

Του **ΔΗΜΗΤΡΗ ΚΕΦΑΛΑ**
Kefalas1@hotmail.com

Πολύτιμο «όπλο» η φυσική άσκηση

Υπάρχει μια πάγια αντίληψη ότι ο καλός σκακιστής πρέπει να εξασκεί τον εγκέφαλό του, με συνεχές διάβασμα, απομνημόνευση, λύση ασκήσεων και παίξιμο παρτίδων, αλλά συχνά ξεχνάμε και μian άλλη μεγάλη παράμετρο, που προσμετρά στο πόσο καλοί σκακιστές θα γίνουμε. Η παράμετρος αυτή είναι η φυσική κατάσταση. Η φυσική άσκηση, εκτός από το σώμα, γυμνάζει και τον εγκέφαλο. Από πρόσφατη έρευνα έχει βρεθεί ότι ο όγκος του ιπποκάμπου (η περιοχή του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνη για τη μνήμη) είναι ανάλογος με τη φυσική άσκηση, έτσι όσο περισσότερο ασκούμαστε τόσο βελτιώνουμε όχι μόνο τη φυσική αλλά και τη νοητική μας κατάσταση.

Η φυσική άσκηση έχει βρεθεί ότι αυξάνει και την ποσότητα της ντοπαμίνης, ενός σημαντικού νευροδιαβιβαστή για τη μεταφορά πληροφοριών μεταξύ των νευρικών κυττάρων.

Επίσης, η φυσική άσκηση βελτιώνει τη ροή του αίματος και την οξυγόνωση του εγκεφάλου. Έχει παρατηρηθεί ειδικότερα ότι η συστημα-



τική, έστω και ήπια, άσκηση (απλό βάδισμα, γυμναστική, κολύμπι ή οποιοδήποτε άλλη μορφή άσκησης) για μισή ώρα, περίπου τρεις φορές την εβδομάδα, μειώνει έως και 40% τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου Αλτσχάιμερ.

Η καλή και ισορροπημένη διατροφή, ειδικότερα η μεσογειακή διατροφή, σχετίζεται επίσης με την ελαττωμένη εμφάνιση Αλτσχάιμερ. Εξάλλου, δεν είναι τυχαίο ότι στο σκάκι,

ως ισότιμο άθλημα αναγνωρισμένο από τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού με τα υπόλοιπα αθλήματα, επιτάσσεται στο δελτίο αθλητή να υπάρχει σφραγίδα ιατρού, δηλαδή να έχει προηγηθεί ιατρικός έλεγχος.

Ιδιαίτερη μνεία κάνει και ο κ. Κωνσταντίνος Πλεύρης στο βιβλίο του «Φύσις και Ιστορία του Σκακιού», στο οποίο αναφέρει ότι οι διεκδικητές του Παγκοσμίου Πρωταθλήματος

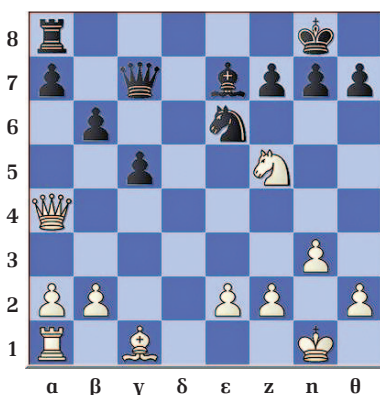
κατά τη διάρκεια των αγώνων έχουν σφυγμούς όσο οι παλαιστές στους αγώνες πάλης!

Όσοι έχουν ζήσει την ένταση και την αγωνία μιας επίσημης (αξιολογημένης) παρτίδας, στην οποία συνυπάρχει ενίοτε και το άγχος του αποτελέσματος για την επίτευξη νίκης της ομάδας, συμφωνούν ότι η καλή φυσική κατάσταση βοηθά στην καλύτερη διαχείριση του άγχους και όχι μόνο.

