

## 8. NOTITIESYSTEEM

### 8.1 Algemene instructies

Ook al is de realisatie van tolken mondeling en daarom zou men i.v.m. tolken niet direct aan schrijven denken, toch behoren een notatieblok en een pen tot de onontbeerlijke uitrusting<sup>274</sup> van iedere tolk die zijn beroep serieus neemt, onafhankelijk van het type tolken dat hij gaat hanteren.

Voor alle studenten en beginnende tolken betekent het notitiesysteem vrij lang een groot vraagteken waarop iedereen zelfstandig het antwoord moet gaan zoeken en vinden. Natuurlijk kunnen ervaren tolken en deskundigen te raad staan, maar toch neemt dit niet weg dat elke tolk een eigen notitiesysteem moet ontwikkelen en daarom is het en blijft het ook zo individueel.

In verband hiermee raadt Bauwens (1988:5) aan om "synoptisch" te noteren.

*"Met behulp van een aantal tekens, afkortingen, symbolen (waarbij sommige stenografische tekens niet worden uitgesloten), maakt men notities van wat er gezegd wordt. Voorwaarde voor het gebruik van een symbool is: het mag slechts één idee uitdrukken en nooit tot verwarring leiden in de geest van de tolk."*

Verwarring kan tijdens het tolken natuurlijk zeer makkelijk ontstaan, maar het komt vaak voor dat de tolk met één symbool meer ideeën associëert. Om precies te zijn, wordt een symbool in één concrete situatie met één concreet beeld of idee of informatie geassocieerd wat mogelijk wordt gemaakt door de tolk en zijn kortlopende geheugen.

Bijv.: (1) *symbool N*

- (1a) N Nizozemsko (Nederland)
- (1b) N Německo (Duitsland)
- (1c) N Norsko (Noorwegen)
- (1d) N nizozemština (Nederlands)
- (1e) N němčina (Duits)
- (1f) N norština (Noors)
- (1g) N noord (sever)
- (1h) N negace, zápor (negatie, ontkenning)

In het voorbeeld (1) hebben we ter illustratie de letter "N" genomen waarbij we aangeven waarmee men deze letter kan associëren, zij het landen, talen, windstreken of een taalkundig begrip dat overigens zeer belangrijk is voor de tolk want zodra men niet goed op een negatie let en deze niet waarneemt, kan men als tolk door de tegenovergestelde vertolking van wat er werd gezegd voor grote verwarring zorgen.

Het spectrum van mogelijkheden die met een symbool geassocieerd kunnen worden, zijn tolksituatiegebonden. De tolk past telkens weer zijn systeem van notities aan aan een concrete situatie

<sup>274</sup> Zie het hfst. 6.3.2, punt 10.



waarin hij verkeert. Daarom is het voor hem mogelijk om een letter, bijv. "N" als symbool te nemen voor Duitsland of Noorwegen<sup>275</sup> want hij weet dat hij bezig is om iets te tolken waar het onder meer over Duitsland gaat. Maar een volgende keer is "N" het symbool voor iets anders.<sup>276</sup> Dit voorbeeld toont verder dat de notities zich niet tot een enkele taal hoeven te beperken, maar in verschillende talen kunnen worden gemaakt.

Een vaak gestelde vraag betreft de frequentie. Wanneer zou men eigenlijk notities moeten maken? Hier geldt het dat men altijd erop voorbereid moet zijn om notities te maken en men zou het ook altijd moeten doen indien de situatie het toelaat. Dat wil nog niet zeggen dat men tijdens het luisteren hele romans moet opschrijven. Men moet zo efficiënt mogelijk noteren. Noteren kan voor de tolk als psychologische steun dienen. Men doet natuurlijk een beroep op het eigen geheugen, maar zelfs de meest ervaren en geroutineerde tolk zal in moeilijkheden graag gebruik maken van eigen notities.

Tijdens het aanleren van deze vaardigheid komen wij bij studenten vaak de onhebbelijkheid tegen dat dezen de neiging hebben om veel of zelfs alles te noteren. Dit moet natuurlijk afgeleerd worden.

*"Noteer zo weinig mogelijk,"* (Bauwens 1988:5)

zo luidt het volgens Bauwens. We kunnen de twee laatste regels in één verbinden en dan krijgen we dat het absoluut noodzakelijk is altijd te noteren, maar dan weinig, d.w.z. efficiënt.

Heel vaak klagen de studenten over het feit dat ze hun eigen notities niet kunnen lezen. Notities moeten leesbaar zijn, zelfs nog enkele uren na het tolkopdracht. Ook dit is een kwestie van trainen. Het niet-sparen van papier van het notatieblokje kan de leesbaarheid van de notities in stressomstandigheden zoals die zich regelmatig voordoen bij elke tolkprestatie op een essentiële manier beïnvloeden. Verder kan men een wat groter schrift dan gebruikelijk tijdens het noteren aanbevelen.

Notities ondersteunen het geheugen. Deskundigen en professionele tolken verwijzen naar toepassing van CLB<sup>277</sup>. De tolk luistert, assimileert en door het luisterproces begrijpt hij goed wat er wordt gezegd.

Zoals gezegd kan men in verschillende talen noteren en de notatie hoeft niet per se eentalig te zijn. Tijdens het tolken en ook tijdens het maken van notities gebruikt de tolk ztz. alles wat hij kent, de cognitieve bagage<sup>278</sup>. Sommige symbolen kunnen dus afkomstig zijn uit andere vakgebieden<sup>279</sup>, als ze

<sup>275</sup> Hier hangt het van de gewoonte van de tolk af in welke taal hij welke informatie noteert. *N* staat voor *Duitsland*, want Duitsland is in het Tsjechisch gelijk aan *Německo*; het kan ook voor *Noorwegen* staan – *Noorwegen* en *Norsko* betekenen een en hetzelfde land. Het eerste voorbeeld laat zien dat men in twee of meer talen kan noteren.

<sup>276</sup> Zie de voorbeelden (1d) t/m (1h), p. 105-106.

<sup>277</sup> CLB is de afkorting voor de basisbegrippen die met tolken gepaard gaan, namelijk: C = concentratie, L = luisteren, B = begrijpen en V = vertaling. Zie Bauwens (1989:4).

<sup>278</sup> Makarová (2004:108).



maar nuttig zijn voor de tolk en zijn prestatie. Alle middelen zijn hier toegelaten als de tolk daardoor wordt geholpen.

Men zou nooit het hele blad voor notities mogen gebruiken. Om de notities zo overzichtelijk mogelijk te houden, moeten er op elk blad marges blijven. In de marges wordt dan de verbinding aangelegd, men maakt duidelijk wat het hoofdidee is, wat moet worden beklemtoond, waarmee de tolk begint en wat het einde is van de boodschap.

De tolk heeft toch wel een positief punt aan zijn kant, namelijk dat elke spreker zich min of meer herhaalt en de herhaling hoeft men niet opnieuw te noteren; men moet slechts dit feit in de notities weten te noteren. Als tolk moet men ook met het denk- en praatmodel van een BT- en de DT-groep rekening houden waaruit de tolk al op voorhand kan concluderen wat voor gewoontes de spreker waarschijnlijk zal hebben en hoe zijn bijdrage eruit zal zien. Bij een Fransman kan men rekenen met circulerend denken, terwijl een Duitser eerder accuratesse zal prefereren en zijn bijdrage "to the point" zal richten. Italianen en volken uit het Zuiden zullen daarentegen vrij lange onbelangrijke "inleidingen" geven vooraleer zij zich ter zake uiten. De tolk moet herkennen wat ballast<sup>280</sup> is en dit moet hij tijdens zijn vertolking weglaten.

Tijdens het tolken verkort men immers datgene wat door de spreker werd gezegd. Notities maken moet bij CT tot automatisme worden, maar notities zullen het geheugen van de tolk nooit vervangen. Bij ST zou men ook altijd een notitieblokje en een pen paraat moeten hebben, maar het aantal notities is nog geringer dan bij CT. Eigenlijk beperkt men zich tot namen, getallen en dergelijke.<sup>281</sup>

---

<sup>279</sup> Bijv. scheikunde, wiskunde, muzikologie, geografie enz. Verder zie de lijst met aanbevolen afkortingen en symbolen in de bijlage nr 18.

