

ημερολόγιο
2018



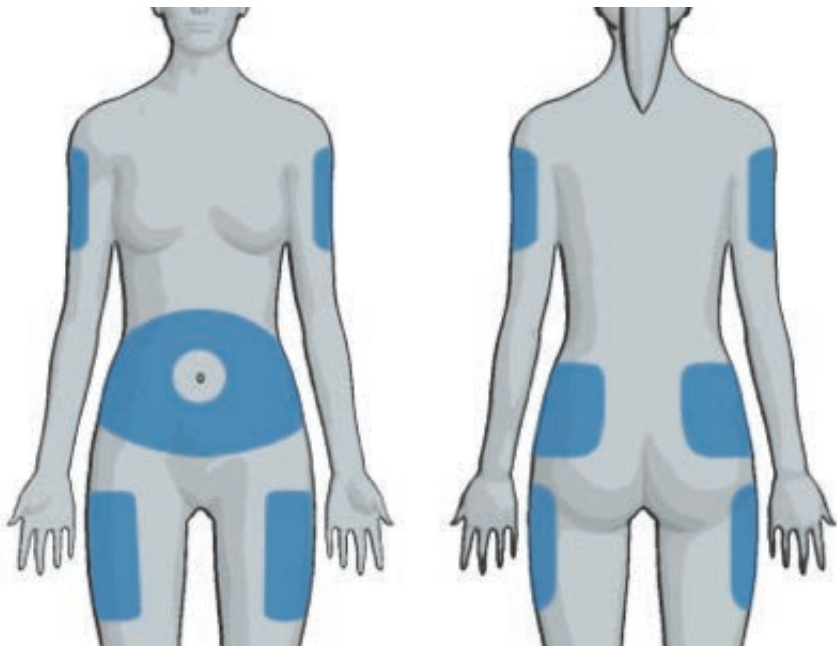
Αυτοέλεγχος του σακχάρου

Ιατρικές Υπηρεσίες και
Υπηρεσίες Δημόσιας Υγείας
Υπουργείο Υγείας

Χορήγηση Ινσουλίνης

Η εικόνα δείχνει τις διάφορες περιοχές του σώματος όπου μπορείτε να χορηγείτε την ινσουλίνη. Η ινσουλίνη απορροφάται με διαφορετικό ρυθμό από τις διάφορες περιοχές. Η κοιλιά είναι το σημείο όπου επιτυγχάνεται η πιο γρήγορη και σταθερή απορρόφηση και αυτή είναι η περιοχή στην οποία συστήνεται όπως χορηγείται η ινσουλίνη πριν από τα γεύματα.

Η ένεση της ινσουλίνης χορηγείται στην επιλεγμένη περιοχή αλλά σε διαφορετικό σημείο κάθε φορά, περίπου ένα εκατοστό (πλάτος ενός δαχτύλου) από το προηγούμενο σημείο ένεσης, για αποφυγή σχηματισμού σκληρών σημείων. Η ινσουλίνη χορηγείται μακριά από τον ομφαλό και από ουλές χειρουργικών επεμβάσεων.



Ημερολόγιο Καταγραφής Μετρήσεων

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΑΤΟΧΟΥ

Όνοματεπώνυμο:

Οδός:

Αρ.:

Πόλη:

Τ.Κ.:

Τηλέφωνο:

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΙΑΤΡΟΥ

Όνοματεπώνυμο:

Οδός:

Αρ.:

Πόλη:

Τ.Κ.:

Τηλέφωνο:

Παρακαλούμε σε περίπτωση που βρείτε το παρόν ημερολόγιο να επικοινωνήσετε με τον κάτοχό του.

*Ευχαριστούμε
Υπουργείο Υγείας*

Έλεγχος του Διαβήτη

Ο διαβήτης είναι μια χρόνια πάθηση, η οποία συνοδεύει το άτομο σε όλη του τη ζωή. Η πάθηση αυτή εξελίσσεται με την πάροδο του χρόνου.