«ΜΑΤιές»

■ Σήμερα, στις 17.00, θα ξεκινήσει το 6ο τουρνουά blitz ΖΠ στην οδό Ζαχαρία Παπαντωνίου 61 στην Αθήνα, με διοργανωτές το Κέντρο Νεότητας Ζωοδόχου Πηγής Κάτω Πατησίων, τον Πήγασο Κυψέλης και τον Σκακιστικό Όμιλο Κορυδαλλού. Στο τουρνουά μπορείτε να συμμετέχετε χωρίς κόστος. Θα δοθούν μετάλλια, κύπελλα και αναμνηστικά διπλώματα συμμετοχής, καθώς και θα υπάρχει για πρώτη φορά σε ΖΠ διεθνής αξιολόγηση FIDE ELO BLITZ. Είναι σημαντικές τέτοιες πρωτοβουλίες, πόσω μάλλον όταν γίνονται με διοργανωτή την Εκκλησία, η οποία είναι πάντα δίπλα στο σκάκι. Το Κέντρο Νεότητας Ζωοδόχου Πηγής Κάτω Πατησίων επιτελεί σπουδαίο έργο σε μια δύσκολη περιοχή των Αθηνών, αγκαλιάζοντας όλους τους κατοίκους. Διευθυντής αγώνων και ψυχική της διοργάνωσης είναι ο κατηχητής Γιάννης Σιδηρόπουλος, στον οποίο μπορείτε να δηλώσετε συμμετοχή, τηλ.: 210-8310405, 6984173577.

Άσκηση για six pack



Οι έννοιες της ανταλλαγής και του κέρδους δεν υπάρχουν μόνο στην οικονομία, αλλά και στο σκάκι. Ο λευκός οδηγεί σε ανταλλαγή τον αντίπαλο και κερδίζει υλικό (Α. Livshitz). Με πάθος!

