dvojtečku nahradili sponovým slovesem *být* a konativní funkci dvojtečky jsme vyjádřili dodáním zájmena *váš*.

Principal ennemi : le sucre blanc. (O, 8)

Bílý cukr je váš nejhorší nepřítel. (P, 10)

- **Uvozovky**

Uvozovky bylo potřeba adekvátně nahradit tam, kde se v češtině nepoužívají. K jejich vynechání jsme přistoupili v kapitole 12, kde ve francouzštině uvozovaly věty, které si má čtenář říkat v duchu. V této situaci se však v češtině uvozovky nepoužívají. Pro odlišení vět od zbytku textu jsme v překladu použili kurzívu¹⁸:

¹⁸ Příklad pro přehlednost neuvádíme jako obvykle celý v kurzívě.

Lorsque vous vous sentez totalement détendu, dites-vous mentalement : « Je suis tout à fait calme ». (O, 25)

Když se cítíte úplně uvolnění, v duchu si řekněte: *Jsem úplně v klidu.* (P, 20)

5.4 Syntax a aktuální větné členění

Věta se obvykle člení na dvě části – východisko (téma), které je kontextově zapojeno, a jádro (réma), které není kontextově zapojeno. Toto členění se nazývá **aktuální větné členění**. (Čechová a kol. 2000, s. 259) Jazyky, ve kterých se slova mohou skloňovat, tedy také čeština, používají pro aktuální větné členění zejména pořadí slov ve větě. Naproti tomu v jazycích převážně analytických, tedy také ve francouzštině, vyjadřuje pořadí slov gramatické funkce. Réma se z tohoto důvodu nemusí ve francouzštině nacházet na konci věty, jako tomu bývá v češtině. (Ostrá 1985, s. 10-11) Pro překlad z toho vyplývá, že musíme slova ve větě řadit tak, aby v češtině odpovídala aktuálnímu větnému členění.

Uvádíme příklad věty, ve které bylo nutné pořadí slov v češtině upravit:

Un suivi psychologique s'avère parfois nécessaire, afin de percevoir ce qui se cache derrière la dépendance. (O, 13)

Pro zjištění skutečné příčiny závislosti je v některých případech nutné vyhledat psychologa. (P, 13)

Kontextově zapojená je část věty o závislosti, protože kapitola 5 je o závislosti na kouření. Tato část tedy tvoří téma a patří na začátek české věty. Informace o psychologické pomoci není kontextově zapojena, je to nová informace a tvoří tedy réma, které v češtině obvykle klademe na konec věty.

Větší zásah vyžadovalo pořadí informací v následující dlouhé větě:

Le simple fait de ne plus prendre votre voiture pour faire les courses qui se situent à moins d'une demi-heure à pied de votre domicile, ou de monter les étages à pied au lieu de prendre l'ascenseur, constitue une forme de sport, surtout si vous avez une vie très sédentaire. (O, 37)

Další způsob cvičení představují jednoduché aktivity vhodné především pro osoby, které tráví hodně času vsedě – do obchodu vzdáleného do třiceti minut pěšky jděte raději po svých než autem a místo ježdění výtahem chod'te raději po schodech. (P, 27)

V této větě jsme dbali na srozumitelnost a jasnost textu pro čtenáře, protože je důležité předat mu informace srozumitelnou formou.

Francouzský text obsahuje také **dodatky** oddělené od zbytku věty čárkami. Jako příklad uvádíme jednu větu s postponovaným přívlastkem, který v češtině anteponujeme, a jinou větu, kde výraz oddělený čárkami upřesňuje sdělení. V češtině by však byl podobný oddělený dodatek rušivý.

Préférez les volailles, moins grasses, et surtout le poisson. (O, 15)

Dejte přednost méně tučnému drůbežímu a hlavně rybám. (P, 14)

Les techniques de respiration profonde sont toutes, ou presque, issues de disciplines orientales, notamment du yoga. (O, 29)

Techniky hlubokého dýchání vyšly snad skoro všechny z východních nauk, zejména z jógy. (P, 22)

Dalším problémem při překladu byla **délka vět a jejich segmentace**. Francouzské věty přeložené do češtiny ve své původní délce by působily v celku textu někdy rušivě, většinou proto, že byly nezvykle stručné a krátké. Proto jsme si dovolili na některých místech délku vět upravit například spojením dvou vět do jedné delší. V následujícím příkladě stojí ve francouzštině na začátku druhé věty – tedy pro češtinu na obvyklém místě tématu – nová důležitá informace, réma (*éviter certains maux de tête*). Také proto jsme při překladu do češtiny umístili tuto informaci na konec první věty:

Faire du sport, voilà un bon moyen d'évacuer le stress, d'éliminer les tensions et les toxines... Autant dire d'éviter certains maux de tête tout en entretenant agréablement son morale et sa santé. (O, 36)

Sportování vám pomůže zbavit se stresu, napětí i toxinů, to znamená také některých bolestí hlavy. Přitom příjemným způsobem pečujete také o svou duši a zdraví. (P, 26)

Další příklad je z perexu kapitoly 04:

Notre corps a besoin d'énergie pour fonctionner. Autrement dit de sucre. (O, 10)

Naše tělo potřebuje pro správné fungování energii – jinými slovy cukr. (P, 11)

Ve francouzštině je vytčený větný člen, tvoří samostatnou větu. V češtině jsme se rozhodli pro formální oddělení informace pomlčkou, ale zařadili jsme ji do první věty. Chtěli jsme se tak vyhnout parcelaci výpovědi. Díky pomlčce je přitom na slovo *cukr* upoutána pozornost, stejně jako je tomu v originále.