Η διάγνωση διαβήτη είναι εξαιρετικά σημαντική για το άτομο, αφού θα πρέπει να μάθει να ελέγχει τον διαβήτη του με τον οποίον θα ζει για το υπόλοιπο της ζωής του.

Η διαδικασία ελέγχου του διαβήτη περιλαμβάνει τρεις βασικές αρχές:

- Υιοθέτηση υγιεινής διατροφής (όχι δίαιτας).
- Υιοθέτηση συστηματικής άσκησης, π.χ. μισή ώρα την ημέρα περπάτημα.
- Λήψη φαρμάκων, ή αν είναι αναγκαίο ακόμη και ινσουλίνης.

Εάν δεν ελέγχεται ο διαβήτης, δυστυχώς είναι δυνατόν να προκύψουν επιπλοκές. Η γνώση και η κατανόηση των κινδύνων για μελλοντικές επιπλοκές είναι απαραίτητες, αφού θα βοηθήσουν το άτομο να ενεργεί σωστά στο μέλλον σε σχέση με την υγεία του.

Εξέταση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα σας

Γιατί;

Η παρακολούθηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα είναι το κύριο και το πιο ισχυρό «εργαλείο» που έχετε για να ελέγχετε τον διαβήτη σας. Η συχνή εξέταση σας δίνει πληροφορίες για τον τρόπο με τον οποίο η διατροφή, η άσκηση (ή η έλλειψη αυτής), τα φάρμακα, το άγχος και άλλοι παράγοντες του τρόπου ζωής επηρεάζουν τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα σας. Σιγά-σιγά και με την καθοδήγηση των λειτουργών υγείας, της ομάδας διαβήτη

που σας παρακολουθεί, θα μάθετε να κάνετε τις κατάλληλες προσαρμογές και να βελτιώσετε τα επίπεδα σακχάρου σας σε καθημερινή βάση.

Οι μετρήσεις που εσείς κάνετε έχουν μεγάλη σημασία στην παρακολούθηση της πορείας και της εξέλιξης του διαβήτη σας. Με την πάροδο του χρόνου η εξέταση αυτή γίνεται όπως το βούρτσισμα των δοντιών σας ή το μπάνιο σας, δηλαδή μια καθημερινή συνήθεια για την υγεία σας.

Πότε;

Μπορείτε να κάνετε την εξέταση οποιαδήποτε στιγμή της ημέρας. Ωστόσο, για να έχουμε μια καλή εικόνα του τι συμβαίνει με τα σάκχάρά σας οι μετρήσεις γίνονται σε συγκεκριμένες ώρες κάθε μέρα, όπως φαίνεται σε αυτό το ημερολόγιο.

Η συχνότητα της εξέτασης επίσης αλλάζει από άτομο σε άτομο και καθορίζεται με βάση τη θεραπεία που λαμβάνετε, τον τρόπο ζωής σας, την εργασία σας, τη σωματική σας δραστηριότητα και άλλους παράγοντες. Οι λειτουργοί υγείας που σας φροντίζουν θα σας συμβουλεύσουν για τη συχνότητα της εξέτασης βάσει των αναγκών σας, όπως και για συγκεκριμένες ώρες που θα πρέπει να κάνετε την εξέταση μέτρησης του σακχάρου σας. Γενικά η συχνότητα που προτείνεται είναι:

- Πριν από κάθε γεύμα.
- Δύο ώρες μετά την έναρξη του γεύματος.
- Πριν από τον ύπνο και κάποτε κατά τη διάρκεια της νύχτας.
- Πριν από σωματική δραστηριότητα, κατά τη διάρκεια έντονης σωματικής δραστηριότητας και μετά από αυτήν, για να δείτε εάν χρειάζεστε ένα σνακ.

Επίσης:

- Πριν και μετά από τη λήψη αντιδιαβητικών φαρμάκων.
- Κατά τη διάρκεια περιόδων ασθένειας.
- Πριν και μετά από την κατανάλωση αλκοόλ.
- Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.
- Κατά τη φάση προσαρμογής σε νέα φάρμακα.

		ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ					
		ΠΡΩΙΝΟ		ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΒΡΑΔΙΝΟ	
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ
Κυρ.							

Εξέταση πριν από το πρωινό

Η εξέταση του αίματος το πρωί πριν από το πρόγευμα θα σας βοηθήσει να αξιολογήσετε εάν τα φάρμακα που παίρνετε ελέγχουν τα επίπεδα του σακχάρου σας κατά τη διάρκεια της νύχτας και αν η ώρα του νυχτερινού σας γεύματος ή του σνακ σας πριν από τον ύπνο είναι η κατάλληλη, νοουμένου ότι και η διατροφή σας είναι αυτή που σας συνέστησε ο διατροφολόγος.

		ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ					
		ΠΡΩΙΝΟ		ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΒΡΑΔΙΝΟ	
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ			2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ		2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ		2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ
Κυρ.							

Εξέταση πριν από τα γεύματα

Η εξέταση πριν από τα γεύματα μπορεί να βοηθήσει στο να αποφασίσετε για το φαγητό και την ινσουλίνη (για αυτούς που την χρησιμοποιούν). Αν το σάκχαρό σας είναι πολύ υψηλό, θα είναι ένα επιπλέον κίνητρο για να καταναλώνετε κάποιες συγκεκριμένες

υγιεινές τροφές και να γνωρίζετε ποιες τροφές πρέπει να αποφεύγετε.

ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ							
		ΠΡΩΪΝΟ		ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΒΡΑΔΙΝΟ	
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		ΠΡΙΝ		ΠΡΙΝ		ΠΡΙΝ	
Κυρ.							

Εξέταση (δυο ώρες) μετά από το γεύμα

Η εξέταση μετά από τα γεύματα αποκαλύπτει τον τρόπο με τον οποίο το φαγητό έχει επιδράσει στο σάκχαρό σας και αν το σώμα σας έχει την κατάλληλη ποσότητα φαρμάκων/ινσουλίνης για να καλύψει το φαγητό που καταναλώσατε. Αυτή είναι και η εξέταση που σας βοηθά να μάθετε περισσότερα πράγματα για το φαγητό που είχατε επιλέξει να φάτε, π.χ. αν το σάκχαρο είναι υψηλό – ίσως αυτό που φάγατε να μην ήταν η πιο κατάλληλη επιλογή. Σταδιακά με αυτόν τον τρόπο θα αποκτήσετε πιο υγιεινές διατροφικές συνήθειες.

Εξέταση πριν και μετά από τη σωματική δραστηριότητα

Γενικά η άσκηση μειώνει τα σάκχαρα. Μια εισήγηση είναι να ασκείστε 1 έως 3 ώρες μετά από τα γεύματα, όταν τα επίπεδα της ενέργειάς σας βρίσκονται στα πιο υψηλά επίπεδα. Είναι σημαντικό να ελέγχετε το σάκχαρό σας πριν και μετά από την άσκηση και στην περίπτωση εντατικής άσκησης ακόμη και **κατά τη διάρκεια της**.

Σημαντικό είναι να συζητήσετε με τους λειτουργούς υγείας που σας φροντίζουν, τη δική σας εξατομικευμένη προσαρμογή στην άσκηση. Με τον τρόπο αυτό θα υιοθετήσετε νέες συνήθειες και θα κατανοήσετε καλύτερα τον τρόπο με τον οποίο η άσκηση επηρεάζει τα επίπεδα του σακχάρου σας.



- Αν παίρνετε ινσουλίνη ή σουλφονουλουρίες (π.χ. Daonil, Amaryl) και το σάκχαρό σας πριν αρχίσετε την άσκηση είναι 100mg/dL ή πιο χαμηλό, θα πρέπει να φάτε ένα σνακ.
- Πάντα να πίνετε νερό πριν, κατά και μετά από την άσκηση για να αποφεύγετε την αφυδάτωση.
- Βεβαιωθείτε ότι τα παπούτσια σας είναι κατάλληλα για την άσκηση που θα κάνετε, ενώ πρέπει να εξετάζετε τα πόδια σας καθημερινά.

