

Ako riešiť mozgovú degeneráciu našej súčasnej mládeže a detí na Slovensku a v Česku

Píšem, že aj v Čechách,...pretože český národ vznikol zo Slovenského národa a Čeština vznikla podľa C.A. Hromníka až po 7. storočí n.l. Pritom Slovenčina, ako najstarší jazyk v Európe, existoval už najneskôr pred 8000 rokmi!!!... Píšem o tom v niekoľkých mojich knihách a aj v posledných článkoch na tomto webe.

Tým som vysvetlil, prečo tento článok o našich deťoch píšem aj mladším bratom Čechom, hoci Česi sa v dejinách veľa krát zle zachovali k nám Slovákom!

Bolo asi 2-ročné obdobie koronavírusového Západného sionistického Chazarského demokratického Vatikánskeho šialenstva!! ... *Len stručne vysvetlím túto vetu. Nepriatel'ia všetkých Slovanov, teda aj Slovenov - Slovákov sa dajú charakterizovať takto :*

- *Sú to Chazari*
- *Je to celý Západ a ich zdegenerované Západné obyvateľstvo a zločinecká Západná civilizácia*
- *Demokracia je dokonalý zločinecký systém, ktorá je tiež proti nám – moja kniha „Demokracia je totálny nezmysel“*
- *Vatikán je úhlavný nepriateľ Slovanov, aj všetkých Slovanov – tiež moja rovnomenná kniha.*

Ale za toto 2-ročné obdobie vakcinácie, blokovania normálneho života, naša mládež a deti boli zásadne postihnuté mozgovo-pohybovou degeneráciou!! Naše deti nemohli športovať!! ... Asi neviete, aký zásadný vplyv má šport a pohyb detí od 3 do asi 10 až 15 rokov na vývoj mozgu!!!! ... Prečo tie svine lekári nič nehovoria??!! Ale tieto 2 roky boli len vyvrcholenie systémového ničenia „mozgových schopností“ našich detí za posledných asi 20 rokov!!.... skurvená chazarská demokracia!

Je vedeckými pokusmi dokázané už asi 100 rokov, že mozog detí od 3 do asi 15 rokov sa rozvíja na základe týchto hlavných dvoch stimulátov množenia mozgových neurónových spojení v mozgoch detí!

- Pohyb a sledovanie rýchlo sa meniacich objektov, na ktoré musí mozog reagovať – na to je jedinečný a nenahraditeľný stolný tenis!!
- Hranie na nejaký hudobný nástroj – aj matematik a fyzika. A. Einstein hral na husle, hoci „strašne“... Nie je dôležité, ako Vaše deti hrajú na hudobný nástroj!.... Ale týmto „hudobným cvičením“ sa rozvíja ich mozog!!

Potom sú ešte vyššie stimulanty mozgu, ale to už len pre 1 z 1 000 až 10 000 duchovne nadradených jedincov nad ostatnými priemernými ľuďmi :

- Vyššia matematika ako derivácie, integrály a viac...
- Náboženská literatúra ako Biblia, Korán, Budhizmus, Hinduizmus, Zoroastrizmus... ale vždy v štúdiu a spojitosti s filozofiou, ktorá odporuje týmto náboženstvám, alebo je aspoň myslením nezávislá od týchto náboženstiev. Jedinečný v tomto smere je F. Nietzsche a C.G. Jung.

Ale prvotná a najdôležitejšia stimulácia rozvoja mozgu dieťaťa je :

- Koordinácia pohybu – ruky, nohy...
- Reakcia mozgu na rýchlo teliaci objekt, ktorý navyše mení rotácie a smer letu...

A pre toto je stolný tenis geniálny „mozgový“ šport!!

Stolný tenis je dokonca podľa mňa významne účinnejší pri rozvoji mozgu priemerných detí, ako hudba!! ... Všetci si len predstavte... Loptička lieta veľkou rýchlosťou, navyše má rôzne rotácie, ktoré si vy amatéri

ani len nedokážete predstaviť!!!... A hráč, jeho mozog, má na to okamžite reagovať??... Toto je dokonalé cvičenie mozgu. ... U mozgových príhod majú pacienti hrať potom stolný tenis! Je to logické!.. Jedine v stolnom tenise je možnosť obnovovania „neurónových mozgových“ spojení! Ak nemáte v stolnom tenise vysokú rýchlosť reakcie?... teda mozgovú reakciu!!, tak nie ste schopný vrátiť ani len trochu zložitejši servis súpera!!!! A o čo zložitejšie je to pre mozog potom v ďalšej hre??
Opakujem! Stolný tenis je vrchol mozgového cvičenia našich detí a mládeže!!
Samozrejme, že nechcem, aby všetci Slováci hrali súťažne stolný tenis!! ... Ale chcem, aby min. 80 % detí a mládeže trénovali stolný tenis min. 5 rokov, aby sa im rozvinuli ich mozgy!.....