Λύση

{-+} +L31(E

1) Bx6 Bxb2 2) Lx7+ Pz2+ 3) Lx7+ 4) Bxb2 5) Lx7+ 6) Bxb2 7) Lx7+ 8) Bxb2 9) Lx7+ 10) Bxb2 11) Lx7+ 12) Bxb2 13) Lx7+ 14) Bxb2 15) Lx7+ 16) Bxb2 17) Lx7+ 18) Bxb2 19) Lx7+ 20) Bxb2 21) Lx7+ 22) Bxb2 23) Lx7+ 24) Bxb2 25) Lx7+ 26) Bxb2 27) Lx7+ 28) Bxb2 29) Lx7+ 30) Bxb2 31) Lx7+ 32) Bxb2 33) Lx7+ 34) Bxb2 35) Lx7+ 36) Bxb2 37) Lx7+ 38) Bxb2 39) Lx7+ 40) Bxb2 41) Lx7+ 42) Bxb2 43) Lx7+ 44) Bxb2 45) Lx7+ 46) Bxb2 47) Lx7+ 48) Bxb2 49) Lx7+ 50) Bxb2 51) Lx7+ 52) Bxb2 53) Lx7+ 54) Bxb2 55) Lx7+ 56) Bxb2 57) Lx7+ 58) Bxb2 59) Lx7+ 60) Bxb2 61) Lx7+ 62) Bxb2 63) Lx7+ 64) Bxb2 65) Lx7+ 66) Bxb2 67) Lx7+ 68) Bxb2 69) Lx7+ 70) Bxb2 71) Lx7+ 72) Bxb2 73) Lx7+ 74) Bxb2 75) Lx7+ 76) Bxb2 77) Lx7+ 78) Bxb2 79) Lx7+ 80) Bxb2 81) Lx7+ 82) Bxb2 83) Lx7+ 84) Bxb2 85) Lx7+ 86) Bxb2 87) Lx7+ 88) Bxb2 89) Lx7+ 90) Bxb2 91) Lx7+ 92) Bxb2 93) Lx7+ 94) Bxb2 95) Lx7+ 96) Bxb2 97) Lx7+ 98) Bxb2 99) Lx7+ 100) Bxb2 101) Lx7+ 102) Bxb2 103) Lx7+ 104) Bxb2 105) Lx7+ 106) Bxb2 107) Lx7+ 108) Bxb2 109) Lx7+ 110) Bxb2 111) Lx7+ 112) Bxb2 113) Lx7+ 114) Bxb2 115) Lx7+ 116) Bxb2 117) Lx7+ 118) Bxb2 119) Lx7+ 120) Bxb2 121) Lx7+ 122) Bxb2 123) Lx7+ 124) Bxb2 125) Lx7+ 126) Bxb2 127) Lx7+ 128) Bxb2 129) Lx7+ 130) Bxb2 131) Lx7+ 132) Bxb2 133) Lx7+ 134) Bxb2 135) Lx7+ 136) Bxb2 137) Lx7+ 138) Bxb2 139) Lx7+ 140) Bxb2 141) Lx7+ 142) Bxb2 143) Lx7+ 144) Bxb2 145) Lx7+ 146) Bxb2 147) Lx7+ 148) Bxb2 149) Lx7+ 150) Bxb2 151) Lx7+ 152) Bxb2 153) Lx7+ 154) Bxb2 155) Lx7+ 156) Bxb2 157) Lx7+ 158) Bxb2 159) Lx7+ 160) Bxb2 161) Lx7+ 162) Bxb2 163) Lx7+ 164) Bxb2 165) Lx7+ 166) Bxb2 167) Lx7+ 168) Bxb2 169) Lx7+ 170) Bxb2 171) Lx7+ 172) Bxb2 173) Lx7+ 174) Bxb2 175) Lx7+ 176) Bxb2 177) Lx7+ 178) Bxb2 179) Lx7+ 180) Bxb2 181) Lx7+ 182) Bxb2 183) Lx7+ 184) Bxb2 185) Lx7+ 186) Bxb2 187) Lx7+ 188) Bxb2 189) Lx7+ 190) Bxb2 191) Lx7+ 192) Bxb2 193) Lx7+ 194) Bxb2 195) Lx7+ 196) Bxb2 197) Lx7+ 198) Bxb2 199) Lx7+ 200) Bxb2 201) Lx7+ 202) Bxb2 203) Lx7+ 204) Bxb2 205) Lx7+ 206) Bxb2 207) Lx7+ 208) Bxb2 