Είναι σημαντικό να διατηρήσετε φυσιολογικό βάρος. Η απώλεια των περιττών κιλών έχει ως αποτέλεσμα το σώμα σας να διαχειρίζεται πιο αποδοτικά την ινσουλίνη και έτσι να χρειάζεται μικρότερες ποσότητες. Η άσκηση μαζί με την υγιεινή διατροφή θα σας βοηθήσουν να διατηρήσετε το ιδανικό βάρος.

Για άτομα που παίρνουν ινσουλίνη

Το σώμα του κάθε ατόμου με διαβήτη που παίρνει ινσουλίνη αντιδρά διαφορετικά στην άσκηση. Ο μόνος τρόπος για να διαπιστώσετε τη δική σας αντίδραση είναι ο συχνός αυτοέλεγχος των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα σας. Εξετάστε το σάκχαρό σας πριν, μετά, και στην περίπτωση εντατικής άσκησης κατά τη διάρκειά της, και ακόμη για πολλές ώρες μετά, συμπεριλαμβανομένης και της νύχτας. Καταγράψτε τις μετρήσεις σας για αξιολόγηση και συζήτηση με τους λειτουργούς υγείας που σας φροντίζουν.

- Για να μειώσετε τον κίνδυνο υπογλυκαιμίας, η καλύτερη ώρα για άσκηση είναι 30 – 60 λεπτά μετά από το γεύμα. Όμως, πρέπει να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί κατά την ώρα που η ινσουλίνη σας είναι στο μέγιστο της δράσης της (π.χ. οι υπερταχείες ινσουλίνες όπως η Apidra απαιτούν να περάσει μιάμιση με δύο ώρες.)
- Αν το σάκχαρό σας είναι 100mg/dL ή πιο χαμηλό, θα πρέπει να φάτε ένα σνακ προτού αρχίσετε την άσκηση.

- Αν έχετε πολύ υψηλό σάκχαρο και δεν νιώθετε καλά, η εντατική άσκηση πρέπει να αποφεύγεται.

Εξέταση πριν και μετά από τη λήψη αντιδιαβητικών φαρμάκων

Η εξέταση και η καταγραφή του σακχάρου σας μπορεί να σας βοηθήσει στο να αντιληφθείτε εάν τα φάρμακα ή οι ενέσεις ινσουλίνης που παίρνετε ρίχνουν το σάκχαρο στα επιθυμητά επίπεδα. Η συζήτηση των διακυμάνσεων θα δώσει σε εσάς καθώς και στους λειτουργούς υγείας τις απαιτούμενες πληροφορίες ώστε να προσαρμόσετε τη δοσολογία σύμφωνα με τις ανάγκες σας.

Εξέταση κατά τη διάρκεια περιόδων ασθένειας

Όταν είστε άρρωστοι τα σάκχαρά σας ενδέχεται να παρουσιάζουν απρόβλεπτες διακυμάνσεις. Καλό είναι σε αυτές τις περιόδους να ελέγχετε πιο συχνά το σάκχαρό σας. Όσοι παίρνετε ινσουλίνη μπορεί να χρειαστεί να προσαρμόσετε τη δόση ινσουλίνης. Είναι πολύ σημαντικό να αποφύγετε την αφυδάτωση, πίνοντας πολλά υγρά και αποφεύγοντας καφέ, μαύρο τσάι και μαύρα αεριούχα ποτά τα οποία περιέχουν καφεΐνη και μπορεί να σας προκαλέσουν απώλεια περισσότερων υγρών. Αν δεν μπορείτε να φάτε, αντικαταστήστε τις στερεές τροφές με υγρά που περιέχουν γλυκόζη. Πρέπει να σας δει ιατρός αμέσως αν κάνετε εμετό ή/και αν έχετε διάρροιες περισσότερο από δύο φορές μέσα σε περίοδο τεσσάρων ωρών. Αν παίρνετε ινσουλίνη δεν πρέπει ποτέ να σταματήσετε να την παίρνετε. Επικοινωνήστε με τον ιατρό σας ή επισκεφθείτε το Τμήμα Ατυχημάτων και Επειγόντων Περιστατικών.

