

Satchin PANDA

CIRKADIÁNNY KÓD

New York: Ebury Publishing, 2022

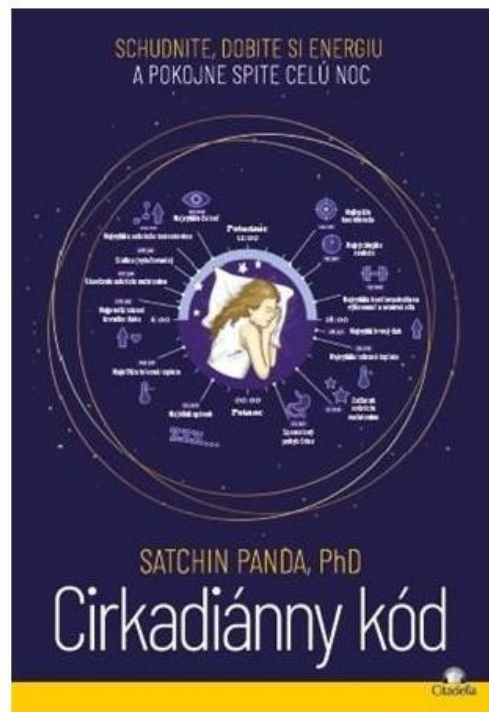
Predkladaná publikácia je smerovaná na popularizáciu dlhoročných vedeckých skúseností autora Satchin Panda, ktorý opisuje multidisciplinaritu cirkadiánnych rytmov ako predmetu skúmania biológie, fyzioterapie, matematiky, psychológie a mnohých iných vied, ktoré skúmajú zmeny v cirkadiánnych rytmoch.

Ide o slovenský preklad z roku 2022 originálnej verzie, ktorá vyšla v roku 2018 vo vydavateľstve *Ebury* v meste *New York*.

Publikácia je určená pre širšie publikum, a preto je v nej volené primerané terminologické penzum, ktorému porozumie každá kategória čitateľov. Jasnosť podčiarkuje aj členenie publikácie, ktoré je logicky a nadväzne smerované. Konzistentné rozdelenie kapitol tvoria 3 nosné časti.

V úvodných častiach sa autor sústreďuje na opis primárneho diferencovania cirkadiánnych hodín s nahliadnutím na aspekty práce na smeny, načasovanie a synchronizáciu vnútorných hodín. Tieto všeobecné informácie sa prelínajú s konkrétnymi zmenami životného štýlu opísanými v druhej časti. Autor sa zameriava na činné aspekty spánku, stravovania a s ním spojené chudnutie, učenie, cvičenie, pričom načrtáva determinanty vplyvu, spájané s umelým osvetlením. V ostatnej kapitole je charakterizovaná optimalizácia rytmov a ich vplyv na zdravie. Okruhmi sú hodiny a tráviace ústrojenstvo, obezita, diabetes a kardiovaskulárne choroby, ktoré naň vplyvajú. Následne sa autor zameriava na posilňovanie imunitného systému a liečbu rakoviny, v ktorých zohráva synchronizácia cirkadiánnych rytmov významnú úlohu. V závere autor navrhuje, ako by malo vyzerať adekvátne rozloženie cirkadiánnych hodín.

Positívnym elementom v celom vnímaní obsahu je praktické prepojenie cirkadiánnych rytmov, prostredníctvom aplikácie, ktorá napomáha pri meraní cirkadiánnych rytmov. Čitateľovi to pomôže získané vedomosti ľahšie uplatniť a realizovať zmeny životného štýlu.



V publikácii je množstvo príkladov, ktoré pritiahnu čitateľa do sveta nazerania na rytmy v organizme, a tým výrazne napomôžu ku skvalitneniu a prehĺbeniu poznania danej problematiky. Autor deklaruje základné poznanie cirkadiánnych rytmov, vo vzťahu k samostatným napomáhajúcim zmenám.

Aj napriek tomu, že publikácia je písaná ako populárno-vedecká, čerpať z nej možno aj v rámci akademickej obce, nakoľko obsahuje množstvo poznatkov, získaných relevantnými výskumami popísanými v explicitne opísaných častiach.

Hlavnou iniciatívou autora je sprostredkovať konzistentne zrozumiteľné informácie publiku, ktoré majú potenciál na to, aby extrahovali a iniciovali pozitívne vplyvy zmien na životný štýl. Inšpiráciou sa stávajú nielen poznatky, ale aj viditeľné zapálenie pre výskum a prácu, ktorú v tejto oblasti autor vykonáva už desiatky rokov.

Problematika, ktorá je nosná v danej publikácii predstavuje vyvíjajúcu sa tému, ktorá ponúka uplatnenie nielen v sociálnej práci.

Sociálni pracovníci v praxi apelujú na adekvátne rozloženie aktivít klientov, pričom sa sústreďujú na odpočinok a čas bdlosti. Medzi pozitíva publikácie radíme množstvo osobných skúseností, ktoré autor autenticky opisuje. Sú to momenty, ktoré tvoria prierez štúdia cirkadiánnych rytmov, ale aj výskumnej činnosti, ktorá tento súbor získaných informácií formovala. Zároveň autor opisuje historické vnímanie kľúčových faktorov svetla-tmy, dostupnosti potravy a pod. Lineárne verbálne poznatky sú podčiarknuté

ilustráciami, ktoré opisujú dané fakty. Ku kvalite publikácie by prispelo, ak by autor, aj napriek náučnej forme doplnil publikáciu aj o využitie citačnej normy.

Mgr. Natália VRANKOVÁ

Mgr. Stela RICHNAVSKÁ

prof. PhDr. Beáta BALOGOVÁ, PhD., MBA

Inštitút edukológie a sociálnej práce

Filozofická fakulta

Prešovská univerzita v Prešove