5.5 Nadpisy

Nadpisy kapitol jsou formulovány jako rozkazy a plní důležitou roli v rámci konativní funkce textu, udržují pozornost čtenáře. Jejich překladu je třeba věnovat obzvláště velkou pozornost, mimo jiné proto, že jsou nejvýraznějším prvkem textu. Měly by zaujmout čtenáře, a proto jsme zachovali nejen tvar imperativu, ale také jejich stručnost. Například v nadpisu kapitoly 05 je rozkaz formulovaný kategoricky, tedy má výraznou konativní funkci:

Dites définitivement non au tabac (O, 12)

Jednou provždy skončíte s kouřením (P, 12)

5.6 Obrazná vyjádření

Populárně naučný styl textu se projevuje také v používání obrazných vyjádření. Při řešení těchto míst musí překladatel výrazně zapojit své znalosti cílového jazyka, aby našel vhodný ekvivalent s odpovídající funkcí.

Nadpis v následujícím příkladu uvozuje kapitolu o uvědoměném dýchání:

Respirez à l'orientale (O, 28)

Dýchejte jako jogíni (P, 22)

V dané kapitole je vysvětleno, že techniky uvědomělého dýchání se inspiroují východními naukami, zejména/například jógou: *Les techniques de respiration profonde sont toutes, ou presque, issues de disciplines orientales, notamment du yoga.* (O, 29) a dále *La respiration abdominale consciente est héritée des disciplines orientales comme le yoga.* (O, 29) Nadpis v originále odkazuje na východní nauky (*à l'orientale*), český překlad odkazuje na jednu konkrétní východní nauku (jógu). Takové překladové řešení má jasné odůvodnění – jako jediný příklad východních nauk je v textu uvedena jóga, plní tedy téměř synonymní funkci.

Z mnoha obrazných vyjádření můžeme zmínit například ještě následující:

Encore faut-il respirer un air sain et pur, débarrassé de ses pollutions et surtout riche en ions négatifs, véritables vitamines de l'air. (O, 38)

Navíc je ale zapotřebí dýchat čistý a zdravý vzduch, zbavený nečistot a hlavně bohatý na záporné ionty, které ze vzduchu dělají léčivý elixír. (P, 27)

Ve francouzštině je metafora postavena na léčivém, prospěšném účinku čerstvého vzduchu. Francouzská metafora obrazně označuje *ions négatifs* jako *vitamines*, český překlad přesunuje metaforu ze záporných iontů obecně na vzduch se zápornými ionty (*léčivý elixír*).

5.7 Gramatika

Francouzština náleží mezi románské jazyky a čeština mezi slovanské jazyky, jejich gramatika se tedy od sebe v mnohém liší. Tato podkapitola pojednává o překladatelských problémech týkajících se gramatických jevů.

- **Francouzské zájmeno *on***

Neurčité zájmeno *on* je ve francouzštině hojně užívané, v češtině pro něj však neexistuje jednoznačný protějšek, musí se překládat podle kontextu. Označuje kteroukoliv lidskou bytost, čímž u něj dochází k neutralizaci rodu, čísla i osoby. (Hořínek 1972, s. 300) V překládaném textu obvykle zájmeno *on* zastupovalo první nebo druhou osobu plurálu. Někdy nebylo ani nutné v překladu specifikovat osobu, ke které se zájmeno vztahuje:

[...] *nous disposons d'un système très sophistiqué destiné à maintenir notre température interne à un taux stable. C'est ce que l'on appelle l'homéostasie.* (O, 32)

V našem těle funguje velmi důmyslný systém, který má za úkol udržovat vnitřní teplotu na stálých hodnotách – tzv. homeostáza. (P, 24)

Také v následující větě nebylo v češtině nutné konkretizovat zájmeno *on*, stačilo nahradit francouzskou vedlejší větu příslovečným určením:

Lorsque l'on respire calmement et profondément, le mental se calme, le cœur bat plus régulièrement et plus lentement, la tension artérielle s'abaisse... (O, 28)

Při klidném a hlubokém dýchání se zklidní mysl, srdce tluče pravidelněji a pomaleji, sníží se krevní tlak. (P, 22)

Zájmeno *on* je v roli podmětu ve velké části kapitoly 13. V první polovině odstavce o teorii jsou použita zájmena vztahující se ke druhé osobě plurálu: *Cette technique corporelle se propose de vous aider à trouver le tonus juste, adapté à chacun de vos mouvements.* (O, 26) Odstavec uzavírá věta se zájmenem *on*: *Elle en fit une technique que l'on pratique aujourd'hui dans le monde entier.* (O, 26) Následující dva odstavce potom přibližují praxi a v podmětu figuruje převážně zájmeno *on*. Autorka z nějakého důvodu nepoužívala zájmeno *vous*, nejspíš chtěla navázat na poslední větu prvního odstavce – *on* by tedy označovalo osoby *dans le monde entier*. V češtině by byla druhá osoba plurálu oproti francouzštině příliš konkrétní a použití třetí osoby by naopak text čtenáři oddalovalo a oslabovalo by konativní funkci textu. Čtenář je

v zájmenu *on* teoreticky také zahrnut. Rozhodli jsme se proto pro formulace v první osobě plurálu:

[...] *lors des premiers cours, on apprend à visiter son corps afin d'en explorer toutes les sensations.* (O, 26)

Během prvních lekcí se učíme vnímat své tělo, abychom prozkoumali všechny jeho vjemy. (P, 21)

- **Anafory**

Ve francouzském textu se vyskytují samostatná zájmena a determinanty odkazující na již dříve zmíněné skutečnosti. Slouží ke koncentraci textu, protože bývají kratší než plné pojmenování, a také zabraňují opakování stejných výrazů. V českém textu by na některých místech vedl doslovný překlad těchto anaforických výrazů k nejasnostem, proto jsme někdy přistoupili k jejich nahrazení plným pojmenováním.

