



izr. prof. dr. Marjan Skalicky, dr. med.

Marjan Skalicky je rojen Mariborčan, ki na vprašanje: »Kako ste?«, vedno odgovori z velikim nasmehom: »Zelo dobro – odlično!«. Iz njega vedno seva neomajen optimizem in strast do celodnevnega ustvarjalnega dela in do življenja nasploh.

Zaslužni profesor, izr. prof. dr. Marjan Skalicky, dr. med., je lep zgled zdravnika, visokošolskega učitelja, ki argumentirano utemeljuje pomembnost zdravega življenjskega sloga na zdravje posameznika in družbe kot celote.

Utemeljuje pomembnost raznih oblik postenja in, po njegovem, »banketnega načina« prehranjevanja. Oboje se v praksi pokaže kot zelo uspešno za ohranjanje krepkega zdravja do visoke starosti. Tudi njemu, kot visokoškolskemu profesorju, gre velika zasluga in zahvala, da se v naši družbi počasi spreminja pogled o nekaterih mitih in o priporočilih za zdravo življenje, kar zelo uspešno postavlja nove smernice za priznanje pomembni RESNICI o nekaterih temeljnih postavkah človekovega življenja in bivanja.

»Kajti, če bi današnja navodila o prehranjevanju 5- do 6- krat na dan držala, bi bili globalno vedno bolj zdravi in vitki, žal je resnica popolnoma diametralna!« (Skalicky, 2017)

S svojimi neobičajnimi pogledi na vsakdanji način prehranjevanja postavlja nove smernice za zdravo prehranjevanje. Opira se na najbolj preverjene raziskave in dokazano fiziologijo, potrjeno z Nobelovimi nagradami v fiziologiji in medicini. Najpomembnejši sta leta 2016 podeljena Nobelova nagrada japonskemu znanstveniku Joshinoriju Ohsumiju za potrditev mehanizma avtofagije – samorazgradnje recikliranih delov celice – v času omejenega vnosa hrane – med krajšim (dnevni) ali daljšim postenjem. Druga, ki potrjuje njegov t.i. banketni način prehranjevanja pa je leta 2017 podeljena Nobelova nagrada za odkritje 24-urnega ciklusa aktivnosti organizma, znanim kot cirkadiani ritem.

Pod njegovim mentorstvom je Sonja Bertalanič, mag. varne hrane, naredila magistrsko raziskavo z naslovom: Post in učinki postenja. Njegova velika zasluga je, da je pomembna raziskava na temo postenja (Maribor, 2016) narejena v sodelovanju z Medicinsko fakulteto UM. Na osnovi raziskave, katere mentor je bil, smo lahko unikatno slovensko metodo

prečiščevanja in razstrupljanja organizma predstavljali na mednarodnih znanstvenih konferencah (2018, 2019).

Svoje poglede na problematiko prehranjevanja je zelo uspešno predstavil v zelo odmevni oddaji o postenju na RTV Slovenija (Cobiss 357, 2018). Velikokrat je predaval o tej zelo pomembni temi na praktičnih desetdnevni delavnicah za krepitev zdravja, ki jih vse od leta 2005 vsak mesec organizira PREPOROD. Njegovi članki so objavljeni v reviji *Preporod - v sožitju z naravo*.

Profesor Marjan Skalicky je za svoje zasluge pri razvoju Medicinske fakultete Univerze v Mariboru – prejel tudi naziv *Zaslужni gostujoči profesor*.

Prizadevanja izr. prof. dr. Marjana Skalickega, dr. med., so izrednega pomena za družbeno odgovorno ravnanje posameznika in družbe kot celote, za ohranitev in krepitev zdravja ter dolgoživosti vseh prebivalcev Slovenije.