<sup>280</sup> wat redundant is.

<sup>281</sup> Meer over ST zie het hfst. 4.4.



<p>Plaats voor marges en verbindingswoorden of mogelijke opmerkingen i.v.m. herhalen van bepaalde ideeën 1) ?</p> <p style="text-align: center;">←————→</p> <p>2) —————→</p> <p>Ad 1) !!!</p>	<p>100tis. obyv.</p> <p><i>lijden aan:</i></p> <p>1) <i>nem.</i> → <i>žlout.</i> → <i>mono.</i> → <i>salmo.</i> → <i>spála</i> → <i>toxoplas.</i></p> <p>2) <i>γ jidlo &amp; piti</i> 3) <i>kou</i> 4) <i>γ léky &amp; doc.</i> 5) <i>0 human. pomoc</i></p>
---	--

Tab. 16. Voorbeeld van een blad uit een notitieblokje waarin men als tolk notities maakt tijdens het luisteren naar de spreker<sup>282</sup>

Als tolk die straks moet gaan tolken, is men eerst actief bezig met het luisteren waarbij men automatisch een analyse van het beluisterde maakt. Men kan tijdens het tolken steun zoeken op twee gebieden: ten eerste doet men een beroep op eigen geheugen (dat voor een beperkt ogenblik de prestatie van de spreker kopieert) en ten tweede maakt men gebruik van zijn notities (die de tolk een externe ondersteuning kunnen bieden).

*“During note-reading we concentrate our attention on form, while during note-taking we focus on the sense.”* (Rozan 2004:25)

Tijdens het tolken moet men altijd rekening houden met stress. Negatieve<sup>283</sup> stress moet men weten te verwerken. Positieve stress<sup>284</sup> moet de overhand krijgen om de tolk goed te laten functioneren.

<sup>282</sup> Dit is een voorbeeld van een mogelijkheid hoe men kan noteren. Was de daarin bevatte informatie afzonderlijk aangeboden, zou de tolk hoogstwaarschijnlijk geen notities maken. We nemen het hier als voorbeeld van een fragment dat een onderdeel is van een hele tekst die de tolk in zijn geheel beluistert en daarna geacht wordt te tolken. Aan de linkerkant van het blad zien we de mogelijkheden hoe we de wederzijdse betrekkingen en de samenhang tussen de informatie kunnen aangeven of hoe het belangrijkste benadrukt kan worden, zodat wij het in onze tolkprestatie niet vergeten overeenkomstig te benadrukken.

<sup>283</sup> Onder negatieve stress begrijpt men stress die de tolk paralyseert, die hem niet tot een beter resultaat motiveert, eerder hem al zijn energie en moed ontnemt en een natuurlijk verloop van het tolkprocédé onmogelijk maakt. Met stress moet men leren omgaan, maar juist de mate van de stress die men toegeeft, beslist



Hoewel iedere tolkenschool zich wijdt aan de problematiek van notities maken tijdens het tolkproces, blijft het strikt een individuele zaak van iedereen die tolkt. Iedere tolk moet voor zichzelf beslissen hoe hij het aanpakt. Door trainen, door "vallen en weer opstaan", ontdekt hij wat hij in de praktijk wel of niet kan gebruiken. Hij kan naar vreemde voorbeelden luisteren, maar de keuze is aan hem. Niet altijd is datgene wat de ene goed vindt, even goed voor een ander.

Maar alle scholen komen tot één conclusie: notities tijdens het token zijn geenszins gelijk aan notulen tijdens een vergadering of de notities die studenten maken tijdens een college<sup>285</sup>. Het notitiesysteem is gebaseerd op symbolen, afkortingen, woorden en zeer uitzonderlijk op gehele zinnen<sup>286</sup>. De notities helpen de tolk om de beluisterde tekst overzichtelijk te houden. Tegelijkertijd is het ook bijna een analyse – men ziet direct wat van belang is en wat niet, hoe de tekst is opgebouwd, waar de samenhangen liggen etc. Hoe uitgebreid of bescheiden de notities moeten zijn, beslist de tolk zelf. Het geldt dat alles goed is als de tolk maar goed presteert. De Franstalige scholen waren altijd voorstanders van minder symbolen tegenover de Russische of de Duitse school die juist het tegenovergestelde dachten, namelijk hoe meer notities hoe beter.

Men zou datgene moeten noteren wat te zwaar zou vallen voor het kortlopende geheugen zoals namen en cijfers. De tolknotatie is te begrijpen als een steun of een hulpmiddel. De tolk combineert daarbij gebruik van een taal of meer talen met symbolen. Als men slechts in de DT zou noteren, kan men vaak een slecht equivalent gebruiken of onnodig bij een woord te lang blijven hangen. Maar slechts de BT als de enige notitietaal te gebruiken – ook als het misschien sneller is – is ook niet goed. Men is vaak slechts met een beperkte woordenschat bezig.

"Ik kan mijn notities niet lezen" is zeker geen argument om niet of slecht te tolken of iets opzettelijk weg te laten. Het beste is om beide talen of soms nog een derde taal te hanteren, even als de

---

vaak over het lot van de tolk-in-opleiding. Het is bij sommigen soms juist deze reden waarom ze weigeren om te tolken.

<sup>284</sup> Het is gelijk aan de motiverende stress; zie ook het hfst. 7.2.1.

<sup>285</sup> Dit is een specifiek probleem van studenten die uit de voormalige Oostblok-landen afkomstig zijn. Het ligt hoogstwaarschijnlijk aan het systeem van opleiding en de manier waarop de colleges worden georganiseerd. In Tsjechië is het nog steeds een vaak voorkomende gewoonte dat men vooral tijdens de hoorcolleges geacht wordt te noteren want eigen notities blijven meestal de enige essentiële bron als men zich later voor het afleggen van het examen voorbereidt.

Voor talenstudenten die zich met het tolken bezig willen houden, is het zeker aan het begin zeer moeilijk om minder te noteren en zich aan de regels van het notitiesysteem te houden. Het is iets wat aan het begin zeer veel problemen kan veroorzaken en het moet grondig worden getraind. Aan de andere kant vecht de leraar bij sommigen tijdens het oefenen van deze vaardigheid met de aangeboren luiheid: de studenten zijn niet altijd bereid om überhaupt iets te noteren wat een tweede extreem is.

Wij zullen het altijd te maken hebben met twee categorieën studenten en tolken – diegenen die minder noteren en die liever op hun geheugen steunen, en anderen die liever uitbundiger noteren.

<sup>286</sup> Het moet echt iets belangrijks zijn, wat zeker niet vergeten mag worden, zoals het begin en het einde van een toespraak.



door de tolk goed onder de knie gekregen symbolen, officiële als ook eigen afkortingen<sup>287</sup> of tekeningen. Ook het Engels is zeer geschikt voor het creëren van eigen afkortingssysteem wegens een grote hoeveelheid van korte pregnante woorden en het intensieve gebruik van deze taal op alle niveaus. De tolk kan zeker al zijn kennis tijdens het tolken inzetten<sup>288</sup>, maar hij moet er zeker van zijn dat hij slechts naar zulke middelen grijpt waarvan hij inderdaad goed op de hoogte is.

De tolknotities zijn absoluut geen dictee. Het is het resultaat van de analyse<sup>289</sup> van de gehoorde tekst. De tolk moet zijn notities kunnen lezen. Tijdens het noteren hoeft men zich geen zorgen te maken over de spelling. Namen worden fonetisch genoteerd. Daarbij is het de bedoeling om ze fonetisch zo goed mogelijk weer te geven. De spelling is voor tolken niet relevant. Indien men achteraf nog een rapport moet opstellen, kan in verband met de spelling van een naam of een specifiek begrip nog altijd een vraag gesteld worden. Stenografie is meestal voor de doelen van de tolk niet geschikt<sup>290</sup> want deze blijft zich op afzonderlijke woorden concentreren.