V kapitole o bílém cukru začíná výklad větami: *Il existe plusieurs catégories de sucres. Certains sont composés de nombreuses molécules (sucres complexes) alors que d'autres n'en contiennent que deux (sucres simples).* (O, 8) Výklad pokračuje informacemi o těchto dvou odlišných typech cukrů. Ve francouzštině postačí ke srozumitelnosti anaforické výrazy *les premiers, les seconds*, ale v češtině se musíme vyjádřit jasněji:

Les premiers ont besoin d'être digérés pour être réduits en unités simples avant de passer dans le sang. On les appelle les sucres lents. Les seconds passent beaucoup plus vite dans le sang. Ce sont les sucres rapides. (O, 8)

Složité cukry se nejdříve musí strávit, aby se mohly dále rozložit na jednodušší části a poté přejít do krve. Nazýváme je pomalé cukry. Jednoduché cukry se dostanou do krve mnohem rychleji, jsou to rychlé cukry. (P, 10)

- **Přivlastňovací zájmena**

Pro francouzštinu je v porovnání s češtinou příznačné častější užívání přivlastňovacích zájmen (Hendrich – Tláškal – Radina 2001, s. 233). Při překladu jsou jedním z možných ekvivalentů zvrtná zájmena:

Surveillez votre tension artérielle (O, 30)

Hlídejte si krevní tlak (P, 23)

Jindy je nejvhodnějším řešením zachování přivlastňovacího zájmena i v překladu. V následující větě jsme se ovšem rozhodli pro vynechání přivlastňovacích zájmen v češtině:

Cela vous libérera de vos toxines, et donc de vos maux de tête, tout en rechargeant vos réserves en minéraux essentiels. (O, 17)

Uvolníte tak z těla toxiny a s nimi i bolesti hlavy a zároveň doplníte zásoby důležitých minerálních látek. (P, 16)

Důvodem byla zejména změna podmětu věty. V originále je podmět *cela, vous* je předmětem přímým, *toxines* a *maux* předměty nepřímými a *réserves* předmětem přímým. V češtině je naproti tomu podmět nevyjádřený podmět *vy*, zatímco *toxiny, bolesti* i *zásoby* jsou předměty přímými. V originále je zapotřebí vyzdvihnout druhou osobu, protože je z hlediska větných členů kladena na stejnou nebo podobnou úroveň jako *toxines, maux* a *réserves*. V češtině tato potřeba nenastává, protože *vy* je podmět. Není tedy nutné zdůrazňovat osobu přivlastňovacími zájmeny.

5.8 Čísła

Při překladu jsme uzpůsobovali psaní čísel českému úzu, a podle toho jsme volili psaní slovem, nebo číslicí. Například dekády se zapisují ve francouzštině a češtině odlišně:

Diverses techniques permettent d'y parvenir, dont l'eutonie, mise au point par Gerda Alexander dans les années 1950. (O, 26)

Toho se dá dosáhnout různými technikami, například eutonií, kterou v padesátých letech vypracovala Gerda Alexanderová. (P, 21)

V kapitole o krevním tlaku je uvedena hodnota 15/9, tedy hodnota v centimetrech rtuťového sloupce (cmHg). V českém prostředí je ovšem obvyklé vyjadřovat hodnotu v milimetrech rtuťového sloupce (mmHg). Důkazem jsou i české publikace o krevním tlaku¹⁹, kde se používá tato jednotka. Převodli jsme tedy hodnotu na obvyklejší jednotky:

Une pression normale doit se situer en dessous de 15/9. (O, 30)

Optimálně by měl tlak odpovídat hodnotě nižší než 150/90. (P, 23)

5.9 Chyby v originále

V textu originálu se téměř nevyskytují chyby. Všimli jsme si ovšem několika nesrovnalostí, které nyní představíme.

¹⁹ Například WIDIMSKÝ, Jirí a kol., 2008. *Hypertenze*. 3., rozšíř. a přeprac. vyd. Praha: Triton. 705 s. ISBN 978-80-7387-077-5. nebo HOMOLKA, Pavel a kol., 2010. *Monitorování krevního tlaku v klinické praxi a biologické rytmy*. Praha: Grada. 208 s. ISBN 978-80-247-2896-4.

- **Špatné odkazy na stránky**

V překládaném textu se vyskytují odkazy na strany knihy, kde čtenář najde další informace o tématu. Tyto odkazy jsou však špatně očíslované. Nejspíš to souvisí s původem publikace. Ta je výňatkem z obsáhlejší knihy, kde bylo rozvržení stran možná odlišné, ale při úpravách textu pro vydání ve zkrácené formě byla tato skutečnost pravděpodobně opomenuta. K této naší domněnce nás vede také fakt, že když od odkazovaných stránek odečteme osm nebo devět stran, odkaz je správný – skutečně odkazuje na doplňující informace o tématu. Překlad jsme v tomto směru na třech místech upravili, aby odkazy plnily svou funkci v rámci číslování stránek v této práci:

Enfin, les matières grasses, végétales et crues de préférence (voir p. 22). (O, 6)

Jezte také ideálně rostlinné a tepelně neupravené tuky (viz str. 14). (P, 9)

Évitez le sucre blanc (voir p. 16). (O, 6)

Vyhýbejte se bílému cukru (viz str. 10). (P, 9)

Si vous n'y prenez garde, votre digestion sera plus lente, la gestion des sucres sera moins efficace (voir p. 18), l'assimilation des nutriments se fera moins bien. (O, 18)

Pokud si na to nedáte pozor, zpomalí se vám trávení, zhorší se metabolismus cukrů (viz str. 10) a také vstřebávání živin. (P, 16)

Při úpravách překladu pro případné vydání by musely být odkazy znovu upraveny tak, aby odpovídaly plánovanému rozvržení stran.