Človek, ktorý nemá dostatočne vyvinutý mozog, tak nielenže ničomu nerozumie!, ale má celý život depresie!! Chcete rodičia, aby Vaše deti boli v dospelosti neschopné?? ... mali depresie... a obviňovali Vás rodičov za to, že Vy ste zodpovední za neschopnosť Vašich detí??!! A Vaše deti ale budú mať pravdu!!! Vy rodičia ste nevedeli, čo Vaše deti potrebujú!! ... Čokoláda, cukríky, sladkosti... Coca-Cola a sušienky... HOVNO!!!!!! Opakujem HOVNO!!!!!! ... Vaše deti nechcú zdegenerovať!! ... Ale oni nevedia, čo majú robiť!!! To Vy rodičia máte vedieť!!tupci!!! A samozrejme aj školy a celý školský systém!!

Ale aj pre starých ľudí je stolný tenis najlepšia metóda, ako zastaviť degradáciu mozgu, ako sú Alzheimerová, Parkinsonová a iné degeneratívne choroby mozgu. Ja mám 62 rokov a práve kvôli môjmu veku hrávam stolný tenis už asi 10 rokov, asi 4 krát do týždňa.

Na základe mojich skúseností a získaných vedomostí som premyslel jednoduchý program rozvoja intelektu (teda mozgu) detí základných škôl. Navrhujem pre ZŠ toto :

- Nakúpiť základné stolnotenisové potreby, ako stoly, loptičky a pre deti začiatčovníkov aj rakety, ktoré budú medzi žiakmi kolovať. U žiakov, ktorých bude táto hra po nejakom čase školského tréningu baviť viac, tým rodičom sa doporučí, aby svojim deťom kúpili lepšie rakety.
- Každá ZŠ má telocvičňu. Podľa min. rozmerov týchto telocviční, postavených ešte za socializmu, sa dá do každej umiestniť min. 8 a viac stolov pre ST. Treba nakúpiť rozkladacie stoly.
- Navrhujem, aby ZŠ mali vyčlenený piatok na stolný tenis pre všetkých svojich žiakov. Ráno sa v telocvični rozložia stoly a žiaci sa budú striedať a hrať v telocvični počas celú dobu vyučovania. Ale hlavne je možné pokračovať v telocvični aj po vyučovaní pre deti, ktoré budú chcieť hrať až do večera. Poobede, večer, je možné „prenajať“ telocvičňu pre rodičov a ostatných občanov.
- V sobotu a aj v nedeľu môže pokračovať „tréning“ detí ZŠ a aj „prenájom“ stolov aj pre iných záujemcov. Teda škola z toho môže mať aj finančný profit?
- V skoro každej (aj malej obci) sú medzi staršou generáciou ešte zo socializmu nadšenci pre stolný tenis. Som si istý, že títo muži, ženy, vitálni aj vo vyššom veku, aj kvôli stolnému tenisu, budú veľmi radi trénovať deti vo Vašej ZŠ.
- Je možné, že až v pondelok ráno sa stoly zložia, odstránia, aby mohla byť bežná telesná výchova žiakov ZŠ. Pre informáciu – napr. pre 10 zložených stolno-tenisových stolov je pre deti potrebná plocha max. 3,5x3 m na každý stôl. Bežné najmenšie rozmery telocviční na Slovensku (vybudovaných ešte za socializmu) na dedinách umožňujú inštalovať min. 8 stolov a teda môžu hrať 16 hráči dvojhru, alebo 32 hráči štvorhru. Teda je vysoká efektívnosť využitia plochy telocvične.

A pritom je to ešte tak lacné!!
Mor ho!!!!!!!

