

ЗДРАВО



У џепу држи паприку да грицне кад огладни



Са синовима и супругом



Свеже воће и поврће увек у близини



Маратонац: 27 километара као од шале

Активно игра шах и суди на мечевима

АЛЕКСАНДАР КРСТИЋ
НАЈНЕОБИЧНИЈИ ДИРЕКТОР
ШКОЛЕ У СРБИЈИ

ДИША ТРЧИ ДОК ЂАЦИ УЧЕ

Математичар по струци, он активно игра шах, трчи маратоне, једе само сирову храну, улицом грицка паприку, поносан је на три сина, супругу и неколико стотина својих ученика које на почетку и крају школске године дочекује песмом: окупио је неколицину професора и учитеља у школски музички састав. Свирају, певају, сами пишу песме и уживају у аплаузима основаца

Јелена ЂОРЂЕВИЋ

Основна школа “Душан Радовић” у Нишу има најоригиналнијег директора на свету! Док је група ученика нижих разреда имала часове у природи у Доњем Душнику, педесетак километара од Ниша, он је дотрчао да их обиђе. Буквално - дотрчао. Јер, директор је маратонац. И посвећеник здраве исхране. Уочи трка до Доњег Душника појео је само две банане и шаку сировог кикирикија. У џепу је крио главицу белог лука, уместо допинга, за не дај боже.

На свечаном пријему првака на почетку ове школске године певао је и свирао јер се Александар (44) бави и музиком. Енергични диша још активно игра шах, члан је удружења “Девет Југовића” јер има тројицу синова (ту се окупљају људи са троје и више деце), срећно је ожењен, по струци је математичар и члан управног одбора атлетског клуба “Цар Константин”. Не боји се да буде другачији и различит. У раним јутарњим часовима, пре одласка у школу, или у касним вечерњим сатима, када иза себе остави низ дневних обавеза, можете га видети како трчи уз бедем Нишава.

“Различит” је постао пре непуних пет година. Тек 2005. године почео је редовно да тренира.

- Са својим наставницима физичког васпитања одвео сам децу на такмичење у трчању. И тада је нешто заиграо у мени, заголицало ме и инспирисало. До тада сам сматрао да се спортом баве само талентовани. У каквој сам заблуди био! Или сам тај свој таленат препознао тек у четрдесетој? Морам да нагласим да се спортом бавим искључиво рекреативно, здравља ради и дневно истрчим пет километара. Немам потребу да се у овим годинама нешто доказујем и стремим ка наградама, али зато неодољиво желим да личним примером покажем, пре свега младима, да је спорт прави избор.

Од 2006. године Аца активно учествује на полумаратонима и маратонима. До сада је истрчао око 60 трка и претрчао готово 5.000 километара, од Ниша и Београда до Скопља, Подгорице и Атине. "Некако истовремено, почео сам и свој специфичан начин исхране. Решио сам да будем експериментално биће и да на сопственој кожи покажем исправност или заблуду о сировој исхрани. И сам не знам да ли радим праву ствар и спреман сам и да одустанем уколико осетим да радим против себе, јер нисам неко ко ће главом кроз зид и по сваку цену. Али, чињеница је да се за сада одлично осећам.

Прво се одрекао мусакe

На Ацину одлуку да се окрене специфичном начину исхране пресудно је утицала књига Ернеста Гингера "Живети без болести". Ту је сазнао да се ензими из свежег воћа и поврћа, који су основ исхране и покретачи метаболизма, кувањем и печењем уништавају. И у читаву причу је ушао постепено - престао је да пуши, да пије кафу и алкохол. Одрисао се полако онога што је највише волео, а што је почело да му смета - пуњених паприка, мусакe, колача... Почео је да пости прво петком а онда и средом и петком, затим и све велике постове. "Све велике постове постим на води, без уља, једем воће, поврће, зрневље и мед. И када сам могао да издржим више од пола године тако се хранећи, што не бих могао и током целе године?"

Потпуно је из исхране избацио четири беле смрти: шећер, со, брашно и маст. И одлично се осећа. "Поједем две банане и без проблема истрчим полумаратон који износи 21 километар. Осећам неку врсту лакоће која ми је раније била страна, ведрији сам, кудикамо динамичнији, опуштенији и креативнији."

Аца је демантовао и веровање да после поједеног сировог кромпира следи повишена телесна температура. Дневно поједе један сиров кромпир, а некада и више, али до сада није добио повишену температуру. "Укус му није јача страна, али је битно здравији од помфрита и чипса."