- **Pravopisná chyba**

Jedinou pravopisnou chybu jsme zpozorovali v kapitole 12:

Sentez une chaleur vous envahir, votre cœur battre régulièrement, un vent frais sur votre front... Répétez tour à tour les phrases correspondant à ses sensations. (O, 25)

Domníváme se, že se jedná o záměnu se stejně znějícím determinantem *ces*, protože přivlastňovací zájmeno *ses* nemá v daném kontextu ke komu nebo k čemu odkazovat.

6 Překladatelské postupy

V této části vycházíme z překladatelských postupů, jak je představuje Eva Janovcová v rámci knihy *Francouzština pro pokročilé* (Tionová a kol. 1992, s. 284-315). Jen málokdy jsme při překladu mohli užít doslovný překlad, mnohem častěji jsme museli pro sdělení ve francouzském jazyce hledat funkční ekvivalent v českém jazyce za pomoci různých překladatelských postupů. Ty zde nyní představíme i s příklady z překládaného textu. Výčet příkladů však zdaleka není vyčerpávající, složí pouze pro ilustraci.

6.1 Transpozice

Při překladu z francouzštiny do češtiny rozlišuje Janovcová tři typy transpozice: transpozici slovního druhu, transpozici syntaktickou a transpozici francouzského podstatného jména do češtiny. Posledně jmenovaný typ transpozice není podle nás jasně oddělitelný od předchozích dvou, a proto uvádíme jen první dva.

6.1.1 Transpozice slovního druhu

Transpozice slovního druhu znamená vyjádření sémantického obsahu v češtině jiným slovním druhem než ve francouzštině. Uvedeme některé konkrétní příklady transpozice.

adjektivum > substantivum

*La respiration **abdominale** consciente est héritée des disciplines orientales comme le yoga.* (O, 29)

*Uvědomělé dýchání do **břicha** je dědictvím východních nauk jako třeba jógy.* (P, 23)

substantivum > adjektivum

*Le mal de tête est parfois provoqué par une **accumulation** de toxines dans l'organisme.* (O, 16)

*Za bolestí hlavy se někdy skrývají toxiny **nahromaděné** v organismu.* (P, 15)

verbum > adverbium

*[...] lors d'un jeûne forcé, l'organisme **commence** par utiliser les nutriments qu'il a à sa disposition.* (O, 19)

*Při nuceném hladovění organismus **nejdříve** využívá zásoby živin, které má k dispozici.* (P, 17)

dvojnásobná transpozice: verbum > substantivum, adverbium > adjektivum

*Sentez une chaleur vous envahir, votre cœur
battre régulièrement, un vent frais sur votre
front... (O, 25)*

*Vnímejte teplo, které vás zaplavuje,
pravidelný tlukot vašeho srdce, svěží váněk
na čele... (P, 20)*

6.1.2 Transpozice syntaktická

Transponován nemusí být pouze slovní druh, ale také větné členy – při syntaktické transpozici mění větné členy svou funkci, nebo jsou vyjádřeny vedlejší větou.

V následujícím příkladu se mění rod slovesa, z francouzského pasiva se stává české aktivum a v důsledku této změny je transponován podmět *nos intestins* v přímý předmět:

[...] *nos intestins sont peuplés de milliards
de bactéries qui participent au bon
fonctionnement digestif. (O, 22)*

*Naše střeva obývají miliardy bakterií, které
napomáhají správnému trávení. (P, 19)*

Při překladu níže uvedené věty dochází k transpozici přívlastku neshodného ve vedlejší větu přívlastkovou:

*Cela provient du même processus
physiologique : le corps a besoin d'un temps
d'adaptation pour faire face à la baisse de
température provoquée par l'aliment glacé.
(O, 32)*

*Může za to zmíněný fyziologický proces –
tělo potřebuje chvíli času, než se adaptuje
na snížení teploty vyvolané ledovým
pokrmem. (P, 24)*

6.2 Koncentrace a diluce

Koncentrace je překladatelský postup, který využívá možnost koncentrovat obsah vyjádřený více slovy v jednom jazyce pouze jedním slovem v jiném jazyce. Diluce je opačným postupem, tedy jednoslovné vyjádření v jednom jazyce je vyjádřeno v jiném jazyce více slovy.