209) Lx7+ 210) Bxb2 211) Lx7+ 212) Bxb2 213) Lx7+ 214) Bxb2 215) Lx7+ 216) Bxb2 217) Lx7+ 218) Bxb2 219) Lx7+ 220) Bxb2 221) Lx7+ 222) Bxb2 223) Lx7+ 224) Bxb2 225) Lx7+ 226) Bxb2 227) Lx7+ 228) Bxb2 229) Lx7+ 230) Bxb2 231) Lx7+ 232) Bxb2 233) Lx7+ 234) Bxb2 235) Lx7+ 236) Bxb2 237) Lx7+ 238) Bxb2 239) Lx7+ 240) Bxb2 241) Lx7+ 242) Bxb2 243) Lx7+ 244) Bxb2 245) Lx7+ 246) Bxb2 247) Lx7+ 248) Bxb2 249) Lx7+ 250) Bxb2 251) Lx7+ 252) Bxb2 253) Lx7+ 254) Bxb2 255) Lx7+ 256) Bxb2 257) Lx7+ 258) Bxb2 259) Lx7+ 260) Bxb2 261) Lx7+ 262) Bxb2 263) Lx7+ 264) Bxb2 265) Lx7+ 266) Bxb2 267) Lx7+ 268) Bxb2 269) Lx7+ 270) Bxb2 271) Lx7+ 272) Bxb2 273) Lx7+ 274) Bxb2 275) Lx7+ 276) Bxb2 277) Lx7+ 278) Bxb2 279) Lx7+ 280) Bxb2 281) Lx7+ 282) Bxb2 283) Lx7+ 284) Bxb2 285) Lx7+ 286) Bxb2 287) Lx7+ 288) Bxb2 289) Lx7+ 290) Bxb2 291) Lx7+ 292) Bxb2 293) Lx7+ 294) Bxb2 295) Lx7+ 296) Bxb2 297) Lx7+ 298) Bxb2 299) Lx7+ 300) Bxb2 301) Lx7+ 302) Bxb2 303) Lx7+ 304) Bxb2 305) Lx7+ 306) Bxb2 307) Lx7+ 308) Bxb2 309) Lx7+ 310) Bxb2 311) Lx7+ 312) Bxb2 313) Lx7+ 314) Bxb2 315) Lx7+ 316) Bxb2 317) Lx7+ 318) Bxb2 319) Lx7+ 320) Bxb2 321) Lx7+ 322) Bxb2 323) Lx7+ 324) Bxb2 325) Lx7+ 326) Bxb2 327) Lx7+ 328) Bxb2 329) Lx7+ 330) Bxb2 331) Lx7+ 332) Bxb2 333) Lx7+ 334) Bxb2 335) Lx7+ 336) Bxb2 337) Lx7+ 338) Bxb2 339) Lx7+ 340) Bxb2 341) Lx7+ 342) Bxb2 343) Lx7+ 344) Bxb2 345) Lx7+ 346) Bxb2 347) Lx7+ 348) Bxb2 349) Lx7+ 350) Bxb2 351) Lx7+ 352) Bxb2 353) Lx7+ 354) Bxb2 355) Lx7+ 356) Bxb2 357) Lx7+ 358) Bxb2 359) Lx7+ 360) Bxb2 361) Lx7+ 362) Bxb2 363) Lx7+ 364) Bxb2 365) Lx7+ 366) Bxb2 367) Lx7+ 368) Bxb2 369) Lx7+ 370) Bxb2 371) Lx7+ 372) Bxb2 373) Lx7+ 374) Bxb2 375) Lx7+ 376) Bxb2 377) Lx7+ 378) Bxb2 379) Lx7+ 380) Bxb2 381) Lx7+ 382) Bxb2 383) Lx7+ 384) Bxb2 385) Lx7+ 386) Bxb2 387) Lx7+ 388) Bxb2 389) Lx7+ 390) Bxb2 391) Lx7+ 392) Bxb2 393) Lx7+ 394) Bxb2 395) Lx7+ 396) Bxb2 397) Lx7+ 398) Bxb2 399) Lx7+ 400) Bxb2 401) Lx7+ 402) Bxb2 403) Lx7+ 404) Bxb2 405) Lx7+ 406) Bxb2 407) Lx7+ 