Men kan ook aanraden om telkens het begin en het einde van het gehoorde te noteren. Men zou makkelijk kunnen denken dat men zich het zou herinneren, maar enkele minuten nadat de spreker is uitgepraat, moet de tolk nog pas met zijn prestatie beginnen en het is daarom handig om het begin en het einde te hebben genoteerd. Daarbij geldt het dat men de laatste zin bijna letterlijk noteert om zeker te zijn dat men als tolk de prestatie ook goed kan afronden. Alles wat al was getolkt, wordt in het notatieblokje gestreept of anders aangeduid zodat het niet kan gebeuren dat de tolk per toeval een stuk nogmaals tolkt. Als men meer dagen aan het stuk werkt, gooit men de notities niet weg. Het dient dan vaak als hulp om even te herhalen waarover men het al heeft gehad. Maar het notatieblokje staat de tolk aan niemand af.

## 8.2 *Grondbeginselen van tolknotities volgens Rozan*

In de geschiedenis en tijdens de ontwikkeling van het tolken wordt één naam in het bijzonder geprezen, namelijk die van Jean-François Rozan die in grote mate de kijk op tolken als zodanig had beïnvloed door zijn *La prise de notes en interprétation consécutive*<sup>291</sup>.

Daarin biedt hij een bepaalde manier hoe wij als tolken met het gesproken woord<sup>292</sup> kunnen omgaan. Zijn systeem van noteren of notities maken kan worden toegepast op willekeurige talen waaruit of waarnaar men tolkt, ook al zijn Rozans voorbeelden op het Frans en Engels gebaseerd<sup>293</sup>.

<sup>287</sup> Onder officiële afkortingen begrijpen we de algemeen gebruikte en geaccepteerde afkortingen zoals e.a. (en andere), např. (například), st. (stuk), KB (Koninklijke Bibliotheek; Kredietbank) enz. Met eigen afkortingen worden afkortingen van iedere tolk bedoeld. Vergl. met de bijlage nr 21.

<sup>288</sup> Begrijp ook tijdens het noteren.

<sup>289</sup> De eigenlijke analyse alsook het noteren gebeurt natuurlijk razendsnel en parallel.

<sup>290</sup> Maar uitzondering bevestigt de regel.

<sup>291</sup> Rozan, Jean-François, *La prise de notes en interprétation consécutive*. Genève: Georg 1959.

<sup>292</sup> Begrijp daaronder niet een enkel woord of geïsoleerde woorden, maar eerder het gesprokene.



Rozan kwam met zijn belangrijke werk op tegen het tot dan toe aangenomen idee dat men tolken niet kan leren en notities maken afhankelijk is van het personage van de tolk. Zijn systeem is eigenlijk een vereenvoudiging van allerlei technieken van hemzelf en belangrijke tolken met wie Rozan ooit heeft samengewerkt.

Niets mag letterlijk worden overgenomen. Het is wel overal van toepassing, maar telkens met een nodige aanpassing afhankelijk van de bepaalde taal, de doelgroep van de luisteraars en de situatie. Hij toont met zijn systeem eerder de weg hoe je een tekst, om precies te zijn het gesprokene kan begrijpen, ontcijferen en het via het notitiesysteem kan vasthouden, dus in notities veranderen, en later weergeven.

*“This system, then, is not to be followed blindly. It should be the inspiration; it should be adapted according to whatever best suits each individual. It is built upon logic, analysis and understanding of the ideas rather than words [...]”*

(Rozan: introduction, p. 11)

Het systeem van Rozan bestaat uit 7 principes<sup>294</sup> zoals de tabel hieronder het laat zien.

ZEVEN PRINCIPES VAN ROZAN	
I	Noting the Idea Rather than the Word
II	The Rules of Abbreviation
III	Links
IV	Negation
V	Emphasis
VI	Verticality
VII	Shift

Tab. 17: Het systeem van Rozan

### 8.2.1 *Noting the Idea Rather than the Word*

Rozans vuistregel zegt dat men zich eerder op de logische analyse en het begrijpen van het gesprokene concentreert dan op de afzonderlijke woorden. Het gesprokene geeft dan ook zin als geheel in een bepaalde context. Men tolkt de idee, niet al de aparte woorden waaruit de gesproken tekst bestaat. Het noteren beperkt zich dus tot

*“noting the idea rather than the word.”* (Rozan 2004:15)

<sup>293</sup> “I wanted to put forward a note-taking system which could be easily adopted by all, regardless of the languages from and into which they will have to work.” (Rozan 2004:11).

<sup>294</sup> Rozan (2004:15). We maken hier gebruik van de Engelse versie van Rozans termen.



Maar natuurlijk zijn woorden en hun juiste volgorde en rangschikking essentieel voor het weergeven van de ideeën. Tijdens CT luistert de tolk voor een langere tijd naar het gesprokene<sup>295</sup>. Als de tolk slechts een geïsoleerd woord gaat noteren, kan het makkelijk gebeuren dat men het woord tijdens de tolkprestatie ofwel in een verkeerde context plaatst ofwel de tolk door het genoteerde woord zo te zeggen wordt “geobsedeerd”, d.w.z. hij zal het woord absoluut willen gebruiken wat vaak tot een slechte vertolking kan leiden alsook tot het hanteren van belgicismen, neerlandismen, bohemismen, germanismen, gallicismen etc. Daarom moet men als tolk zijn aandacht absoluut op het idee richten.

Bijv.: (1) *Een 36-jarige vrouw uit Mariaparochie (Nederlands) heeft maandag in een hotel in het Twentse Hengelo geprobeerd zichzelf om het leven te brengen in het bijzijn van haar twee kinderen.*<sup>296</sup>

(1a) 36ž ma  
Hengelo  
leven  
2kid

(1b) 36ž ma  
Hengelo  
pokus zelfm.  
2kid

Zoals het voorbeeld (1a) laat zien, liet de tolk zich te veel beïnvloeden door de uitdrukking “iemand om het leven brengen” die hij door de notitie “~~leven~~” probeerde uit te drukken wat verwarring en een fout tot gevolg zou kunnen hebben. Men zou een zelfmoordpoging met een moord of een ongeval kunnen verwisselen.

## 8.2.2 *The Rules of Abbreviation*

Rozan (2004) maakt verschil tussen afkorten van woorden, aanduiden van geslacht en tijd en afkorten van het register.

### 8.2.2.1 *Afkorten van woorden*

Volgens Rozan (2004) geldt er een algemene regel dat als een woord uit meer dan vijf letters bestaat, men dit in een afgekorte versie moet noteren. Het is dus belangrijk om voor het noteren zo'n woord te kiezen waardoor het idee blijft behouden en de tolk in staat is om dit in de DT te reproduceren. Als er de tijd voor is, kan de tolk het hele woord noteren; moet hij afkorten, dan schrijft

<sup>295</sup> Rozan (2004) geeft in zijn werk een tijdstip van 20 t/m 60 minuten aan; tegenwoordig is het een korter tijdstip geworden van 10 t/m 20 minuten, soms nog korter. Het hangt van de situatie af.

<sup>296</sup> Zie <http://www.nu.nl/news.jsp?n=1007974&c=14> (27. 7. 2007).



hij het best een enkele beginletter<sup>297</sup> en dan de uitgang waaraan hij merkt of daardoor een werkwoord, een zelfstandig of een bijvoeglijk naamwoord werd bedoeld. In dit geval doet de tolk beroep op zijn eigen kennis van het betreffende taalsysteem, specifiek de morfologie en lexicologie.

Bijv.:	(1a)	int <sup>eren</sup>	interesseren	(Nederlands)
	(1b)	zájm <sup>at</sup>	zajímat (se)	(Tsjechisch)
	(2a)	int <sup>sant</sup>	interessant	(Nederlands)
	(2b)	zájm <sup>vý</sup>	zajímavý	(Tsjechisch)
	(3a)	int <sup>se</sup>	interesse	(Nederlands)
	(3b)	zájem	zájem	(Tsjechisch)

Van deze regel kan men de door de tolk al met succes gebruikte afkortingen uitzonderen die de tolk regelmatig aanhaalt voor bepaalde termen, woorden of verbindingen.

