

SOLIDARITÉ

Un sapin qui a du sens

/// Noël approche... Cette année encore, vous pouvez, en achetant votre sapin, faire un geste solidaire.

> Réservez votre sapin par Internet sur www.noelpourtous.com et venez le chercher dans un des points de distribution en région bruxelloise ou dans le Brabant wallon, le 14 décembre (le 13 décembre à Jette). Toute l'info est sur le site. Vous soutenez ainsi deux projets humanitaires : Crianças do Mundo (www.criancasdomundo.org) un village d'enfants des rues du Brésil, où accueil, éducation, activités, amour, amitié et partage sont les maîtres mots ; et la Maison d'Enfants Reine Marie-Henriette, ASBL fondée en 1863 en plein cœur de Bruxelles et connue aussi sous le nom de La Flèche (www.lafleche14.be), qui accueille et aide des enfants issus pour la plupart de familles en grandes difficultés.

> A Woluwe-Saint-Lambert, **Le Silex**, en collaboration avec Le Ricochet, vous propose comme chaque année une vente de sapins ainsi qu'un marché de Noël au profit de leurs associations. Le Silex et Le Ricochet sont deux ASBL situées à Woluwe-Saint-Lambert qui privilégient la rencontre amicale avec des personnes en situation de handicap et leur intégration dans la société d'aujourd'hui.

Date : dès le 4 décembre, de 10h à 19h, 7 jours sur 7

Lieu : 82 rue Voot à 1200 Bruxelles (au croisement du boulevard de la Woluwe et de la rue Voot)

Infos : 02/ 762.40.09 • infos@lesilex.be

Bon vent à Christian Kunsch !

Christian Kunsch, directeur de la Mutualité Saint-Michel depuis sa création en 2002, a été élu en septembre 2013 président du Mouvement ouvrier chrétien (MOC).

Il quitte donc la mutualité, mais prolonge son engagement en faveur de la solidarité, du multiculturalisme et de la cohésion sociale, valeurs qui lui ont toujours tenu à cœur.

Arrivé à la Mutualité chrétienne en 1978, il y a exercé diverses fonctions au fil des ans, consolidant ainsi son expérience du monde mutualiste. En 2002, il prend la tête de la Mutualité Saint-Michel où, durant onze ans, son dynamisme permettra à la Mutualité chrétienne de Bruxelles de se développer et de devenir ce qu'elle est aujourd'hui.

La Mutualité Saint-Michel remercie chaleureusement Christian Kunsch

pour l'enthousiasme avec lequel il a relevé les défis. Ses qualités intellectuelles et humaines ont permis de développer des projets au service de ses membres et de la population dans toute sa diversité. Sous sa houlette, la MC Saint-Michel a tenu le pari de placer ses membres, de plus en plus nombreux, toujours au centre de ses préoccupations.

L'héritage acquis durant toutes ces années permet aujourd'hui à la mutualité de continuer à évoluer en phase avec la réalité bruxelloise, afin de faciliter l'accès aux soins de santé pour tous. Il passe à présent le flambeau à Elisabeth Degryse, qui occupait le



poste de directrice adjointe de la société Solimut. La Mutualité Saint-Michel souhaite plein de succès à Christian Kunsch à la présidence du MOC.

Gros plan sur

La gentillesse, c'est bon pour la santé

Des études le démontrent : avoir de petites attentions pour les autres (sourire, tenir une porte, aider quelqu'un dans la rue ou au travail) a un effet positif non seulement sur le moral, mais également sur le corps.

Vous pouvez faire l'expérience vous-même : prenez l'engagement, pendant une semaine, de faire quelques bonnes actions autour de vous. Ce ne doit pas être grand-chose : regarder les employés de guichet ou aux caisses dans les yeux et leur sourire, rester sympa dans les bouchons ou dans les transports en commun, aider un collègue, remercier... Peut-être le faites-vous déjà ! (Dans ce cas, vous pouvez faire l'expérience inverse, et cesser d'être gentil pendant une semaine... mais pas plus longtemps ! Ce sera suffisant pour percevoir la différence.) Observez l'impact sur votre humeur. Comment a-t-on réagi autour de vous ?

Pourquoi ça fait du bien ?

Derrière nos "humeurs" et nos états d'âme se cachent des échanges chimiques et nerveux. Les émotions, positives ou négatives, s'expriment dans notre corps. Ainsi, faire preuve de gentillesse active la production d'un neurotransmetteur appelé sérotonine. Or, savez-vous que c'est ainsi que fonctionnent la plupart des antidépresseurs ou anxiolytiques ? Ils stimulent chimiquement la production de sérotonine. Une attitude bienveillante au quotidien produira le même effet : c'est une sorte de "médicament naturel".