408) Bxb2 409) Lx7+ 410) Bxb2 411) Lx7+ 412) Bxb2 413) Lx7+ 414) Bxb2 415) Lx7+ 416) Bxb2 417) Lx7+ 418) Bxb2 419) Lx7+ 420) Bxb2 421) Lx7+ 422) Bxb2 423) Lx7+ 424) Bxb2 425) Lx7+ 426) Bxb2 427) Lx7+ 428) Bxb2 429) Lx7+ 430) Bxb2 431) Lx7+ 432) Bxb2 433) Lx7+ 434) Bxb2 435) Lx7+ 436) Bxb2 437) Lx7+ 438) Bxb2 439) Lx7+ 440) Bxb2 441) Lx7+ 442) Bxb2 443) Lx7+ 444) Bxb2 445) Lx7+ 446) Bxb2 447) Lx7+ 448) Bxb2 449) Lx7+ 450) Bxb2 451) Lx7+ 452) Bxb2 453) Lx7+ 454) Bxb2 455) Lx7+ 456) Bxb2 457) Lx7+ 458) Bxb2 459) Lx7+ 460) Bxb2 461) Lx7+ 462) Bxb2 463) Lx7+ 464) Bxb2 465) Lx7+ 466) Bxb2 467) Lx7+ 468) Bxb2 469) Lx7+ 470) Bxb2 471) Lx7+ 472) Bxb2 473) Lx7+ 474) Bxb2 475) Lx7+ 476) Bxb2 477) Lx7+ 478) Bxb2 479) Lx7+ 480) Bxb2 481) Lx7+ 482) Bxb2 483) Lx7+ 484) Bxb2 485) Lx7+ 486) Bxb2 487) Lx7+ 488) Bxb2 489) Lx7+ 490) Bxb2 491) Lx7+ 492) Bxb2 493) Lx7+ 494) Bxb2 495) Lx7+ 496) Bxb2 497) Lx7+ 498) Bxb2 499) Lx7+ 500) Bxb2 501) Lx7+ 502) Bxb2 503) Lx7+ 504) Bxb2 505) Lx7+ 506) Bxb2 507) Lx7+ 508) Bxb2 509) Lx7+ 510) Bxb2 511) Lx7+ 512) Bxb2 513) Lx7+ 514) Bxb2 515) Lx7+ 516) Bxb2 517) Lx7+ 518) Bxb2 519) Lx7+ 520) Bxb2 521) Lx7+ 522) Bxb2 523) Lx7+ 524) Bxb2 525) Lx7+ 526) Bxb2 527) Lx7+ 528) Bxb2 529) Lx7+ 530) Bxb2 531) Lx7+ 532) Bxb2 533) Lx7+ 534) Bxb2 535) Lx7+ 536) Bxb2 537) Lx7+ 538) Bxb2 539) Lx7+ 540) Bxb2 541) Lx7+ 542) Bxb2 543) Lx7+ 544) Bxb2 545) Lx7+ 546) Bxb2 547) Lx7+ 548) Bxb2 549) Lx7+ 550) Bxb2 551) Lx7+ 552) Bxb2 553) Lx7+ 554) Bxb2 555) Lx7+ 556) Bxb2 557) Lx7+ 558) Bxb2 559) Lx7+ 560) Bxb2 561) Lx7+ 562) Bxb2 563) Lx7+ 564) Bxb2 565) Lx7+ 566) Bxb2 567) Lx7+ 568) Bxb2 569) Lx7+ 570) Bxb2 571) Lx7+ 572) Bxb2 573) Lx7+ 574) Bxb2 575) Lx7+ 576) Bxb2 577) Lx7+ 578) Bxb2 579) Lx7+ 580) Bxb2 581) Lx7+ 582) Bxb2 583) Lx7+ 584) Bxb2 585) Lx7+ 586) Bxb2 587) Lx7+ 588) Bxb2 589) Lx7+ 590) Bxb2 591) Lx7+ 592) Bxb2 593) Lx7+ 594) Bxb2 595) Lx7+ 596) Bxb2 597) Lx7+ 598) Bxb2 599) Lx7+ 600) Bxb2 601) Lx7+ 602) Bxb2 603) Lx7+ 604) Bxb2 605) Lx7+ 606) Bxb2 607) Lx7+ 