Bijv.:	(4a)	bib	bibliotheek	(Nederlands)
--------	------	-----	-------------	--------------

Als de tolk gewend is om voor de bibliotheek altijd de aangegeven afkorting (voorbeeld 4a) te gebruiken, is het volkomen correct. Indien men hier Rozans regel zou willen toepassen, dan zou het echter voor verwarring zorgen en de tolk zou nog extra tijd verliezen:

Bijv.:	(4b)	bib <sup>eek</sup>	bibliotheek	(Nederlands)
--------	------	--------------------	-------------	--------------

Maar indien men een ander woord met dezelfde stam zou moeten noteren, kan de regel wel weer van toepassing zijn:

Bijv.:	(5)	bib <sup>is</sup>	bibliothecaris	(Nederlands)
	(6)	bib <sup>se</sup>	bibliothecaresse	(Nederlands)
	(7)	bib <sup>fiel</sup>	bibliofiel	(Nederlands)

### 8.2.2.2 Aanduiden van geslacht en tijd

Net als Rozan komt de tolk vaak al tijdens zijn studie – en zijn praktijk zal het telkens opnieuw bewijzen – tot de conclusie dat voor een goede vertolking het aangeven van het juiste geslacht en de juiste tijd waarop het gesprokene betrekking heeft vaak een essentiële rol kunnen spelen.

Het geslacht is zeer belangrijk indien men zich tussen twee taalsystemen beweegt waarvan het éne tot de Slavische talenfamilie hoort en de andere tot een andere talenfamilie (in ons geval tot de Germaanse). Bij de Slavische talen maakt men zeer consequent het verschil tussen masculina, feminina en neutra en is men voor fouten op dit gebied uiterst gevoelig. Het verschil in geslacht wordt expliciet aangegeven door specifieke uitgangen en vormen die een woord kan krijgen.

Rozan<sup>298</sup> raadt aan om voor het aangeven van het geslacht en het enkelvoud of meervoud ° of <sup>s</sup> te gebruiken waarbij hij zich bij het kiezen van de genoemde indicators van het Frans bediende. Voor

<sup>297</sup> Men kan de stam van het woord noteren, maar het kan zelfs minder dan dat zijn als het voor de tolk duidelijk genoeg is.



de Tsjechische maatstaven lijkt ons beter om voor maskulina<sup>M</sup> en voor feminina<sup>F</sup> te gebruiken. <sup>sg</sup> kan men in gebruik nemen voor aanduiding van het enkelvoud<sup>299</sup> en <sup>pl</sup> kan voor het meervoud staan. Daarmee sluiten we ons aan aan de Latijnse traditie van het Tsjechische onderwijs waar Latijn en de Latijnse terminologie zich een onbetwistbare plaats hebben verworven.

Bijv.:	(1a <sup>1</sup> )	uč <sup>F</sup> sg	učitelka	(Tsjechisch)
	(1a <sup>2</sup> )	uč <sup>F</sup>	učitelka	(Tsjechisch)
	(1b)	uč <sup>M</sup> pl	učitelé	(Tsjechisch)

Als men wil bepalen of het gesprokene zich in het verleden afspeelt, zou men volgens Rozan<sup>300</sup> <sup>d</sup> bij het woord of symbool zetten; voor de toekomst gebruikt hij <sup>ll</sup>. Deze keer werden de aangehaalde indicators van het Engels afgeleid wat weer van toepassing is voor gelijk welke talencombinatie want het is eenvoudig, duidelijk en weinig tijdrovend. Sommigen geven echter de voorkeur aan pijltjes waarbij het symbool ← het verleden aanduidt, ↔ staat voor het heden en → voor de toekomst.

Naast de tijdaanduiding moet men ook de persoon weten te noteren. Er bestaan bijv. volgende mogelijkheden:

pers.	enkelvoud	pers.	meervoud
1.	I, já, je, ik	1.	my, we, ns
2.	ty, tu	2.	vy, vs
3.	on, he, hij	3.	oni, ils, zij
	ona, she		
	ono, 't		VY <sup>301</sup>

Tab. 18.: Indicators voor persoon

Als we dus in de praktijk noteren, kan het eruitzien als volgt:

Bijv.:	(2a)	I int <sup>eren d</sup>	ik interesseerde me	(Nederlands)
	(2b)	I int <sup>eren</sup> ←	ik interesseerde me	(Nederlands)
	(3a)	I int <sup>eren</sup>	ik interesseer me	(Nederlands)
	(3b)	I int <sup>eren</sup> ↔	ik interesseer me	(Nederlands)
	(4a)	I int <sup>eren ll</sup>	ik zal me interesseren	(Nederlands)
	(4b)	I int <sup>eren</sup> →	ik zal me interesseren	(Nederlands)

<sup>298</sup> Rozan (2004:17).

<sup>299</sup> Of hoeft er bij het genoteerde woord zelfs geen indicator te staan.

<sup>300</sup> Rozan (2004:17). <sup>d</sup> als indicator voor het verleden; -d wordt in het Engels aan het zwakke werkwoord toegevoegd om past simple uit te drukken, bijv. to locate → located. <sup>ll</sup> als indicator voor de toekomst afgeleid van “will” waardoor de toekomstige tijd wordt aangeduid, bijv. I will locate → I’ll locate.

<sup>301</sup> VY si een zeer belangrijk symbool voor het aanspreken van iemand met “u” bij talen die deze vorm van aanspreken naast tutoyeren ter beschikking hebben.



### 8.2.2.3 Afkorten van het register

De tolk zou om tijd en energie te besparen lange woorden en woordverbindingen moeten vervangen door kortere synonieme equivalenten. Het is voor elke tolk zeer handig als hij over een ruim aanbod van synoniemen beschikt dat hij actief kan gebruiken.

Bijv.: (1a) *Hij kan gebruik maken van mijn geld.* (Nederlands)

(1b) Hij

← kan use

m' n P

(2a) *Měla jsem v úmyslu jít nakupovat.* (Tsjechisch)

(2b) I<sup>F</sup>

← chci jít

nákup<sup>pl.</sup>

### 8.2.3 Links

In het Nederlands zouden we het Engelse woord “links” eerder als *verbinding* of nog beter als *samenhang* kunnen uitdrukken. Elke uitspraak bevat een zekere boodschap die soms bondiger, maar soms weer uitvoeriger kan worden gepresenteerd. Tijdens het luisteren naar de spreker maakt de tolk niet alleen maar mechanisch notities, maar hij luistert kritisch en analyseert wat men aan de manier van het weergeven van het gehoorde alsook aan de manier hoe hij zijn notities maakt, kan zien. De tolk gebruikt in zijn notities allerlei connectoren die de samenhang of het perspectief aanduiden. Dit wordt op het blad altijd dan wel het vaakst in de marge links geplaatst zoals te zien is op pagina 122<sup>302</sup>.

Om de samenhang aan te geven en de relaties tussen de afzonderlijke informatie van het gehoorde duidelijk te maken, hanteert men naast symbolen ook vaak enkele Engelse woorden die kort en bondig zijn, en daarom zeer geschikt voor de bovengenoemde doelen. Rozan<sup>303</sup> biedt het volgende aan:

CONNECTOR	UITDRUKKING	BETEKENIS
as, why	and that is because; this is the reason why; since; given the fact that; (in some instances) given that	to convey <i>explanation</i>
tho	although; despite the fact that	to convey <i>opposition</i>
but	on the other hand; but; nevertheless; however	to convey <i>limitations</i>
if	it is possible that; assuming that	to convey <i>supposition</i>
as to	as far as x is concerned; on the matter of	to convey <i>reference</i>
tfe	therefore; one can then conclude	to convey <i>conclusion</i>

Tab. 19: Connectoren volgens Rozan

<sup>302</sup> Zie het hfst. 8.1.

<sup>303</sup> Rozan (2004:18).



In verband met het Nederlands maakt Van Baalen (2003) attent op de zogenoemde signaalwoorden die

“...de structuur van en het verband in zinnen en teksten verduidelijken.” (Van Baalen 2003:164)

Net als Rozan komt ook Van Baalen tot de conclusie dat de connectoren of signaalwoorden<sup>304</sup> in staat zijn om een conclusie, tegenstelling, samenvatting, oorzaak-gevolg, reden enz. aan te geven.

Rozan (2004) noemt verder drie andere, ook handige symbolen die nog andere relaties impliceren.