Bon pour le cœur

Cela va plus loin encore. Une étude a été menée en 2001 pour évaluer les effets du pardon sur la santé humaine. On a demandé à des volontaires de repenser à une situation d'agression qu'ils avaient subie et d'imaginer, dans un premier temps, qu'ils souhaitaient se venger (en pensant à la douleur ressentie) et

dans un deuxième temps, qu'ils choisissaient de pardonner (en reconnaissant leur agresseur comme un être humain, sans doute lui-même en souffrance). Les résultats des électrocardiogrammes et d'autres mesures physiologiques du stress furent éloquentes : la rancune accélère le rythme cardiaque et élève la pression artérielle. Pardonner, c'est vraiment bon pour le cœur, pas seulement au sens figuré.

Ce que la gentillesse n'est pas

Faut-il donc commencer à tout accepter ? Être gentil de nos jours, ne serait-ce pas un peu naïf ? Voir dangereux ? Attention, il ne faut pas confondre. Souvenez-vous de ce livre de Thomas d'Ansembourg, *Cessez d'être gentils, soyez vrai !* sorti en 2001. Si la gentillesse a pu paraître passée de mode parfois, c'est que c'est une notion qui peut se révéler ambiguë. Se montrer gentil pour éviter les confrontations, penser aux autres au point de s'oublier, dire toujours oui à tout, là est l'écueil. Générosité ne veut pas dire sacrifice. La vraie bonté ne coûte rien à personne. Et elle commence vis-à-vis de soi-même.

La bienveillance commence avec soi-même

Là aussi, vous pouvez faire l'expérience vous-même : prenez le temps d'écouter votre dialogue intérieur, pendant une journée, une semaine ou plus. Quelles sont les pensées qui vous viennent le plus fréquemment ? Sont-elles positives, apaisantes, motivantes ? C'est souvent là que le bât blesse. Pour pouvoir être attentif aux autres, il faut d'abord être bien avec



soi-même – un minimum. Il n'y a pas de raison d'être plus aimable avec les autres qu'avec votre propre personne. Nous avons facilement tendance à manquer de confiance en nous-mêmes et à nous juger durement. Nous attendons que les autres fassent preuve de bienveillance à notre égard, alors qu'en nous-

mêmes, nous cultivons des pensées négatives et peu encourageantes. Or, bienveillance envers soi-même et envers autrui se nourrissent l'une l'autre.

Commencez ! Peu importe par quel bout... La gentillesse, c'est donc aussi et

avant tout un état intérieur, une disposition d'esprit, qui ne s'acquiert pas du jour au lendemain, mais qui se pratique. Plus vous y êtes attentif, plus elle se développe, et plus vous en ressentirez les bénéfices.

Sachez aussi remarquer la gentillesse lorsqu'on en fait preuve à votre égard. Avez-vous souri en retour à cet(te) inconnu(e) qui vous a souri ? Prenez-le temps d'observer comment vous vous sentez alors et quelle a été votre réaction.

Vous remarquerez que la gentillesse est extrêmement contagieuse... mais excellente pour la santé et le moral !

Quelques pistes de lecture

- *L'art de la gentillesse* de Piero Ferrucci
- *Petit éloge de la gentillesse* de Emmanuel Jaffelin
- *Le Manifeste de l'altruisme* de Philippe Kourilsky
- *Plaidoyer pour l'altruisme, la force de la bienveillance* de Matthieu Ricard
- *Une nouvelle conscience pour un monde en crise. Vers une civilisation de l'empathie* de Jeremy Rifkin
- *L'âge de l'empathie. Leçons de la nature pour une société solidaire* de Frans de Waal

// AURELIA JANE LEE

Assurance complémentaire

Contraception

Saviez-vous que la MC Saint-Michel rembourse une partie des frais liés à la contraception féminine, depuis le 1^{er} janvier 2013 ?

Quelle intervention ?

- Pour la pilule, le patch, l'injection ou l'anneau vaginal : intervention de **40 EUR** par an.
- Pour les stérilets et les implants contraceptifs : intervention de **100 EUR** tous les 3 ans.

Comment se faire rembourser ?

Quand vous achetez votre moyen contraceptif, demandez à votre pharmacien l'attestation BVAC. Remettez cette attestation à la MC : vous serez remboursée de votre quote-part personnelle jusqu'au montant mentionné ci-dessus et en fonction du contraceptif utilisé.

Trois brochures pour les jeunes

> **Sex-appeal**

La brochure sex-appeal est destinée aux jeunes de moins de 21 ans et reprend des explications sur les différents moyens contraceptifs, quelques idées reçues via un vrai

faux, un rappel de l'importance du préservatif mais aussi des infos sur la réduction financière des moyens contraceptifs prescrits pour les moins de 21 ans. On y trouve aussi des infos sur les centres de planning.

> **Les règles, C kwa ça ?**

C'est une brochure d'information générale sur les règles à destination des jeunes filles de 10-12 ans. On y retrouve des vrai ou faux, des témoignages sur toutes les questions que se posent les jeunes filles.