608) Bxb2 609) Lx7+ 610) Bxb2 611) Lx7+ 612) Bxb2 613) Lx7+ 614) Bxb2 615) Lx7+ 616) Bxb2 617) Lx7+ 618) Bxb2 619) Lx7+ 620) Bxb2 621) Lx7+ 622) Bxb2 623) Lx7+ 624) Bxb2 625) Lx7+ 626) Bxb2 627) Lx7+ 628) Bxb2 629) Lx7+ 630) Bxb2 631) Lx7+ 632) Bxb2 633) Lx7+ 634) Bxb2 635) Lx7+ 636) Bxb2 637) Lx7+ 638) Bxb2 639) Lx7+ 640) Bxb2 641) Lx7+ 642) Bxb2 643) Lx7+ 644) Bxb2 645) Lx7+ 646) Bxb2 647) Lx7+ 648) Bxb2 649) Lx7+ 650) Bxb2 651) Lx7+ 652) Bxb2 653) Lx7+ 654) Bxb2 655) Lx7+ 656) Bxb2 657) Lx7+ 658) Bxb2 659) Lx7+ 660) Bxb2 661) Lx7+ 662) Bxb2 663) Lx7+ 664) Bxb2 665) Lx7+ 666) Bxb2 667) Lx7+ 668) Bxb2 669) Lx7+ 670) Bxb2 671) Lx7+ 672) Bxb2 673) Lx7+ 674) Bxb2 675) Lx7+ 676) Bxb2 677) Lx7+ 678) Bxb2 679) Lx7+ 680) Bxb2 681) Lx7+ 682) Bxb2 683) Lx7+ 684) Bxb2 685) Lx7+ 686) Bxb2 687) Lx7+ 688) Bxb2 689) Lx7+ 690) Bxb2 691) Lx7+ 692) Bxb2 693) Lx7+ 694) Bxb2 695) Lx7+ 696) Bxb2 697) Lx7+ 698) Bxb2 699) Lx7+ 700) Bxb2 701) Lx7+ 702) Bxb2 703) Lx7+ 704) Bxb2 705) Lx7+ 706) Bxb2 707) Lx7+ 708) Bxb2 709) Lx7+ 710) Bxb2 711) Lx7+ 712) Bxb2 713) Lx7+ 714) Bxb2 715) Lx7+ 716) Bxb2 717) Lx7+ 718) Bxb2 719) Lx7+ 720) Bxb2 721) Lx7+ 722) Bxb2 723) Lx7+ 724) Bxb2 725) Lx7+ 726) Bxb2 727) Lx7+ 728) Bxb2 729) Lx7+ 730) Bxb2 731) Lx7+ 732) Bxb2 733) Lx7+ 734) Bxb2 735) Lx7+ 736) Bxb2 737) Lx7+ 738) Bxb2 739) Lx7+ 740) Bxb2 741) Lx7+ 742) Bxb2 743) Lx7+ 744) Bxb2 745) Lx7+ 746) Bxb2 747) Lx7+ 748) Bxb2 749) Lx7+ 750) Bxb2 751) Lx7+ 752) Bxb2 753) Lx7+ 754) Bxb2 755) Lx7+ 756) Bxb2 757) Lx7+ 758) Bxb2 759) Lx7+ 760) Bxb2 761) Lx7+ 762) Bxb2 763) Lx7+ 764) Bxb2 765) Lx7+ 766) Bxb2 767) Lx7+ 768) Bxb2 769) Lx7+ 770) Bxb2 771) Lx7+ 772) Bxb2 773) Lx7+ 774) Bxb2 775) Lx7+ 776) Bxb2 777) Lx7+ 778) Bxb2 779) Lx7+ 780) Bxb2 781) Lx7+ 782) Bxb2 783) Lx7+ 784) Bxb2 785) Lx7+ 786) Bxb2 787) Lx7+ 788) Bxb2 789) Lx7+ 790) Bxb2 791) Lx7+ 792) Bxb2 793) Lx7+ 794) Bxb2 795) Lx7+ 796) Bxb2 797) Lx7+ 798) Bxb2 799) Lx7+ 800) Bxb2 801) Lx7+ 802) Bxb2 803) Lx7+ 804) Bxb2 805) Lx7+ 806) Bxb2 807) Lx7+ 