6.2.1 Koncentrace

Vzhledem k rozdílnému systému francouzštiny a češtiny dochází při překladu z francouzštiny do češtiny obecně častěji ke koncentraci. Uvádíme dva příklady z našeho překladu:

*les légumineuses : soja, lentilles, fèves, pois
chiches, haricots (O, 21)*

*luštěniny: sója, čočka, boby, cizrna, fazole
(P, 18)*

*Choisissez un sport qui vous **fait plaisir**, utilisez moins votre voiture et montez les étages à pied. (O, 37)*

*Vyberte si sport, který vás **baví**, jezděte méně autem a do vyšších pater chodte po schodech. (P, 27)*

6.2.2 Diluce

Pomocí diluce rozvíjíme jednoslovné vyjádření z francouzštiny do víceslovného vyjádření v češtině:

Mangez des fibres (O, 20)

Zajistěte si příjem vlákniny (P, 17)

*Au passage, certains maux de tête n'y résistent pas. Surtout ceux qui sont dus soit à un excès de stress, soit à une accumulation de toxines dans le corps, soit à des problèmes **circulatoires**. (O, 36)*

*Přitom také zahání některé bolesti hlavy, obzvlášť bolesti způsobené přílišným stresem, nahromaděním toxinů v těle, nebo problémy s **oběhovou soustavou**. (P, 27)*

6.3 Étoffement a dépouillement

Při překládání z francouzštiny do češtiny je někdy vhodné nahrazovat plnovýznamové slovo slovem pomocným – tento postup se nazývá dépouillement. Opačným postupem, více používaným při překladu z češtiny do francouzštiny, je étoffement – ten tedy v příkladech neuvádíme.

Při využití postupu dépouillement se nahrazuje například francouzská vztažná věta českou předložkou:

*N'oubliez pas de respirer par le nez : les muqueuses du nez humidifient l'air pour qu'il parvienne dans les poumons à un juste degré d'hygrométrie, et les cils vibratiles **qui tapissent** ses parois le débarrassent de ses impuretés. (O, 29)*

*Nezapomínejte dýchat nosem – nosní sliznice zvlhčuje vzduch, aby se do plic dostával už správně vlhký, a chvějící se chloupky **na** nosních stěnách ho zbavují nečistot. (P, 23)*

6.4 Modulace

Při překladu za pomoci modulace dochází ke změně hlediska. Obsah zůstává nezměněn, ale je vyjádřen způsobem, který je pro cílový jazyk přirozenější.

Následující antonymickou modulací jsme se při překladu vyhnuli formulaci *méně často*, kterou zde nepovažujeme za adekvátní. Ve větě jsme kvůli tomu změnili pořadí porovnávaných prvků a použili jsme antonymické vyjádření *častěji*:

*Les vins rouges légers, sont moins souvent
incriminés que les vins lourds et capiteux.*
(O, 33)

*Bolest připisujeme častěji těžkým opojným
vínům než lehkým červeným.* (P, 25)

V následující větě jsme využili antonymickou modulaci v celé hlavní větě:

*Pour éviter les maux de tête, il faut mettre
toutes les chances de votre côté.* (O, 14)

*Pokud se chcete zbavit bolesti hlavy,
nesmíte nic ponechat náhodě.* (P, 14)

Některá slovesa jsou ve francouzštině součástí vazeb. Tyto slovesné vazby musíme překládat s ohledem na možnosti vyjádření v češtině. V následujícím příkladu jsme vazbu se slovesem *laisser* nepřeložili *nechte se unášet*, protože jsme toto vyjádření v češtině vnímali jako neúplné. Zvolili jsme raději ekvivalent *oddejte se uvolnění*:

*Baissez la lumière, décrochez le téléphone,
allongez-vous et laissez-vous aller...* (O,
24)

*Ztlumte světlo, odložte telefon, lehněte si a
oddejte se uvolnění...* (P, 20)

7 Překladatelské posuny

Podle Levého stojí za překladatelskými chybami *především posuny v trojím směru:*

- a) *mezi obecným a specifickým pojmenováním*
- b) *mezi pojmenováním stylisticky neutrálním a pojmenováním expresivním*
- c) *mezi opakováním a obměnami slovního označení.* (Levý 2012, s. 132)

Mezi chybné posuny řadí na základě této kategorizace zobecnování, neutralizaci a opakování. Dále Levý rozlišuje tři druhy intelektualizace v překladu: zlogičťování textu, vykládání nedořečeného a formální vyjadřování syntaktických vztahů.

Levý pohlíží na překladatelské posuny spíše jako na nedostatky a chyby. My jsme ale přesvědčeni, že jich lze využívat také k prospěchu překladu, když jsou využívány vědomě a s jasným cílem – najít v cílovém jazyce funkční ekvivalent originálu. Souhlasíme tedy s názorem Antona Popoviče, že výrazových posunů překladatel nevyužívá vždy jen proto, že by chtěl dílo měnit, ale také proto, že se ho pokouší co nejvěrněji vystihnout (Popovič 1975, s. 121). Zde je vhodné uvést, že Levý a Popovič se zcela neshodují ve vymezení pojmů volnosti a věrnosti v překladu. Levý staví proti sobě normu věrnosti a volnosti, tyto dvě normy shrnuje pod termín dvojí norma překladu (Levý 2012, s. 82). Popovič naopak neklade volnost a věrnost proti sobě, ale vnímá je v dialektické souhře – proto také od těchto kategoricky vymezených termínů upouští (Popovič 1975, s. 121).

Po tomto vymezení našeho názoru vůči názorům obou důležitých teoretiků překladu přistoupíme nyní k překladatelským posunům, které jsme využili při překládání. Čerpáme přitom z práce Levého (2012) a Popoviče (1975) a také z kapitoly o posunech v knize *Úvod do translatologie* (Gromová 2009).

7.1 Generalizace

Generalizace neboli zobecnění znamená použití obecného výrazu místo konkrétního přesného pojmenování. Při překladu jsme provedli posun od konkrétního k obecnému v následující větě:

Et évitez les horaires en dents de scie. (O, *A dbejte na pravidelnost.* (P, 16)
18)

Tato věta uzavírá text kapitoly 08, následuje za obecně formulovanými větami v posledním odstavci. Ve větě je pouze zopakováno hlavní sdělení kapitoly. Pro zachování návaznosti jsme se tedy rozhodli pro zobecnění jejího obsahu.