Εξέταση πριν και μετά από την κατανάλωση αλκοόλ

Το αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει υπογλυκαιμία αμέσως μετά που θα το καταναλώσετε και για περίοδο έως **8-12 ώρες μετά**. Εάν θέλετε να πιείτε αλκοόλ, καλό θα είναι να εξετάστε το σάκχαρό σας πριν, και να φάτε πριν ή κατά τη διάρκεια της λήψης του αλκοόλ. Πριν πάτε για ύπνο επίσης πρέπει να ελέγξετε το σάκχαρό σας και αν είναι κάτω του 100 να φάτε κάτι.

Εξέταση σακχάρου με μια σταγόνα αίμα

Η συστηματική και τακτική παρακολούθηση των επιπέδων του σακχάρου σας βοηθά να κρίνετε πώς το σώμα σας ανταποκρίνεται στην τροφή, στην άσκηση και στα φάρμακα που παίρνετε. Ο αυτοέλεγχος με την ατομική σας συσκευή μέτρησης γίνεται γρήγορα και ανώδυνα με μια μικρή σταγόνα αίματος από το δάχτυλό σας. Οι πιο κάτω εισηγήσεις θα σας βοηθήσουν να εκτελείτε τη διαδικασία της εξέτασης του σακχάρου σας ανώδυνα και με ακρίβεια.

Μην χρησιμοποιείτε αλκοόλ για καθαρισμό

Δεν πρέπει ποτέ να χρησιμοποιείτε αλκοόλ (οινόπνευμα) για να καθαρίσετε το δάχτυλό σας πριν από την εξέταση, διότι αυτό θα σκληρύνει το δέρμα και το τρύπημα θα σας πονά. Απλώς πλύνετε τα χέρια σας με χλιαρό νερό και σαπούνι πριν κάνετε την εξέτασή σας. Το χλιαρό νερό θα βοηθήσει να έχει καλύτερη ροή το αίμα και έτσι να έχετε μια «καλή» σταγόνα αίματος για την εξέτασή σας.

Για καλύτερη ροή του αίματος

Όταν πλυθείτε αφήστε το χέρι σας να κρεμαστεί κάτω για ένα λεπτό, ή κάντε ελαφρό μασάζ στο δάχτυλό σας από τη βάση προς την άκρη. Μετά το τρύπημα, πιέστε σταθερά το σημείο τρυπήματος για μερικά δευτερόλεπτα για να σταματήσει το αίμα και για να μην σχηματιστεί αιμάτωμα κάτω από το δέρμα.

Συσκευή και βάθος τρυπήματος

Η συσκευή τρυπήματος την οποία χρησιμοποιείτε οι περισσότεροι, έχει πέντε θέσεις ρύθμισης. Αυτό είναι το βάθος το οποίο ακολουθείτε για να εξασφαλίσετε μια «καλή» σταγόνα αίματος.

Όσο πιο βαθιά τρυπάτε τόσα περισσότερα νεύρα αγγίζετε, άρα πονάτε περισσότερο. Επιλέξτε τον πιο χαμηλό αριθμό που σας εξασφαλίζει μια «καλή» σταγόνα αίματος. Για λιγότερο επώδυνα τρυπήματα χρησιμοποιήστε τη βελόνα τρυπήματος μια φορά μόνο, αν και μια βελόνα μπορεί να χρησιμοποιηθεί 2 έως 4 φορές.