SYMBOOL	UITDRUKKING	BETEKENIS
=	the same goes for; one might say the same of	to convey the idea of equality or correspondence
≠	on the other hand; contrary to	to convey the idea of difference or lack of correspondence
in +	in addition; furthermore; if we also take account of	to convey the idea of additional precision

Tab. 20: Symbolen die het verband kunnen leggen<sup>305</sup>

#### 8.2.4 Negation

De negatie is een onafscheidelijk onderdeel van elke uitspraak. De manier hoe deze wordt toegepast is afhankelijk van het taalsysteem waarin men tolkt. Maar het is van belang bij elke uitspraak erop te letten of deze positief of negatief werd gemeend en haar dan ook op desbetreffende manier te vertolken.

Er bestaan meer manieren om negatie in de notatie weer te geven. Rozan (2004) beveelt de volgende mogelijkheden aan:

Bijv.: (1a) OK een positieve uitspraak  
 (1b) ~~OK~~ een negatieve uitspraak

(2a) yes een positieve uitspraak  
 (2b) no een negatieve uitspraak

Andere mogelijkheden zijn bijv. de volgende:

Bijv.: (3a) ✓ een positieve uitspraak  
 (3b) ✗ een negatieve uitspraak

<sup>304</sup> Daarom zijn deze zo zeer van belang voor de tolk en zijn vertolking. Voor concrete voorbeelden zie de bijlage nr 5.

<sup>305</sup> Rozan (2004:18).







### 8.2.7 Shift

Shift of verschuiving, eventueel ook verandering betekent

"[...] writing notes in the place on a lower line where they would have appeared had the text on the line above been repeated." (Rozaan 2004:22)

### 8.3 Rozans symbolen

Volgens Rozaan kan de tolk slechts een beperkt aantal symbolen gebruiken; te veel symbolen veranderen de notatie in een onbruikbare lijst van genoteerde letters, afkortingen, symbolen en indicenteel ook woorden of woordverbindingen. Hij zelf onderscheidt symbolen van expressie (uitdrukking), beweging en akkoord.<sup>307</sup>

#### 8.3.1 Symbolen van expressie (uitdrukking)<sup>308</sup>

Deze werden door Rozaan verder verdeeld in symbolen voor denken, spreken, discussiëren en toestemmen.

##### 8.3.1.1 Denken

Door het gebruik te maken van het symbool : wordt alles omtrent het denken in de breedste betekenis van het woord bedoeld.

Bijv.: (1) ?wat je:

Wat denk je van de Franse gastronomie?

F gastro<sup>ie</sup>

: is dus gelijk aan denken, geloven, menen, veronderstellen, van mening zijn of vermoeden.

Bijv.: (2) ns:

domníváme se

##### 8.3.1.2 Spreken

Het symbool " impliceert alles wat te maken heeft met een uitspraak of spreken, weer in de breedste zin des woords.

Bijv.: (1) NL K<sup>F</sup> g " \_\_\_\_\_  
lezing

De Nederlandse koningin hield gisteren een lezing.

<sup>307</sup> Rozaan (2004:25-28).

<sup>308</sup> Zie Rozaan (2004:26-28).



### 8.3.1.3 Discussiëren

Het symbool  $\odot$  staat bekend als aanduiding van discussie of discussiëren, dus alles wat samenhangt met van gedachten wisselen, bespreken, debateren, redetwisten of onderhandelen.

- Bijv.: (1)  $\frac{ns \vee \odot}{\text{drugsP}^{\text{iek}}}$  We bespreken vandaag de drugsproblematiek.
- (2) tv  $\odot$  televizní debata

### 8.3.1.4 Toestemmen

Het laatste symbool in deze groep is **OK** als teken van toestemming als ook een manier van hoe men het ondersteunen, zich aansluiten, accepteren, het eens zijn of bijstaan kan noteren.

- Bijv.: (1) ?wie OK Wie stemt voor kandidaat A?
- $\surd K^M A$

### 8.3.2 Symbolen van beweging<sup>309</sup>

Bij symbolen van beweging maakt Rozan verschil tussen richting, toename en daling waarbij hij voor elk type een specifiek symbool hanteert.

#### 8.3.2.1 Richting

Met een horizontaal pijltje  $\rightarrow$  geeft men de beweging aan van plaats 1 naar plaats 2. Het pijltje is het symbool voor richting en het kan ook communicatie of neiging tot verandering impliceren.

- Bijv.: (1a) 't  $\rightarrow$  he  
succes Het komt door zijn grote succes.

Maar dezelfde informatie kan ook nog anders worden genoteerd:

- Bijv.: (1b) as | he = succes Het komt door zijn grote succes.
- (1c) why | he = succes Het komt door zijn grote succes.
- (1d) -- | he  
succes Het komt door zijn grote succes.

<sup>309</sup> Zie Rozan (2004:28-30).



### 8.3.2.2 Toename

Het diagonale, naar boven gerichte pijltje ↗ betekent toename. Indien er dus over omhooggaan, stijgen, vergroten of toenemen wordt gesproken, kan de tolk het noteren door het bovengenoemde pijltje te gebruiken.

Bijv.: (1) BBP

Het bruto binnenlandse product is vorig jaar met 5%

↗ 5% v.j. gestegen.

### 8.3.2.3 Daling

Het diagonale, naar beneden gerichte pijltje ↘ symboliseert het dalen, verminderen, verkleinen, reduceren of afnemen.

Bijv.: (1) ? be nu

Zijn er nu solden in C&A?

↘ prijs C&A

### 8.3.3 Symbolen van akkoord/correspondentie<sup>310</sup>

In deze paragraaf worden er vijf verschillende, voor de tolk zeer nuttige symbolen besproken.

#### 8.3.3.1 Relatie

Door gebruik te maken van het symbool / geeft Rozan in de notatie de relatie, de wederzijdse betrekkingen aan.

Bijv.: (1) VS urč. / S<sup>ie</sup> in ○

De Verenigde Staten bepalen de stand der zaken elders.

#### 8.3.3.2 Equivalentie

Voor equivalentie of gelijkheid gebruikt men meestal het het meest voor de hand liggende symbool =.

Bijv.: (1) we zie = CZ

...zoals wij het in Tsjechië ervaren...

(2) krádež<sup>pl</sup> = přepadení<sup>pl</sup>/98

Počet krádeží a přepadení byl v roce 1998 stejný.

#### 8.3.3.3 Verschil

Het verschil kan worden genoteerd door het wiskundige symbool ≠ te gebruiken.

Bijv.: (1) náizr. I ≠ rodič<sup>pl</sup>

Rodiče a já máme nemáme na věc stejný názor.

<sup>310</sup> Zie Rozan (2004:30-31).



### 8.3.3.4 Haakjes

Ook haakjes [ ] kunnen de tolk een mogelijkheid bieden om het gehoorde goed te structureren. De haakjes geven aan wat in de tekst een eenheid vormt.

Bijv.: (1) era [we]

De tijd waarin wij leven ...

### 8.3.3.5 Plus- en minteken

Deze twee uiterst frequent ook in alledaagse situaties gebruikte symbolen + en – zijn voor elke tolk van belang. Hij kan deze altijd in verschillende contexten goed gebruiken.

Bijv.: (1) Anna

+      –  
lief      7 tijd  
grap

Anna is aardig en kan altijd grapjes maken, maar is nooit op tijd.

### 8.3.4 Overige symbolen

In deze paragraaf noemen we de voornaamste symbolen en hun betekenis en verder verwijzen we op de bijlagen waar we een uitgebreid overzicht<sup>311</sup> van nuttige overige symbolen aanbieden.

SYMBOOL	BETEKENIS
□	land, natie, volk, nationaal
⊠	buitenland, internationaal
W, ○	wereld, globaal, universaal
a, p	werk, arbeid, actie
?	probleem, zaak, kwestie, vraag
Ms	leden, aanwezigen, deelnemers
Tr, O, H	handel, zaken, zakenrelaties

Tab. 21.: Rozans overige symbolen

<sup>311</sup> Zie de bijlage nr 18. De hierboven geplaatste tabel laat Rozans overige symbolen zien met aanvulling van onze eigen symbolen waarbij de betekenis daarvan wordt toegevoegd. In verband hiermee zie ook Phelan (2001:10-12). Verg. ook Szabó (2003:178-180).



Jedním z faktorů, který ovlivňuje tlumočnický výkon, je stravování. Jeho působení není třeba přeceňovat, avšak byla by škoda jej zcela zanedbávat.