808) Bxb2 809) Lx7+ 810) Bxb2 811) Lx7+ 812) Bxb2 813) Lx7+ 814) Bxb2 815) Lx7+ 816) Bxb2 817) Lx7+ 818) Bxb2 819) Lx7+ 820) Bxb2 821) Lx7+ 822) Bxb2 823) Lx7+ 824) Bxb2 825) Lx7+ 826) Bxb2 827) Lx7+ 828) Bxb2 829) Lx7+ 830) Bxb2 831) Lx7+ 832) Bxb2 833) Lx7+ 834) Bxb2 835) Lx7+ 836) Bxb2 837) Lx7+ 838) Bxb2 839) Lx7+ 840) Bxb2 841) Lx7+ 842) Bxb2 843) Lx7+ 844) Bxb2 845) Lx7+ 846) Bxb2 847) Lx7+ 848) Bxb2 849) Lx7+ 850) Bxb2 851) Lx7+ 852) Bxb2 853) Lx7+ 854) Bxb2 855) Lx7+ 856) Bxb2 857) Lx7+ 858) Bxb2 859) Lx7+ 860) Bxb2 861) Lx7+ 862) Bxb2 863) Lx7+ 864) Bxb2 865) Lx7+ 866) Bxb2 867) Lx7+ 868) Bxb2 869) Lx7+ 870) Bxb2 871) Lx7+ 872) Bxb2 873) Lx7+ 874) Bxb2 875) Lx7+ 876) Bxb2 877) Lx7+ 878) Bxb2 879) Lx7+ 880) Bxb2 881) Lx7+ 882) Bxb2 883) Lx7+ 884) Bxb2 885) Lx7+ 886) Bxb2 887) Lx7+ 888) Bxb2 889) Lx7+ 890) Bxb2 891) Lx7+ 892) Bxb2 893) Lx7+ 894) Bxb2 895) Lx7+ 896) Bxb2 897) Lx7+ 898) Bxb2 899) Lx7+ 900) Bxb2 901) Lx7+ 902) Bxb2 903) Lx7+ 904) Bxb2 905) Lx7+ 906) Bxb2 907) Lx7+ 908) Bxb2 909) Lx7+ 910) Bxb2 911) Lx7+ 912) Bxb2 913) Lx7+ 914) Bxb2 915) Lx7+ 916) Bxb2 917) Lx7+ 918) Bxb2 919) Lx7+ 920) Bxb2 921) Lx7+ 922) Bxb2 923) Lx7+ 924) Bxb2 925) Lx7+ 926) Bxb2 927) Lx7+ 928) Bxb2 929) Lx7+ 930) Bxb2 931) Lx7+ 932) Bxb2 933) Lx7+ 934) Bxb2 935) Lx7+ 936) Bxb2 937) Lx7+ 938) Bxb2 939) Lx7+ 940) Bxb2 941) Lx7+ 942) Bxb2 943) Lx7+ 944) Bxb2 945) Lx7+ 946) Bxb2 947) Lx7+ 948) Bxb2 949) Lx7+ 950) Bxb2 951) Lx7+ 952) Bxb2 953) Lx7+ 954) Bxb2 955) Lx7+ 956) Bxb2 957) Lx7+ 958) Bxb2 959) Lx7+ 960) Bxb2 961) Lx7+ 962) Bxb2 963) Lx7+ 964) Bxb2 965) Lx7+ 966) Bxb2 967) Lx7+ 968) Bxb2 969) Lx7+ 970) Bxb2 971) Lx7+ 972) Bxb2 973) Lx7+ 974) Bxb2 975) Lx7+ 976) Bxb2 977) Lx7+ 978) Bxb2 979) Lx7+ 980) Bxb2 981) Lx7+ 982) Bxb2 983) Lx7+ 984) Bxb2 985) Lx7+ 986) Bxb2 987) Lx7+ 988) Bxb2 989) Lx7+ 990) Bxb2 991) Lx7+ 992) Bxb2 993) Lx7+ 994) Bxb2 995) Lx7+ 996) Bxb2 997) Lx7+ 998) Bxb2 999) Lx7+ 1000) Bxb2 1001) Lx7+ 1002) Bxb2 1003) Lx7+ 1004) Bxb2 1005) Lx7+ 1006) Bxb2 