Σημεία τρυπήματος

Αποφύγετε να τρυπάτε επανειλημμένα τα ίδια σημεία. Εναλλάσσετε μεταξύ όλων των δαχτύλων. Χρησιμοποιείτε τις **πλευρικές επιφάνειες των δαχτύλων** και όχι τη μαλακή περιοχή στο κέντρο. Στις πλευρικές επιφάνειες των δαχτύλων υπάρχει περισσότερο αίμα και λιγότερα νεύρα, άρα εξασφαλίζετε μια καλή σταγόνα αίματος με λιγότερο πόνο.

Μπορείτε να χρησιμοποιείτε μια λοσιόν για να μαλακώνει το δέρμα και να κάνει το τρύπημα πιο εύκολο. Μην ξεχνάτε όμως να **πλένετε** τα χέρια σας **κάθε φορά** προτού κάνετε την εξέταση.



Επιθυμητοί Στόχοι

Σάκχαρα

- Γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη: Κάτω του 7%
 - Πρωινά νηστικά σάκχαρα: Κάτω του 130mg/dl
 - Σάκχαρα πριν από τα γεύματα: Κάτω του 130mg/dl
 - Δυο ώρες μετά από το γεύμα: Μεταξύ 140 -160mg/dl
-
- Αρτηριακή πίεση: Κάτω από 130/80 mm Hg
 - Τριγλυκερίδια: Κάτω από 150 mg/dL
 - LDL (κακή χοληστερόλη): Κάτω από 100 mg/dL
 - HDL (καλή χοληστερόλη): Για τους άνδρες πάνω από 40 mg/dL
Για τις γυναίκες πάνω από 50 mg/dL

Επιθυμητοί Στόχοι Σακχάρου κατά την Εγκυμοσύνη

Γυναίκες με Διαβήτη κύησης

- Σάκχαρο πριν από τα γεύματα: Κάτω του 95mg/dl
- Μια ώρα μετά από το γεύμα: Κάτω του 140mg/dl
- Δυο ώρες μετά από το γεύμα: Κάτω του 120mg/dl

Γυναίκες με Διαβήτη Τύπου 1 και Τύπου 2

- Σάκχαρο πριν από τα γεύματα, πριν από τον ύπνο και κατά τη διάρκεια της νύχτας: 70 -100mg/dl
- Μεταγευματικά σάκχαρα: 100 -129mg/dl
- Γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη: Κάτω του 6%

(Νοομένου ότι αυτές οι τιμές μπορούν να επιτευχθούν χωρίς σοβαρές υπογλυκαιμίες).

Σύνταξη κειμένου: Βιβή Τρέιντορ RN DSN. BSc (Hons), MSc

Επεξεργασία κειμένου: Δρ. Γιώργος Ολύμπιος,
Κέντρο Αναφοράς Διαβήτη, Νοσοκομείο Λάρνακας

Βιβλιογραφία

American Diabetes Association. *Standards of Medical Care in Diabetes*. Diabetes Care 2016, Vol.39/Supplement 1

Προσωπικοί Στόχοι

- Γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη (HbA_{1c})
- Πρωινά νηστικά σάκχαρα
- Μεταγευματικά
(2 ώρες μετά από το γεύμα)
- Αρτηριακή πίεση
- Χοληστερόλη (ολική)
- HDL (καλή χοληστερόλη)
- LDL (κακή χοληστερόλη)
- Τριγλυκερίδια

Άλλοι Στόχοι

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Προσωπικοί Στόχοι

- Γλυκοζυλιωμένη αιμοσφαιρίνη (HbA_{1c})
- Πρωινά νηστικά σάκχαρα
- Μεταγευματικά
(2 ώρες μετά από το γεύμα)
- Αρτηριακή πίεση
- Χοληστερόλη (ολική)
- HDL (καλή χοληστερόλη)
- LDL (κακή χοληστερόλη)
- Τριγλυκερίδια