Z povahy tlumočnické profese vyplývají vysoké nároky na schopnost koncentrace, jež může být ve střednědobém horizontu nepříznivě ovlivněna v případě nedostatku jistých vitamínů, v krátkodobém pak nevhodnou skladbou jídelníčku v den tlumočení. Dalším důležitým prvkem tlumočení je paměť, kterou lze opět do jisté míry ovlivnit způsobem stravování. Přijímaná potrava má také vliv na pocity stresu, únavy a v neposlední řadě na hlasivky, významný nástroj tlumočnicka. Za zmínku stojí též skutečnost, že jisté stravovací návyky mohou ovlivňovat psychofyziologické vlastnosti a hlasivky dlouhodobě, což může být vzhledem k trendu zvyšování důchodového věku velmi užitečné vědět.

Způsobů, jakým stravování ovlivňuje fyziologický a psychofyziologický stav tlumočnicka, je několik a lze je rozdělit do dvou rovin. V první rovině lze hovořit o dlouhodobém působení, které je spojeno s obecnými fyziologickými předpoklady tlumočnicka. Tyto „bývají často podceňovány, jejich úloha při tlumočení je však velmi důležitá a ne každý bilingvní člověk je schopen tlumočit. Z fyzických vlastností, jež by měl mít kvalitní tlumočnick, jmenujme dobrý zdravotní stav, nervovou odolnost a rovnováhu, dobrý hlasový fond (...), dechovou kapacitu a sluch,“ jak uvádí prof. Čeňková. Dlouhodobě má stravování také velký vliv na paměť (především tu dlouhodobou).

Druhou rovinou je působení krátkodobé, to znamená, jakým způsobem volba potravin a jejich přijímání ovlivňuje tlumočnický výkon při samotném tlumočení. Z krátkodobého hlediska jde především o schopnost soustředění a pohotovost reakcí.

Je důležité zdůraznit, že kromě stravování jsou uvedené fyziologické a psychofyziologické vlastnosti ovlivňovány celkovým životním stylem: dostatkem spánku, pohybu (zejména pravidelnou aerobní aktivitou) a odpočinku.

## Pozornost a pohotovost reakcí

Jedním z činitelů, jež ovlivňuje schopnost soustředit se, je hladina krevního cukru, kterou je vhodné udržovat na co nejstabilnější úrovni v průběhu tlumočení. Tuto hladinu určuje příjem sacharidů. Ty jsou pro zásobování mozku velmi důležité. Příliš nízká hladina krevního cukru může vést k tomu, že se špatně soustředíme. Ideálním zdrojem sacharidů je zelenina, zejména brambory, ovoce a celozrnné výrobky, sušené ovoce a müsli tyčinky (zejména pokud neobsahují rafinovaný cukr a příliš mnoho tuku). Tyto potraviny a potraviny bohaté na škroby a nestravitelnou vlákninu obsahují složené cukry (polysacharidy), jež zvyšují hladinu cukru pomalu. Rychlé jednoduché cukry (ve sladkostech a některém druhu ovoce) sice dokážou okamžitě dodat energii, ovšem pouze na krátkou dobu. Okamžitě je totiž slinivkou břišní vylučován hormon inzulin, který hladinu cukru v krvi snižuje. Dojde tak k jejímu rychlému poklesu, jenž způsobí únavu, pokles výkonnosti a schopnosti koncentrace.

Z výše uvedeného například vyplývá, že čokoláda, velmi oblíbená pochoutka jako podpora pro soustředění, má ve skutečnosti zcela opačný výsledek. Dále je možné si všimnout, že kromě ovoce je nevhodné téměř vše, co zpravidla najde tlumočnick na konferenci v přestávce ke kávě: chlebíčky, croissanty a různé jiné zákusky, co navíc obsahují tzv. transmastné kyseliny. Výživa s vysokým podílem těchto kyselin vede ke zřetelným potížím při duševní činnosti, jak uvádí J. Keifer a U. Zifko. Vhodné (především z hlediska dlouhodobého) jsou naopak nenasycené mastné kyseliny, jež obsahuje například losos, makrely nebo ořechy.

Pro udržení stabilní hladiny cukru v krvi je mimořádně důležitá snídaně, kterou lze v tomto směru označit za nejdůležitější jídlo dne. Mělo by na ni připadnout 25 % celodenního energetického příjmu, jak bývá doporučováno též pilotům a sportovcům. Dobrá a zdravá snídaně zvyšuje hladinu cukru v krvi, podněcuje mozkové buňky k aktivitě. Z řady vědeckých studií vyplynulo, že živiny obsažené ve snídani ovlivňují vybavování, rozpomínání, porozumění složitým informacím a jejich zpracování, což jsou přesně ty schopnosti, bez nichž není možné podat dobrý tlumočnický výkon.

Lze doporučit snídani bohatou na bílkoviny: snídaně zabezpečující vysokou hladinu krevního cukru až do poledních hodin brání zároveň poklesu krevního cukru odpoledne, a to i v případě konzumace lehkého oběda.

Mezi snídaní a obědem je vhodná malá svačina, nejlépe ovoce, celozrnné výrobky nebo jiné potraviny, které obsahují složené cukry, a zajistí tak stálou hladinu cukru. Zároveň se tím v době oběda eliminuje pocit hladu a potřeba dát si příliš sytý oběd. Hlad může mít na tlumočnický výkon také nepříznivý dopad, neboť sacharidy jsou pro zásobování mozku velmi důležité a příliš nízká hladina krevního cukru může vést ke snížení koncentrace.

Správná volba oběda může být důležitá zejména u začínajících tlumočnicků, kteří mohou po vydatném obědě pociťovat značné

## Nevhodné je téměř vše, co tlumočnick zpravidla najde na konferenci v přestávce ke kávě: chlebíčky, croissanty a různé jiné zákusky.

obtíže udržet pozornost a myšlenkovou hbitost. Po těžkém jídle dochází k tomu, že se krev soustředí v žaludku, čímž dojde k odkrvení drobných vlásečnic v mozku, a proto nedokážeme aktivně myslet a formulovat myšlenky. Z hlediska bio-

rytmu má člověk obecně dvě denní maxima výkonnosti – dopoledne mezi 9 a 11 hodinou a odpoledne mezi 15 a 18 hodinou, přičemž na poklesu výkonnosti uprostřed dne se podílí útlum, spojený s poledním jídlem. V den tlumočení je proto vhodné snažit se tuto křivku výkonnosti vyrovnat volbou oběda, co nebude tučný a těžko stravitelný. Ideální jsou těstoviny, rýže, brambory, ryba a saláty. Lehký oběd je vhodné doplnit odpolední svačinou, aby neklesala hladina cukru a tudíž i pozornost.

Z nápojů lze jednoznačně doporučit vodu. Pro nezkušeného tlumočnicka, který není ještě zcela odolný vůči stresu, je vhodné se vyhnout kávě i čaji (kromě bylinného). Alkohol má samozřejmě na schopnost koncentrace mimořádně velký vliv a není třeba zde zdůrazňovat, že je vhodné se mu v den tlumočení vyhnout. Pokud jde o dobu, jež by měla mezi pozitivním alkoholem a tlumočením uplynout, je jistě možné se přinejmenším držet poučky pro piloty: „Mezi pitím alkoholu a ohlášením nástupu do letové služby uplyne nejméně 8 hodin.“

Pokud jde o potraviny, které podporují duševní činnost dlouhodobě, pak lze v první řadě zmínit potraviny bohaté na vitaminy skupiny B, zejména pak vitamin B<sub>1</sub> (tiamin). Ten se podílí na získávání energie z glukózy. Jeho dostatek je pro schopnost koncentrace mimořádně důležitý a může ji významně ovlivnit. Tiamin se v hojném množství nachází například v bramborách, luštěninách a droždí, vejcích, vepřovém mase a sóje. Jeho příjem lze zvýšit také pivovarskými kvasnicemi (lze je zakoupit v lékárně). Ty navíc obsahují také vitamin B<sub>2</sub>, jenž má rovněž důležitou úlohu v metabolismu složených cukrů. Vitamin B<sub>3</sub> je mj. bohatě obsažen také v mléce, sýrech a tmavé listové zelenině.

Prospěšné mohou být dále výtažky z listu jinanu (ginko biloba). Rozšiřuje totiž krevní cévy, chrání tělo a mozek před volnými radikály, zvyšuje schopnost mozku zpracovávat glukózu, stimuluje nervový přenos, podporuje duševní schopnosti, zlepšuje pozornost, myšlení a paměť.



