Hartree-Fock operator (i|h#|i) = (i|ho|i) + 5(i) 1/1i) As  $\begin{cases} X + \begin{cases} i \\ i \end{cases} \\ X + \begin{cases} i \\ i \end{cases} \end{cases}$ (a | h# | a) = (a | hola) + 5 (aj | v | aj)