- Немам класичне оброке, као што су ру-

чак или вечера, већ у току дана једем двадесетак пута, и то с ногу, у ходу, без потребе да губим време на припрему и сервирање хране. Моја жена је најсрећнија жена на свету јер ја не прљам судове у кући - уз осмех констатује Аца. - Свратим на пијацу и питам пошто је паприка. И купим једну. И док ме продавци гледају "бело", ја већ гризем. Кад може пљескавица да се једе улицом зашто не би могла и паприка?"

Навикао је Аца на зачуђене погледе пуне омаловажавања и оуглао на коментаре типа "то мора да је нека секта"!

- Такве коментаре ођутим и само се насмејем, сигуран да они који желе да разумеју, разумеће.

Апсурдно, јер Крстић је ортодоксни православац који живи у духу православља и тако одгаја синове, и слави крсну славу и љуби бли-



Крстић са колегама професорима свира за ђаци

жњег свог. Редовно контролише крвну слику и резултати су му увек одлични. Свакодневно се мери и већ три године има исту килажу. Додуше, смршао је десетак килограма непосредно по потпуном преласку на сирову исхрану, али је истовремено почео и да трчи маратоне и полумаратоне па је и тај вид енергетског пражњења утицао на пад телесне тежине. Максимално је активан, готово је почитав дан у школи, једној од највећих у Нишу, на чијем је челу од 2001. године. Вечито је насмејан, све проблеме решава сталожено. Никада га нећете чути да повиси тон, да буде непријатан, стрљив је, одмерен, благ...

Свира у свакој прилици

Аца је посебно поносан на синове Михајла, Миљана и Андрију Марка. Захвалан је супруги Тањи што му је даривала наследнике и жели да га они надмаше у многим животним сферама, али нарочито у броју деце.

- Имам максималну подршку породице и пријатеља када је моја исхрана у питању. Моја жена редовно кува, а за мене није никакво искушење да седнем за пуну трпезу и грицкам шаргарепу, паприку или кромпир. У мом дому се слави и породична слава и ја активно учествујем у припреми али не и конзумирању хране. Жао ми је само што још нико од мојих пријатеља није прихватио мој начин исхране, за то је, признаћете, потребан јак карактер. Ја ни на кога не вр-

шим притисак, нити "попујем" и држим предавања већ показујем личним примером. И када ме питате да ли за нечим жалим, одмах ћу вам рећи - за сладоледом. Препознам неку тугу у погледу супруге када деца после ручка послужује сладолед, а мене вешто заобилази.

Никада не осећа глад, нити је икада устао са главобољом од када се овако храни.

- Осећам и да је већа отпорност организма на замор и одлично спавам. Ја сам економичан човек и сматрам да време треба да се троши на креативнији и сврсисходнији начин него припремајући храну која шкоди организму. Запамим се када видим колико су чоколаде у стању да поједу маратонци пре трке и колико сокова да попију. А ја сам последњи маратон истрчао најевши се пре тога вишања из сопственог дворишта. Шећер добијам из воћа, а со црпем из поврћа.

И никада не меша храну, већ узима једну по једну врсту.

- Мени су салате незамисливе јер размисљам о свом желуцу као о живом створу. Замислите радника коме послодавац непрестано намеће све нове и различите задатке! Постаће конфузан и ниједан неће обавити како ваља, и притом ће бити уморан и незадовољан. Зато ја прво поједем краставац, па после извесног времена парадајз. И ето салате! И када грицкам зрневље, придржавам се правила да се храна не меша. Довољна је пауза од само неколико минута, али је неопходна. Народ Хунза на Хималајима храни се на овај начин и сви су стогодишњаци. Дефинитивно је начин наше исхране узрок многих наших зала и болести!

Припрема Аца и књигу у којој ће изнети лична искуства и своја различита сазнања о пресној исхрани и на тај начин, нада се, помоћи другима да схвате његову мисију, али и да помогну себи.

Ко би рекао да овако динамичан човек успева да функционише хранећи се на тај начин! Он свира на дечјим рођенданима у школи, организује наставу, решава текуће проблеме, бави се спортом, игра шах, и непрестано нешто грицка. На његову иницијативу група учитеља и наставника снимила је и спот и даривала га ученицима за Дан школе. Направили су школски бенд, а Аца који свира на гитари написао је музику и текст за песму "Крадљивица". А у тој професорско-директорској забавној групи су помоћник директора Небојша Пујић (клавијатуре), учитељи Бобан Димитријевић (клавијатуре) и Миодраг Плавшић (бас), професор музичког Александар Ристић (бубњеви), професор грађанског васпитања Милан Радивојевић (гитара) и директор Аца Крстић који пева и свира на гитари. ■