7.2 Intelektualizace

Do tohoto oddílu zahrnujeme zlogičťování, vykládání nedořečeného, formální vyjadřování syntaktických vztahů (Levý 2012) a konkretizaci. Při překladu jsme se těmto posunům nemohli vyhnout, protože francouzština a čeština jsou jazyky odlišné a realitu pojmenovávají odlišným způsobem. Považujeme za vhodné na tomto místě uvést citaci o pojmenování skutečnosti ve francouzštině: *Zamyslíme-li se nad obecností francouzských slov, vidíme, že tato slova sama o sobě jsou značně neurčitější než slova česká. Přesnost francouzského vyjádření je dána teprve zavedenými spojeními a vazbami [...].* (Radina 1981, s. 189-190) Z tohoto rozdílu mezi jazyky vyplývá nutnost **konkretizace** některých výrazů při překladu z francouzštiny do češtiny. Uvádíme zde nejdříve příklad konkretizace francouzského slovesa *faire*, které ve spojení s dalšími slovy nabývá svůj konkrétní význam:

Faites des balades dans la nature. (O, 38)

Chod'te na procházky do přírody. (P, 28)

Mezi další velmi obecná francouzská slova patří *mal*, *mauvais* a *bien*, *bon*, která jsme rovněž často konkretizovali podle kontextu:

Respirer, c'est bien. (O, 38)

Dýchat je potřeba. (P, 27)

Nous mangeons mal, nous sommes stressés, nous devenons sédentaires, ce qui ne leur facilite pas le travail. (O, 16)

Stravujeme se nezdravě, stresujeme se, stále více času trávíme vsedě, takže jim neulehčujeme práci. (P, 15)

Le mauvais vin provoque des céphalées, d'autant plus rapides et intenses qu'il est de piètre qualité. (O, 33)

Nekvalitní víno vyvolává bolesti hlavy – kvůli jeho podprůměrné kvalitě se dostávají rychleji a intenzivněji. (P, 25)

V některých případech jsme se museli rozhodnout pro jeden z více významů francouzského výrazu a tím ho konkretizovat. V následujícím příkladu jsme se rozhodovali mezi významy slova *souffle* (dech i výdech). Z kontextu jsme vyvodili, že je zde slovo použito ve významu *výdech*:

La quantité d'air absorbée est bien plus importante, le souffle plus long, l'oxygénation des tissus meilleure. (O, 29)

Vdechneme mnohem větší množství vzduchu, výdech se prodlouží a tkáň se lépe okyslíčí. (P, 22)

Ke **zlogičťování** jsme přistoupili v následujícím případě:

[...] s'il est trop élevé, nous tombons malades (diabète), s'il est insuffisant, nous sommes faibles (hypoglycémie). (O, 8)

Když je hladina příliš vysoká, máme cukrovku, když příliš nízká, jsme slabí, máme hypoglykémii. (P, 10)

Ve francouzském originále jsou ve větě dvě zápornky. V češtině by však mohly působit rušivě – s přihlédnutím k dominantní funkci textu (konativní funkci) jsme proto zvolili jinou formulaci.

Další příklad zlogičtění textu je v následující větě:

Un exercice permet de régulariser la circulation de l'énergie dans cet organe. (O, 34)

Následující cvičení umožňuje regulovat proudění energie v tomto orgánu. (P, 26)

Zde bylo zapotřebí ve větě nějakým způsobem ukotvit slovo *cvičení*. Po uvedené větě následuje popis zmíněného cvičení, proto jsme si dovolili tento posun.

Při překladu jsme dbali na srozumitelnost českého textu. Někdy jsme za tímto cílem použili překladatelský posun **vykládání nedořečeného**. Nikdy jsme ho však nevyužívali pro prosazení svých myšlenek do textu, ale pouze pro jeho srozumitelnost:

En l'absence de nourriture, le corps modifie son fonctionnement. (O, 19)

Při nedostatku potravy začne tělo fungovat jinak, než je zvyklé. (P, 17)

Některá slovní spojení ve francouzštině fungují i bez slovesa, v češtině by však některá čistě nominální vyjádření zněla nezvykle. V takových případech jsme také „vykládali nedořečené“ doplněním slovesa. V následujícím příkladu jsme navíc tvarem slovesa konkretizovali osobu (2. os. pl.):

Alors, maux de tête ou pas, à consommer toujours avec modération. (O, 33)

Takže ať už míváte bolesti hlavy, nebo ne, pijte vždy s mírou. (P, 25)

K **formálnímu vyjadřování syntaktických vztahů** dochází v našem překladu především při spojování vět. Následuje pasáž, kde jsme spojili původně dvě samostatné francouzské věty do

jednoho českého souvětí a formálně jsme věty spojili spojkou *a*, vyjádřili jsme tak koordinační vztah mezi větami. Návod na přípravu jílové vody vnímáme jako celek a není podle nás vhodné jej rozdělovat na dvě výrazně jinak dlouhé věty.