Jak již bylo v úvodu kapitoly zmíněno, značný vliv na schopnost soustředit se a pohotově reagovat má nemoc. Je asi samozřejmé, že při nemoci jako je chřipka by tlumočnick ani tlumočit neměl, a proto je důležitá především prevence, na které se volba potravin značně podílí. Některé potraviny (bývá to individuální) mohou například vyvolat migrénu a těm je logicky dobré se vyhnout. Zejména důležité je však přijímat potraviny přirozeně bohaté na vitamin C (před náročnou akcí minimálně v průběhu celého týdne před jejím konáním). Jak píše S. Langer a J. Sheer, vitamin C má podle výzkumu také vliv na duševní činnost, a proto je nutné dbát o jeho dostatečný přísun. Vitamin C (kyselina askorbová) je obsažen ve všech druzích ovoce a zeleniny, zejména pak v červené paprice, kiwi a broskvích. Například v jedné polovině papriky je obsaženo dostatečné množství kyseliny askorbové na celý den. Za zmínku stojí všeobecně známá skutečnost, že vitamin C se z velké části znehodnocuje při tepelné úpravě potravin.

### Paměť

Stravování má na paměť nezanedbatelný vliv, všechny vitaminy stejně jako všechny minerální látky se nějakým způsobem podílejí na funkci mozku. Starají se o udržení produkce neo-transmitterů v mozku, jakož i o využití energie. Zásada pestré stravy bohaté na minerály a vitaminy je proto zřejmá. Při nedostatečné výživě může trpět zejména paměť, a proto bychom se měli vyhýbat potravinám s velkým obsahem tuků a cukrů a instantním pokrmům.

Pro správnou činnost mozku jsou mimořádně důležité vitaminy skupiny B, zejména vitamin B<sub>12</sub>, jehož nedostatečný příjem způsobuje poruchy myšlení a paměti, jak uvádí S. Langer a J. Sheer. „Jeho vážný nedostatek způsobuje perniciózní anémii. (...) Při závažné perniciózní anémii jsou obvyklé zmatenost, obtížné myšlení a ztráta paměti.“ K nevhodnějším zdrojům vitaminu B<sub>12</sub> patří játra, sardinky, makrela, slanečci, losos, jehněčí maso, sýr, vejce a treska. Stojí za upozornění, že vitamin B<sub>12</sub> se nevyskytuje v dostatečném množství v potravinách rostlinného původu, pokud nejsou fermentovány mikroorganismy. Veganům lze proto doporučit alespoň kysané zelí.

Významný stimulant paměti je rovněž vitamin B<sub>1</sub>, o jehož významu bylo pojednáno též v souvislosti se schopností koncentrace. Jeho nedostatek je ovšem relativně častý: kofein v kávě, limonádách nebo čokoládě tělo tohoto vitaminu zbavuje, podobně jako alkohol, rafinovaný cukr nebo bílá mouka. Z této skutečnosti přirozeně vyplývá, že tyto nápoje a potraviny je vhodné omezit.

Již byla zmíněna důležitost vitaminu C z hlediska imunity, připomeňme zde, že tento vitamin má přímý vztah k některým mentální činnostem jako je paměť, postřeh a soustředěnost. Zvláštní význam pro mozek má vitamionid lecitin. Ten je obsažen zejména ve vaječném žloutku, droždí, sóje, rybách, mase a v ovesných vločkách. Vědecky bylo prý prokázáno, že podáváním lecitinu se zlepšuje krátkodobá paměť, o jejím významu při tlumočení nemůže být pochyb.

Pro paměť je dále důležitý cholin, hlavní stavební látka lecitinu, což je fosfolipid obsažený v sójových bobech, vaječných žloutcích, játrech, v menším množství v rybách a obilovinách. Pro dobrou paměť je také důležitá kyselina listová (folát), která se nachází například v listové zelenině, obilninách, rajčatech, okurce a játrech. Alkohol ovšem vede k úbytku kyseliny listové.

Z minerálních prvků hraje z hlediska paměti obzvláště důležitou roli jód nezbytný pro fungování štítné žlázy. Bez její správné funkce nefungují správně ani myšlení, učení, vzdělávání, návyky, reakce na různé situace ani tělesné funkce. Jód je přirozeně obsažen v rybách, mořské soli či chaluhách.

Všeobecně vhodné potraviny pro dlouhodobou paměť jsou

čočka, netučné sýry, ovesné vločky a obiloviny – kromě důležitých vitaminů v nich najdeme tryptofan, bílkovinný stavební kámen důležitý pro tvorbu serotoninu, který kromě schopnosti koncentrace podporuje i paměť a pozornost. Tyto potraviny mají také relativně vysoký obsah bílkovin, stavebních kamenů mozkové činnosti. Některé z nich hrají klíčovou roli při zpracování informací v mozku a mají přímý účinek na paměť a zaznamenávání informací v mozku.

Na aktivitu mozku dále příznivě působí tzv. rybí oleje, omega-3 mastné kyseliny s dlouhým řetězcem. Jsou součástí struktury mozkových membrán a jsou nezbytné pro přetváření informací. Mezi mořské ryby, které jsou na tento tuk bohaté, patří losos, makrela, tuňák a sled. Je vhodné je zařadit do jídelníčku jednou týdně.

Vitaminy i minerály je nejlepší přijímat ve stravě, v níž jsou přirozeně obsaženy. Vitaminové tablety mohou někdy vést více ke škodě než užítku, jak upozorňuje Dr. Chris Van Tulleken. Pokud přijímáme vitaminy v tabletách, může snáze dojít k výraznému překročení denní dávky, která může být pro tělo toxická. Totéž platí o minerálech. Pokud je přijímáme v tabletách, může dojít k nerovnováze stopových prvků v těle, protože některé se vzájemně blokují. Proto je kromě specifických případů vhodné se multivitaminům a jiných doplňků stravy vyhnout, v racionální stravě je minerálů i stopových prvků dostatek.

### Živiny obsažené ve snídani ovlivňují vybavování, rozpomínání, porozumění složitým informacím a jejich zpracování.

Existují též některé byliny, které stimulují intelektuální činnost. Mezi ně patří například máta peprná nebo brahmi, jež podporuje průtok krve mozkem, zlepšuje krátkodobou a dlouhodobou paměť, zvyšuje schopnost učení, schopnost tvůrčího myšlení, intelekt a zrychluje reakce.

### Hlas

Z hlediska dlouhodobého je důležité především se vyhýbat potravinám a nápojům, které hlasivkám škodí. Není vhodné konzumovat příliš horké, příliš studené či perlivé nápoje. Hlas poškozují také kouření, alkohol, překyselení žaludku, pálení žáhy – to vše působí dráždivě na sliznice polykacích a dýchacích cest. Překyselení žaludku není způsobeno kyselým ovocem (např. citrusy), jak by se mohlo zdát. Mezi zásadotvorné potraviny patří především ovoce a zelenina, naopak kyselinotvorné jsou potraviny jako maso, ryby, ořechy, tučné sýry a mléčné výrobky. Neznamená to, že bychom se měli kyselinotvorným potravinám vyhýbat, stačí je vždy doplnit o zeleninu a ovoce.

Dlouhodobé překyselení může vést ke gastrolaryngeálnímu refluxu (reflux žaludečních šťáv), který vede ke zhrubnutí hlasu. Za včasné příznaky lze považovat zvýšenou hlasovou únavnost, krátkodobé parestazie (pálení, škrábání, pocit hlenu) v hrdle. Při rozvinutější formě se přidružuje ranní chrapot, jenž ustupuje během dne, pocit zahlnění, záchvaty dráždivého kašle. Ten se většinou dostaví při předklonu nebo po požití určité stravy. Příznaky charakteru tzv. „pálení žáhy“ jsou málo časté. Mezi další symptomy může patřit krční dyskomfort a zvýšená kazivost zubů. Chronický zánět hrtanu způsobený refluxem je velmi častý, jak uvádí MUDr. Vydrová. Žaludeční kyselost se při něm dostává ze žaludku do jícnu a jícnem pak až do krajiny hlasivek a hrtanu. Žaludeční kyselina naleptává a poškozují sliznici mezi hlasivkovými klouby. Na zvýšení sekrece žaludeční kyseliny má vliv stres.