Poznámka :

Keď mala moja dcéra asi 9-10 rokov, tak sme išli na výlet do Vrátnej. Tam bolo potrebné preskočiť cez potok. Vybral som úsek, kde boli v toku 2 kamene, ktoré boli dobre umiestnené, aby sa dalo ľahko preskočiť cez tento potok. Ja som veľmi ľahko prešiel a čakal som na dcéru? Dcéra však ...nebola schopná tohto minimálneho „športového“ výkonu... Našla si po toku asi o 100 m plytčinu, kde prešla asi po 4 kameňoch?? A tak som nadobudol vážne pochybnosti... Vytiahol som dcéru aj ženu v lese do kopca a navrhol som dcére, že budeme bežať dole svahom pomedzi stromy a budeme preskakovať cez korene!. Bol to dosť strmý svah... Ja som sa spustil a v mojom veku v tom čase cca 50 rokov som skákal cez korene ako jeleň... Ako za mlada na dedine u nás..., keď som hral futbal od rána do večera, liezol po stromoch a pásom kravy... A potom som sledoval dcéru??... Strašné! Ona doslova zabrzdila pred každým koreňom a pomaly ho len „prekročila“?... tak nevedela koordinovať svoje nohy a hlavu... Pozerám sa a hovorím žene : „Naša dcéra je mozgovo degenerovaná! Pozri sa na ňu? Ona nie je schopná ovládať ani svoje končatiny!“... Žena bola šialená z toho, prečo hovorím tak „strašne“ o našej dcére?... Ale ja jej odpovedám, že či nevidí skutočne, že naša dcéra je mozgovo retardovaná??!!.... So ženskými slepačiami mozgami nemá význam diskutovať o logike myslenia!! A aj dcére som vtedy otvorene povedal, že je mozgovo pribrzdená!!.... však musí vidieť, ako skáčem a bežím ja ako ona?... videla to!

Na druhý týždeň som dcéru prihlásil na tenis. Začala chodiť na tenis raz do týždňa a ja som s ňou hral 2 krát do týždňa. Potom som kúpil klavír a na ďalší školský rok sa dcéra prihlásila na klavír! Po asi 3 rokoch tenisu začala dcéra chodiť aj na stolný tenis... Všetko som „kontroloval“ a nedovolil mojej žene, aby niečo zmenila na mojom pláne opraviť „mozgovú retardáciu“ dcéry...

Keď mala dcéra si 13-14 rokov, tak sme znova išli do Vrátnej a opäť sme preskakovali ten istý potok!... Už ale nebol žiadny problém... A aj v lese z kopca skákala cez korene stromov ako laň!!!! ... Už nemala retardovaný degenerovaný mozog!! ... A to trvalo len asi 4 roky?!!!! Chápete?! Za 4 roky sa mozog mojej dcéry úplne „opravil“... Len za 4 roky prirodzeného detského šantenia a „cieleného loptového“ športovania!!... Neexistuje nič lepšie pre cvičenie mozgu ako stolný tenis!!... Môžete makáť na bicykli ako blázni 20 rokov?, a zostanete mozgovo retardovaní!!... Ale ak trénujete na bicykli skákať cez korene a krivolaké lesné cesty a chodníky,... kde môžete kedykoľvek „havarovať“?... mozog musí pracovať!!... tak to je „kvalitatívne“ úplne iný tréning!! .. Práve preto Sagan dosiahol také športové úspechy medzi tými „mozgovo“ retardovanými ostatnými....

Chápete vy hlúpi rodičia, ktorí nenútite svoje deti na „koordinačne zložité“ športové aktivity?, ako doslova „zabíjate“ svoje deti??...

Koordinačne a mozgovo najzložitejšie sú loptové športy, ako napr. tenis,... ale najťažší je stolný tenis!! Avšak k tomu je nevyhnutná aj priama fyzická príprava!.... Teda posilňovanie nôh, rúk, chrbta, brucha.... Hoci aj bežný, ale intenzívny, telocvik v ZŠ! Navrhujem, aby telocvik v ZŠ bol – 1,5 hodiny - min. 4 krát do týždňa!! Teda oproti súčasnosti, kedy majú len jednu vyučujúcu hodinu, teda 0,75 hod. za týždeň, navrhujem zvýšiť telocvik na 8 hodín!! Ale ak to škola nedokáže realizovať vo vyučovacom čase?, tak nech majú 5 krát do týždňa 0,75 hod. každý deň a potom povinnú fyzickú športovú prípravu detí každú sobotu po dobu 3 hodín!! ... Navrhujem doobeda každú sobotu!!... Myslím samozrejme hlavne na stolný tenis, plus beh, cvičenia ...!!

S pozdravom

Pavol Peter Kysucký