> **La puberté, keskeC ?**

Une brochure richement illustrée et documentée afin d'expliquer aux adolescents les changements qui se passent dans leur corps et dans leur tête. Un outil très utile aussi pour les adultes qui souhaitent entamer la discussion ou organiser des animations avec les ados sur la puberté. En une soixantaine de



pages, ce petit livret explore, sans tabou, les différentes thématiques liées à la puberté, telles que les changements du corps, l'aspect psychologique et aussi la vie sociale et affective.

Plus d'infos sur www.mc.be/infosante. Ces brochures sont disponibles dans les agences MC et peuvent être commandées gratuitement à l'adresse infosante.bxl@mc.be.

Alimentation

Moins de sel dans votre assiette, c'est possible !

Le sodium contenu dans le sel joue un rôle essentiel pour notre organisme. Il est vital pour de multiples fonctions : transmission de l'influx nerveux, contraction des muscles, maintien de l'hydratation du corps...

Toutefois, une consommation excessive a des effets néfastes sur la santé : augmentation de la tension artérielle et, à terme, risque de maladies cardiovasculaires.

Pour un adulte, il est recommandé d'ingérer un maximum de 6 g de sel par jour (soit 2,4 g de sodium). Or, en Belgique, nous consommons en moyenne 10 g de sel par jour : deux fois trop !

Il existe deux sources de sel :

- Le sel dit "visible" est celui que vous ajoutez vous-même en cuisinant ou à table. Il représente 10 à 20% du sel que nous consommons.
- Le sel dit "caché" est présent dans de nombreux aliments qui contiennent naturellement du sel, mais en faible quantité. On le retrouve également dans le pain, les fromages, les charcuteries, les condiments (moutarde, bouillon, câpres...) mais aussi dans les préparations du type plats cuisinés, les aliments prêts à l'emploi (pizzas, hamburgers, viandes panées...), les soupes... Le sel se cache aussi là où, masqué par le sucre, on ne le soupçonne pas : dans certaines céréales de petit-déjeuner, les viennoiseries, les biscuits... Près de 75% du sel que nous consommons se retrouve dans l'ensemble de ces denrées. Sans oublier certaines eaux minérales gazeuses, naturellement riches en sodium.

Comment réduire votre consommation de sel ?

- Quand vous faites les courses, lisez les étiquettes des aliments pour connaître la quantité de sel. De plus en plus de produits mentionnent sur leur emballage la teneur en sodium par 100 g d'aliment. Pour vous aider à la conversion entre sodium et sel, un outil existe : le salinomètre. Il vous permettra de voir à quel point un produit alimentaire est salé ou non. Vous pouvez le commander gratuitement sur le site www.stoplesel.be.
- Préférez les aliments naturels et les préparations "maison" qui contiennent naturellement moins de sel que les aliments industriels.
- Pour rehausser la saveur des plats, privilégiez les herbes aromatiques (persil, aneth, ciboulette, basilic, menthe, thym, origan...), les épices (poivre, curry, paprika, muscade...) et les aromates (ail, oignon, échalote...).
- Évitez de placer la salière à table. Vous serez ainsi moins tenté de resaler systématiquement vos plats.
- Pour les légumes et les féculents, remplacez la cuisson à l'eau par des modes de cuisson qui préservent la saveur des aliments : vapeur, papillote, étouffée...
- Réduisez la quantité de sel que vous ajoutez dans les eaux de cuisson.



Le sel iodé, une bonne alternative ?

Si tous les sels contiennent du sodium, mieux vaut préférer le sel étiqueté "iodé". L'iode est important pour la croissance, et en particulier pour le développement du cerveau. Il est présent dans les algues, les crustacés et le poisson. Diverses études montrent que notre alimentation est déficiente en iode : une bonne manière de pallier ce manque est d'opter pour un sel iodé (sans toutefois en abuser).

// INFOSANTÉ

QUIZZ

Connaissez-vous l'Europe ?

///

Dans la perspective des prochaines élections européennes le dimanche 25 mai, Énéo vous propose dans chaque numéro d'En Marche un petit quizz de trois questions.

Le but est de vous amener à tester vos connaissances concernant l'Europe (du point de vue géographique, culturel et politique). Les bonnes réponses sont indiquées en-dessous. Mais pour plus d'infos et des explications complémentaires, n'hésitez pas à surfer sur le site d'Énéo : www.eneo.be/bruxelles.html



1) De ces trois pays, lequel est le moins peuplé ?

A. Luxembourg - B. Slovaquie - C. Chypre

2) Qu'ont en commun Martina Navratilova, Emil Zatopek et Franz Kafka ?

A. Le goût du sport et de la performance - B. Leur signe astrologique - C. La ville de Prague dont ils sont citoyens

3) Qui est l'auteur de l'Hymne européen ?

A. Beethoven - B. Friedrich von Schiller - C. Marc-Antoine Charpentier

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