Άλλοι Στόχοι

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ					
		ΠΡΩΪΝΟ		ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΒΡΑΔΙΝΟ	
		ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ
Δευ.	1						
Τρ.	2						
Τετ.	3						
Πέμ.	4						
Παρ.	5						
Σαβ.	6						
Κυρ.	7						
Δευ.	8						
Τρ.	9						
Τετ.	10						
Πέμ.	11						
Παρ.	12						
Σαβ.	13						
Κυρ.	14						

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ					
		ΠΡΩΪΝΟ		ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΒΡΑΔΙΝΟ	
		ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ
Δευ.	15						
Τρ.	16						
Τετ.	17						
Πέμ.	18						
Παρ.	19						
Σαβ.	20						
Κυρ.	21						
Δευ.	22						
Τρ.	23						
Τετ.	24						
Πέμ.	25						
Παρ.	26						
Σαβ.	27						
Κυρ.	28						

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ					
		ΠΡΩΪΝΟ		ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΒΡΑΔΙΝΟ	
		ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ
Δευ.	29						
Τρ.	30						
Τετ.	31						
Πέμ.	1						
Παρ.	2						
Σαβ.	3						
Κυρ.	4						
Δευ.	5						
Τρ.	6						
Τετ.	7						
Πέμ.	8						
Παρ.	9						
Σαβ.	10						
Κυρ.	11						

ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		ΠΡΩΪΝΟ		ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΒΡΑΔΙΝΟ	
		ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ
Δευ.	12						
Τρ.	13						
Τετ.	14						
Πέμ.	15						
Παρ.	16						
Σαβ.	17						
Κυρ.	18						
Δευ.	19						
Τρ.	20						
Τετ.	21						
Πέμ.	22						
Παρ.	23						
Σαβ.	24						
Κυρ.	25						

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ					
		ΠΡΩΪΝΟ		ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΒΡΑΔΙΝΟ	
		ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ
Δευ.	26						
Τρ.	27						
Τετ.	28						
Πέμ.	1						
Παρ.	2						
Σαβ.	3						
Κυρ.	4						
Δευ.	5						
Τρ.	6						
Τετ.	7						
Πέμ.	8						
Παρ.	9						
Σαβ.	10						
Κυρ.	11						

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ					
		ΠΡΩΪΝΟ		ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΒΡΑΔΙΝΟ	
		ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ
Δευ.	12						
Τρ.	13						
Τετ.	14						
Πέμ.	15						
Παρ.	16						
Σαβ.	17						
Κυρ.	18						
Δευ.	19						
Τρ.	20						
Τετ.	21						
Πέμ.	22						
Παρ.	23						
Σαβ.	24						
Κυρ.	25						

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ					
		ΠΡΩΪΝΟ		ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΒΡΑΔΙΝΟ	
		ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ
Δευ.	26						
Τρ.	27						
Τετ.	28						
Πέμ.	29						
Παρ.	30						
Σαβ.	31						
Κυρ.	1						
Δευ.	2						
Τρ.	3						
Τετ.	4						
Πέμ.	5						
Παρ.	6						
Σαβ.	7						
Κυρ.	8						

ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ					
		ΠΡΩΪΝΟ		ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΒΡΑΔΙΝΟ	
		ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ
Δευ.	9						
Τρ.	10						
Τετ.	11						
Πέμ.	12						
Παρ.	13						
Σαβ.	14						
Κυρ.	15						
Δευ.	16						
Τρ.	17						
Τετ.	18						
Πέμ.	19						
Παρ.	20						
Σαβ.	21						
Κυρ.	22						

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ					
		ΠΡΩΪΝΟ		ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΒΡΑΔΙΝΟ	
		ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ
Δευ.	23						
Τρ.	24						
Τετ.	25						
Πέμ.	26						
Παρ.	27						
Σαβ.	28						
Κυρ.	29						
Δευ.	30						
Τρ.	1						
Τετ.	2						
Πέμ.	3						
Παρ.	4						
Σαβ.	5						
Κυρ.	6						