Pendant deux ou trois semaines, préparez-vous tous les soirs un verre d'eau pure (eau de source faiblement minéralisée), dans lequel vous aurez versé une cuillerée à dessert d'argile en poudre. Laissez macérer toute la nuit. (O, 16)

Po dobu dvou až tří týdnů si každý večer připravte sklenici čisté vody (pramenité, lehce mineralizované), přidejte lžičku jílu v prášku a nechejte přes noc odstát. (P, 15)

8 Závěr

Cílem této práce bylo vytvořit překlad části knihy *Conseils anti-migraine*, jejíž autorkou je Marie Borrellová, a překlad opatřit teoretickým komentářem. Text jsme překládali s ohledem na českého příjemce, snažili jsme se vytvořit překlad zachovávající všechny důležité atributy původního textu, dbali jsme na zachování dominantní konativní funkce a čtivosti. Problémy, se kterými jsme se při překladu setkali, se týkaly především slovosledu, interpunkce, obrazných vyjádření a segmentace textu. Překladatelské problémy jsme okomentovali v teoretické části práce, kterou jsme založili zejména na poznacích Ch. Nordové, J. Levého, A. Popoviče a E. Janovcové. Komentář jsme doprovodili citacemi z francouzského originálu a našeho překladu.

Bibliografie

Primární literatura

BORREL, Marie, 2012. Conseils anti-migraine. In *Coffret anti-migraine*. Paris: Hachette Pratique. 48 s. ISBN 978-2-01-230686-8.

Sekundární literatura (k teoretickému komentáři)

ČECHOVÁ, Marie a kol., 2000. *Čeština - řeč a jazyk*. 2., přeprac. vyd. Praha: ISV. 407 s. Jazykověda. ISBN 80-85866-57-9.

ČECHOVÁ, Marie – KRČMOVÁ, Marie – MINÁŘOVÁ, Eva, 2008. *Současná stylistika*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny. 381 s. ISBN 978-80-7106-961-4.

ČERNÁ, Anna a kol., 2002. *Na co se nás často ptáte*. Praha: Scientia. 168 s. ISBN 80-7183-260-X.

GREPL, Miroslav a kol., 2008. *Příruční mluvnice češtiny*. 2., oprav. vyd. Praha: Nakladatelství Lidové noviny. 799 s. ISBN 978-80-7106-980-5.

GROMOVÁ, Edita, 2009. *Úvod do translatologie*. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa. 94 s. ISBN 978-80-8094-627-2.

HENDRICH, Josef – TLÁSKAL, Jaromír – RADINA, Otomar, 2001. *Francouzská mluvnice*. 3., přeprac. vyd. Plzeň: Fraus. 700 s. ISBN 80-7238-064-8.

HORŮNEK, Jindřich, 1972. *Základy francouzské mluvnice: 2. díl*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 344 s.

JAKOBSON, Roman – ČERVENKA, Miroslav, ed., 1995. *Poetická funkce*. Jinočany: H & H. 747 s. Artes et litterae. Literárněvědná řada. ISBN 80-85787-83-0.

LEVÝ, Jiří, 2012. *Umění překladu*. 4., uprav. vyd. Praha: Apostrof. 367 s. ISBN 978-80-87561-15-7.

NORD, Christiane, 1991. *Text analysis in translation: theory, methodology, and didactic application of a model for translation-oriented text analysis*. Amsterdam: Rodopi. 250 s. Amsterdamer Publikationen zur Sprache und Literatur; sv. 94. ISBN 90-5183-311-3.

OSTRÁ, Růžena, 1985. La perspective fonctionnelle de la phrase en tchèque et en français. In *Études romanes de Brno. 1985, sv. 16*. Sborník prací Filozofické fakulty brněnské univerzity. Řada L, romanistická. Roč. 34, č. L7. ISSN 0068-2705.

POPOVIČ, Anton, 1975. *Teória umeleckého prekladu: aspekty textu a literárnej metakomunikácie*. 2., přeprac. a rozšíř. vyd. Bratislava: Tatran. 293 s. Okno; sv. 14.

RADINA, Otomar, 1981. *Francouzština a čeština - systémové srovnání dvou jazyků*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 303 s. Učebnice pro jazykové školy.

TIONOVÁ, Alena a kol., 1992. *Francouzština pro pokročilé*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. 375 s. Jazykové učebnice pro veřejnost. ISBN 80-04-22619-1.

Sekundární literatura (k tématu překládaného textu)

BEDNÁŘOVÁ, Petra – KREJSOVÁ, Jana, 2008. *Zdravé domy pro zdravé lidi*. České Budějovice: Vysoká škola technická a ekonomická. 116 s. ISBN 978-80-903888-9-5.

FOJTÍK, Ivan, 2003. *Čchi-kung: masáže a cvičení pro zdraví*. Praha: Portál. 172 s. ISBN 80-7178-733-7.

GYATSO, Yeshe – SIMON, Pavel, 2003. *Čchi-kung: orel v hnízdě: základní úroveň*. Praha: 108publishing. 135 s. Cesta k mistrovství. ISBN 80-903272-0-6.

HOMOLKA, Pavel a kol., 2010. *Monitorování krevního tlaku v klinické praxi a biologické rytmy*. Praha: Grada. 208 s. ISBN 978-80-247-2896-4.

KUCHAŘ, Miroslav a kol., 2014. *Farmaceutický encyklopedický slovník*. Praha: Vysoká škola chemicko-technologická v Praze. 830 s. ISBN 978-80-7080-876-4.

MANDŽUKOVÁ, Jarmila, 2009. *100 + 1 přírodních rad na bolest hlavy: zbavte se bolesti hlavy bez léků*. Benešov: Start. 110 s. 100 + 1 přírodních rad. ISBN 978-80-86231-49-5.

MARKOVÁ, Jolana, 2004. *Bolesti hlavy*. Praha: Triton. 71 s. ISBN 80-7254-514-0.

ŠAFRÁNKOVÁ, Anna, 2011. *Jak přežít kocovinu: nejlepší rady a tipy*. Praha: Levné knihy. 63 s. ISBN 978-80-7309-901-5.

