

7 Σεπτεμβρίου 2016

## Παίξτε σκάκι: Η γυμναστική του μυαλού βοηθά το πνεύμα!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Φωτο: voxropuli.kz

\*Το σκάκι είναι επιτραπέζιο παιχνίδι και ιδιαίτερα πνευματικό άθλημα για δύο παίκτες. Παίζεται σε τετράγωνο διάγραμμα, που λέγεται σκακιέρα, επί της οποίας οι παίκτες, καθισμένοι αντικριστά, μετακινούν, ο ένας τους 16 λευκούς πεσσούς (πιόνια) του παιχνιδιού και ο άλλος τους 16 μαύρους, σε εναλλάξ κινήσεις, μία προς μία, με βάση τους κανονισμούς του παιχνιδιού. Το σκάκι, αν και ήδη πολύ διαδεδομένο, γνώρισε μεγάλη ανάπτυξη τον 19ο αιώνα στον οποίο έχουμε διοργανώσεις επισήμων πρωταθλημάτων, οι εφημερίδες ασχολούνται ταχτικά με το παιχνίδι, γραμματόσημα τυπώνονται με θέμα το σκάκι, η σύγχρονη μορφή των σκακιστικών πεσών προτείνεται και βιβλία μελετούν σε βάθος την θεωρία του παιχνιδιού. \*\*Στη σύγχρονη εποχή απαντάται και το “υπαίθριο σκάκι” που παίζεται σε ειδικά διαμορφωμένους χώρους πλατειών, πάρκων κ.λπ. πάνω σε χρωματιστές γρανιτένιες πλάκες με πεσσούς συνήθως ξύλινους ύψους περίπου ενός μέτρου. Τέτοιοι χώροι, στην Ελλάδα, υπάρχουν στη κεντρική πλατεία Κοραή στον Πειραιά, στη παραλία του Δήμου Π. Φαλήρου κ.α. Το σκάκι παίζεται με συνολικά 32 ειδικά σχεδιασμένους πεσσούς (πιόνια), εκ των οποίων οι μισοί έχουν χρώμα λευκό και οι άλλοι μαύρο, που επιλέγονται από τους δύο παίκτες. Για τις παραλλαγές του παιχνιδιού υπάρχουν περισσότεροι ή λιγότεροι πεσσοί, οι οποίοι αρκετές φορές είναι και διαφορετικά σχεδιασμένοι ή αντιπροσωπεύουν νέες ιδιότητες των παραλλαγών αυτών Έρευνες, αναφέρουν ότι ηλικιωμένοι που παίζουν συστηματικά σκάκι και άλλα δύσκολα παιχνίδια σκέψης και στρατηγικής, έχουν έως και 74%

μειωμένη πιθανότητα να νοσήσουν από νόσο Alzheimer ή άλλες μορφές άνοιας. Σας δίνουμε 10 λόγους να ασχοληθείτε με το σκάκι αν και υπάρχουν πολλοί περισσότεροι

1. Αυξάνει την νοημοσύνη
2. Βοηθά στην πρόληψη κατά του Alzheimer
3. Εξασκεί τα 2 ημισφαίρια του εγκεφάλου
4. Αυξάνει την δημιουργικότητα
5. Βελτιώνει την μνήμη
6. Βελτιώνει την ικανότητα επίλυσης διαφόρων προβλημάτων
7. Βελτιώνει την ικανότητα μελέτης
8. Βελτιώνει την συγκέντρωση
9. Αναπτύσσει δενδρίτες στους νευρώνες του εγκεφάλου
10. Αναπτύσσει την ικανότητα στρατηγικού σχεδιασμού και πρόβλεψης

\*& \*\*Τμήμα του κειμένου που αφορά στο σκάκι είναι από τη wikipedia.

**Πηγή :** [www.life2day.gr](http://www.life2day.gr)