

## ШАХМАТЫ ПРОТИВ БОЛЕЗНИ АЛЬЦГЕЙМЕРА

Пенсионный возраст - серьезный повод начать играть в шахматы. Одним из основных преимуществ игры в шахматы является их способность задействовать к работе сразу два полушария головного мозга. Как ни странно, но их равномерное развитие гораздо важнее для мужчин, чем для женщин. Все дело в том, что левое полушарие во время игры отвечает за логическое мышление (развитие будущих цепочек ходов), а правое полушарие берет на себя задачу абстрактного мышления (прогнозирование последствий ходов, предположения относительно действий соперника). Так как женщины, в течение жизни, принимая быстрые решения, используют абстрактное мышление гораздо чаще, в пожилом возрасте они реже становятся инфантильными (приобретают детское поведение).

Игра в шахматы эффективно способствует улучшению и развитию кратковременной и долговременной памяти. В процессе этой деятельности нужно запоминать предыдущие ходы противника, постоянно вспоминать правила, помнить о своих предыдущих действиях и об опыте завершенных игр. Регулярное выполнение таких когнитивных упражнений снижает вероятность появления прогрессирующей в современном обществе болезни Альцгеймера. Повышенная концентрация внимания и постоянная работа с памятью – единственные вспомогательные средства в профилактике и лечении данного недуга, так как эффективных медицинских препаратов против него еще не изобретено.

Республиканский шахматно-шашечный Центр находится в самом центре города Якутска по ул. Ярославского 19/2 (телефон вахты: 8(4112) 45-00-41). Малый зал расположенный на первом этаже предназначен для любителей. Здесь проводят время за игрой в основном люди пенсионного возраста. В Центре для отдыха и занятий любителям предоставлено 7 дней в неделю. Летом любители играют в шахматы в Центральном парке культуры и отдыха в городе Якутске. Одним из основных направлений работ Центра является организация отдыха ветеранов войны, труда и пенсионеров. Для многих из них, это единственное место отдыха и общения.