WABERŽINEK, Gerhard, 2000. *Bolesti hlavy*. Praha: Triton. 191 s. Levou zadní; sv. 60. ISBN 80-7254-158-7.

WIDIMSKÝ, Jiří a kol., 2008. *Hypertenze*. 3., rozšř. a přeprac. vyd. Praha: Triton. 705 s. ISBN 978-80-7387-077-5.

Internetové slovníky a příručky

Dictionnaire Français en ligne. *Larousse.fr : encyclopédie et dictionnaires gratuits en ligne* [online]. [cit. 2020-04-28]. <<https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais-monolingue>>.

Francouzsko-český slovník. *Slovníky Lingea | On-line slovníky, překlady, gramatiky a konverzace* [online]. © 2017 [cit. 2020-04-28]. <<https://slovníky.lingea.cz/francouzsko-cesky/>>.

Linguee français-tchèque. *Linguee | Dictionary for German, French, Spanish, and more* [online]. [cit. 2020-04-28]. <<https://www.linguee.fr/francais-tcheque>>.

KonText - query form. *Portál | Český národní korpus* [online]. Ver. 0.13.3 [cit. 2020-04-28]. <https://kontext.korpus.cz/first_form?corpname=syn2015>.

Internetová jazyková příručka. *Internetová jazyková příručka* [online]. © 2008-2020 [cit. 2020-04-28]. <<https://prirucka.ujc.cas.cz/>>.

Další internetové zdroje

Notice de personne: Borrel, Marie. *BnF Catalogue général* [online]. Ver. 11.1.0 [cit. 2020-04-28]. <<https://catalogue.bnf.fr/ark:/12148/cb12044597t>>.

Marie Borrel: Livres, Biographie, écrits, livres audio, Kindle. *Amazon.fr : livres, DVD, jeux vidéo, musique, high-tech, informatique, jouets, vêtements, chaussures, sport, bricolage, maison, beauté, puériculture, épicerie et plus encore !* [online]. © 1996-2020 [cit. 2020-04-28]. <https://www.amazon.fr/l/B0034NN9JO?_encoding=UTF8&redirectedFromKindleDbs=true&rfd=1&shoppingPortalEnabled=true>.

Anti-maux de tête - Borrel, Marie - Livres. *Amazon.fr : livres, DVD, jeux vidéo, musique, high-tech, informatique, jouets, vêtements, chaussures, sport, bricolage, maison, beauté, puériculture, épicerie et plus encore !* [online]. © 1996-2020 [cit. 2020-04-28]. <<https://www.amazon.fr/Anti-maux-t%C3%AAt-Marie-Borrel/dp/2012366244>>.

Co je potravinová intolerance? *Thomayerova nemocnice* [online]. © 2016-2020 [cit. 2020-04-29]. <<http://www.ftn.cz/co-je-potravinova-intolerance-905/>>.

Zelený jíl na detoxikaci organismu. *BiOOO.cz - Pravá přírodní kosmetika – Největší výběr BIO kosmetiky v ČR!* [online]. © 2007-2019 [cit. 2020-04-30]. <<https://magazin.biooo.cz/zdravi/detoxikace/zeleny-jil-na-detoxikaci-organismu/>>.

Zelený jíl harmonizuje zažívání. *Vitalita.cz – vitamíny, diety, zdraví, již 21 let* [online]. © 1999-2020 [cit. 2020-04-30]. <<https://www.vitalita.cz/zeleny-jil>>.

O zeleném jílu. *MineralStones.cz* [online]. © 2004-2017 [cit. 2020-04-30]. <<https://www.mineralstones.cz/clanky-zajimavosti/jily-bahno-soli/o-zelenem-jilu.html>>.

Définition de eau pure. *Aquariophilie pour aquarium eau douce, eau de mer - AquaPortail* [online]. © 2007-2020 [cit. 2020-04-30]. <https://www.aquaportail.com/definition-9451-eau-pure.html#la_purifiee>.

Vláknina prospívá zdraví. Šest věcí, které byste o ní měli vědět. *Magazín iDNES.cz* [online]. © 1999-2020 [cit. 2020-04-30]. <https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/vse-o-vlaknine.A140106_101057_zdravi_pet>.

Quelle est la différence entre un traitement symptomatique et un traitement de fond ? *La rhumatologie pour tous* [online]. [cit. 2020-05-04]. <<https://public.larhumatologie.fr/quelle-est-la-difference-entre-un-traitement-symptomatique-et-un-traitement-de-fond>>.

Pourquoi le vin donne-t-il le mal de tête ? *Oé : faites le bien par le bon, débouchez de bons vins bio !* [online]. © 2020 [cit. 2020-05-04]. <<https://oeforgood.com/pages/plan-vin-bio-sulfites-pourquoi-vin-mal-tete>>.

C'est Bon Signe (par Chantal Renaud) - fiche chanson. *La webradio de l'improbable et de l'inouï : Bide et Musique* [online]. © 2020 [cit. 2020-05-04]. <<https://www.bide-et-musique.com/song/13667.html>>.

Co je čchi-kung? Čchi-kung Orel v hnízdě [online]. © 2020 [cit. 2020-05-04].
<<https://orelvhnizde.cz/co-je-cchi-kung/>>.

421 (jeu). Wikipédia, l'encyclopédie libre [online]. © 2020 [cit. 2020-05-05].
<[https://fr.wikipedia.org/wiki/421_\(jeu\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/421_(jeu))>.

Přílohy

Příloha č. 1: naskenovaný text originálu