V případě výskytu těchto potíží jsou vhodnou léčbou dietní a režimová opatření. Abychom refluxu předcházeli, je třeba omezit spotřebu kávy, nepít ji jako první ranní nápoj a nikdy nepít kávu a džus dohromady. Omezit žvýkání žvýkaček, nebo ještě lépe nežžvýkat vůbec. Nikdy nejíst těsně před spaním, tzn. mezi jídlem a spánkem by měla uplynout nejméně jedna hodina. MUDr. Dršata dále při refluxu doporučuje vyhnout se čokoládě, tučným pokrmům, alkoholu a velkým porcím.



Acidobazickou rovnováhu kromě acidifikující stravy narušuje hladovění či uspěchané jídlo.

Vysokým příjmem vitamínu C se snižuje riziko nachlazení či onemocnění jinými infekčními chorobami, proto je vhodné dbát o dostatečný příjem tohoto vitamínu zejména před důležitou akcí. V případě akutního problému s hlasivkami není správné pít horké nápoje, ty naopak hlasivky dráždí. Nesprávným, aič oblíbeným řešením je též tvrdý alkohol. Naopak lze doporučit citron ve sklenici vody nebo vlažném čaji; to pomůže žlázám produkovat řidší hlen a vyvolává větší slinění.

Již bylo poukázáno na nutnost přijímat dostatek jódu, který je

obsažen především v mořských rybách, pramenité vodě či jodizované soli. Tento stopový prvek je důležitý nejen pro duševní činnost, ale také pro správnou činnost štítné žlázy, jejíž poruchy nebývají výjimečné. Onemocnění štítné žlázy ve vysoké míře negativně ovlivňuje hlas.

Dalším doporučením, jakkoliv se může zdát samozřejmé, je vyhýbat se alergenům, které postihují fonačně-artikulační ústrojí. Toto je z hlediska tlumočnické profese důležité zejména proto, že alergické projevy se při stresu zesilují, jak uvádí MUDr. Vydrová. Nevhodné pro hlasivky jsou údajně ostré a příliš kořeněné pokrmy.

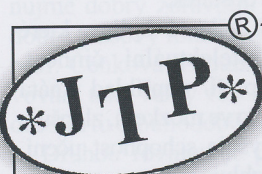
### Literatura:

ČENKOVÁ, Ivana. *Úvod do teorie tlumočení*. Praha: Česká komora tlumočnicků znakového jazyka, 2008.  
DAHLKE, Rendiger. *Jak správně jíst*. Český Těšín: Fontána, 2006. Přel. Eva Bosáková.  
DRŠATA, Jakub, a kol. *Foniatrye – hlas*. Havlíčkův Brod: Tobiáš, 2011.  
KEIFER, Ingrid; ZIFKO, Udo. *Hýčkejte svou paměť*. Brno: Computer Press, 2008. Přel. Hana Foltýnová a kol.  
KOLAŘÍKOVÁ, Jana. *Chemie potravin a stravování*. Praha: Milan Starnovský, 1993.  
KUČERA, Martin, FRIČ, Marek, HALÉŘ, Martin. *Praktický kurz hlasové rehabilitace a redukce*. Opocno: 2010.

LANGER, Stephen, SCHEER, James. *Jak si zvýšit IQ*. Praha: Ikar, 2008. Přel. David Frej.  
MAJTNER, Jaroslav. *Hlasová výchova*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006.  
MANDŽUKOVÁ, Jarmila. *Kniha pro váš mozek*. Benešov: Start, 2007.  
MORGAN, Peggy, et al. *Ženské tělo*. Praha: Pragma Hodkovičky, 2008. Přel. Diana Žižková.  
RODAY, Sunetra. *Food Science and Nutrition*. New Delhi: Oxford University Press, 2007.  
ROKYTOVÁ, Renáta, SLAVÍKOVÁ, Zdeňka. *Jak pracovat s hlasem*. Praha, 2010.  
ROKYTA, Richard, a kol. *Fyziologie pro bakalářská studia v medicíně, ošetrovatelských, přírodovědných,*

*pedagogických a tělovýchovných oborech*. Praha: ISV nakladatelství, 2000.

ŠPAČKOVÁ, Alena. *Rétorika pro tlumočníky*. Praha: Česká komora tlumočnicků znakového jazyka, 2008.  
ŠULC, Jiří. *Lidská výkonnost*. Brno: CERM, 2011.  
TIEFENBACH, Angelika. *Trénink paměti*. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, 2010. Přel. Iva Michňová.  
TINKOVÁ, Eva. *Rétorika aneb řeč jako nástroj*. Praha: Computer Media, 2010.  
VAN TULLEKEN, Chris. „The problem with taking too many vitamins“ dostupné na <http://www.bbc.com/news/magazine-24563590>  
VYDROVÁ, Jitka. *Rady ke zpívání, aneb co může zpěvákům poradit odborný lékař*. Český Těšín, Práh, 2009.



## Navštivte webové stránky

## Jednoty tlumočnicků a překladatelů

- 1. O Jednotě tlumočnicků a překladatelů** – Kdo jsme, kontakty, sekce JTP, informace pro zájemce o členství, stanovy, přihláška, zprávy o činnosti...
- 2. Databáze tlumočnicků a překladatelů** – On-line průběžně aktualizovaná databáze.
- 3. Akce** – Aktuální informace o přednáškách, seminářích, konferencích, kurzech, kulturních programech a dalších akcích, organizovaných JTP i jinými organizacemi.
- 4. Pro členy** – Diskusní skupiny, sekce JTP, lexikografický koutek Jiřího Vedrala, vzorové dokumenty, pojištění odpovědnosti, slevy pro členy JTP...
- 5. Články a zajímavosti** – Kontakty na tlumočnické a překladatelské organizace a vzdělávací instituce, odborné články, příručky o překladu a tlumočení, členové JTP napsali, pořady našich kolegů, citáty měsíce, vyšlo (nebo vyjde) ze slovníkové

či encyklopedické literatury, právní a daňová poradna, překladatelské soutěže (i antisoutěže), ankety, ceny, studijní a jiná stipendia...

- 6. Slovník roku** – Seznam všech slovníků a encyklopedií přihlášených do stejnojmenné soutěže a přehled minulých ročníků.
- 7. Časopis ToP (tlumočení-překlad)** – Obsahy jednotlivých čísel od roku 2000 s některými články ke stažení, informace o předplatném.
- 8. Publikace JTP** – co vše jsme vydali tiskem i elektronicky a co je ještě k mání...
- 9. Evropská unie** – Informační portály, vyhlášené tendry na překlady a tlumočení ve strukturách EU...
- 10. Fotogalerie** – Obrázky z akcí JTP i jiných spřízněných organizátorů.

[www.JTPunion.org](http://www.JTPunion.org)

## Soutěž: Co jsme? Z. S.

V minulém čísle vyhlásili jsme soutěž o nejtipnější vysvětlení zkratky „z. s.“, kterou nám za název nadělil nový občanský zákoník. Odpovědi sešlo se více než dost, vybíráme z nich jen námtkou hrstku pro pobavení p. t. čtenářstva:

společnost: zlodajná, zplodinová;  
spolek: zmateční, zvěřinový, zasvěcený, zmožený,  
zdeptaný, zoufalý, zbabělý, zakázaný, zločinný, zvlčilý;  
společenství: zďarilé, zaslíbené, zábavné  
zločinné spolčení, zlověstné spiknutí;  
zapálení slovoznalci, zatrolení soupeřníci, zarytí slušníci,  
zbabělí spratci;  
zaběhnutá skvadra, zoufalá samospráva, zásobarna slov,  
zasloužilý syndikát, zuřivě seriózní...

Výkonný výbor JTP, prohlásiv se demokraticky porotou, rozhodl o udělení slíbených cen.

- cena – 1 roční členský příspěvek (2200 Kč):  
Božena Švehlová za **zaslíbené společenství**
- cena – 3 roky předplatné/sleva z RČP (810 Kč):  
Pavel Trusina za **zločinné spolčení**
- cena – (kniha dle výběru):  
Alena Šourková za **zapálení slovoznalci**.