1007) Lx7+ 1008) Bxb2 1009) Lx7+ 1010) Bxb2 1011) Lx7+ 1012) Bxb2 1013) Lx7+ 1014) Bxb2 1015) Lx7+ 1016) Bxb2 1017) Lx7+ 1018) Bxb2 1019) Lx7+ 1020) Bxb2 1021) Lx7+ 1022) Bxb2 1023) Lx7+ 1024) Bxb2 1025) Lx7+ 1026) Bxb2 1027) Lx7+ 1028) Bxb2 1029) Lx7+ 1030) Bxb2 1031) Lx7+ 1032) Bxb2 1033) Lx7+ 1034) Bxb2 1035) Lx7+ 1036) Bxb2 1037) Lx7+ 1038) Bxb2 1039) Lx7+ 1040) Bxb2 1041) Lx7+ 1042) Bxb2 1043) Lx7+ 1044) Bxb2 1045) Lx7+ 1046) Bxb2 1047) Lx7+ 1048) Bxb2 1049) Lx7+ 1050) Bxb2 1051) Lx7+ 1052) Bxb2 1053) Lx7+ 1054) Bxb2 1055) Lx7+ 1056) Bxb2 1057) Lx7+ 1058) Bxb2 1059) Lx7+ 1060) Bxb2 1061) Lx7+ 1062) Bxb2 1063) Lx7+ 1064) Bxb2 1065) Lx7+ 1066) Bxb2 1067) Lx7+ 1068) Bxb2 1069) Lx7+ 1070) Bxb2 1071) Lx7+ 1072) Bxb2 1073) Lx7+ 1074) Bxb2 1075) Lx7+ 1076) Bxb2 1077) Lx7+ 1078) Bxb2 1079) Lx7+ 1080) Bxb2 1081) Lx7+ 1082) Bxb2 1083) Lx7+ 1084) Bxb2 1085) Lx7+ 1086) Bxb2 1087) Lx7+ 1088) Bxb2 1089) Lx7+ 1090) Bxb2 1091) Lx7+ 1092) Bxb2 1093) Lx7+ 1094) Bxb2 1095) Lx7+ 1096) Bxb2 1097) Lx7+ 1098) Bxb2 1099) Lx7+ 1100) Bxb2 1101) Lx7+ 1102) Bxb2 1103) Lx7+ 1104) Bxb2 1105) Lx7+ 1106) Bxb2 1107) Lx7+ 1108) Bxb2 1109) Lx7+ 1110) Bxb2 1111) Lx7+ 1112) Bxb2 1113) Lx7+ 1114) Bxb2 1115) Lx7+ 1116) Bxb2 1117) Lx7+ 1118) Bxb2 1119) Lx7+ 1120) Bxb2 1121) Lx7+ 1122) Bxb2 1123) Lx7+ 1124) Bxb2 1125) Lx7+ 1126) Bxb2 1127) Lx7+ 1128) Bxb2 1129) Lx7+ 1130) Bxb2 1131) Lx7+ 1132) Bxb2 1133) Lx7+ 1134) Bxb2 1135) Lx7+ 1136) Bxb2 1137) Lx7+ 1138) Bxb2 1139) Lx7+ 1140) Bxb2 1141) Lx7+ 1142) Bxb2 1143) Lx7+ 1144) Bxb2 1145) Lx7+ 1146) Bxb2 1147) Lx7+ 1148) Bxb2 1149) Lx7+ 1150) Bxb2 1151) Lx7+ 1152) Bxb2 1153) Lx7+ 1154) Bxb2 1155) Lx7+ 1156) Bxb2 1157) Lx7+ 1158) Bxb2 1159) Lx7+ 1160) Bxb2 1161) Lx7+ 1162) Bxb2 1163) Lx7+ 1164) Bxb2 1165) Lx7+ 1166) Bxb2 1167) Lx7+ 1168) Bxb2 1169) Lx7+ 1170) Bxb2 1171) Lx7+ 1172) Bxb2 1173) Lx7+ 1174) Bxb2 1175) Lx7+ 1176) Bxb2 1177) Lx7+ 1178) Bxb2 1179) Lx7+ 1180) Bxb2 1181) Lx7+ 1182) Bxb2 1183) Lx7+ 1184) Bxb2 1185) Lx7+ 1186) Bxb2 1187) Lx7+ 11