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ					
		ΠΡΩΪΝΟ		ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΒΡΑΔΙΝΟ	
		ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ
Δευ.	7						
Τρ.	8						
Τετ.	9						
Πέμ.	10						
Παρ.	11						
Σαβ.	12						
Κυρ.	13						
Δευ.	14						
Τρ.	15						
Τετ.	16						
Πέμ.	17						
Παρ.	18						
Σαβ.	19						
Κυρ.	20						

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ					
		ΠΡΩΪΝΟ		ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΒΡΑΔΙΝΟ	
		ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ
Δευ.	21						
Τρ.	22						
Τετ.	23						
Πέμ.	24						
Παρ.	25						
Σαβ.	26						
Κυρ.	27						
Δευ.	28						
Τρ.	29						
Τετ.	30						
Πέμ.	31						
Παρ.	1						
Σαβ.	2						
Κυρ.	3						

ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ					
		ΠΡΩΪΝΟ		ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΒΡΑΔΙΝΟ	
		ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ
Δευ.	4						
Τρ.	5						
Τετ.	6						
Πέμ.	7						
Παρ.	8						
Σαβ.	9						
Κυρ.	10						
Δευ.	11						
Τρ.	12						
Τετ.	13						
Πέμ.	14						
Παρ.	15						
Σαβ.	16						
Κυρ.	17						

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ					
		ΠΡΩΪΝΟ		ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΒΡΑΔΙΝΟ	
		ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ
Δευ.	18						
Τρ.	19						
Τετ.	20						
Πέμ.	21						
Παρ.	22						
Σαβ.	23						
Κυρ.	24						
Δευ.	25						
Τρ.	26						
Τετ.	27						
Πέμ.	28						
Παρ.	29						
Σαβ.	30						
Κυρ.	1						

ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		ΠΡΩΪΝΟ		ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΒΡΑΔΙΝΟ	
		ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ
Δευ.	2						
Τρ.	3						
Τετ.	4						
Πέμ.	5						
Παρ.	6						
Σαβ.	7						
Κυρ.	8						
Δευ.	9						
Τρ.	10						
Τετ.	11						
Πέμ.	12						
Παρ.	13						
Σαβ.	14						
Κυρ.	15						

ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		ΠΡΩΪΝΟ		ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΒΡΑΔΙΝΟ	
		ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ
Δευ.	16						
Τρ.	17						
Τετ.	18						
Πέμ.	19						
Παρ.	20						
Σαβ.	21						
Κυρ.	22						
Δευ.	23						
Τρ.	24						
Τετ.	25						
Πέμ.	26						
Παρ.	27						
Σαβ.	28						
Κυρ.	29						

ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ					
		ΠΡΩΪΝΟ		ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΒΡΑΔΙΝΟ	
		ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ
Δευ.	30						
Τρ.	31						
Τετ.	1						
Πέμ.	2						
Παρ.	3						
Σαβ.	4						
Κυρ.	5						
Δευ.	6						
Τρ.	7						
Τετ.	8						
Πέμ.	9						
Παρ.	10						
Σαβ.	11						
Κυρ.	12						

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ					
		ΠΡΩΪΝΟ		ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΒΡΑΔΙΝΟ	
		ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ
Δευ.	13						
Τρ.	14						
Τετ.	15						
Πέμ.	16						
Παρ.	17						
Σαβ.	18						
Κυρ.	19						
Δευ.	20						
Τρ.	21						
Τετ.	22						
Πέμ.	23						
Παρ.	24						
Σαβ.	25						
Κυρ.	26						

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ					
		ΠΡΩΪΝΟ		ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΒΡΑΔΙΝΟ	
		ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ
Δευ.	27						
Τρ.	28						
Τετ.	29						
Πέμ.	30						
Παρ.	31						
Σαβ.	1						
Κυρ.	2						
Δευ.	3						
Τρ.	4						
Τετ.	5						
Πέμ.	6						
Παρ.	7						
Σαβ.	8						
Κυρ.	9						

ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		ΠΡΩΪΝΟ		ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΒΡΑΔΙΝΟ	
		ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ
Δευ.	10						
Τρ.	11						
Τετ.	12						
Πέμ.	13						
Παρ.	14						
Σαβ.	15						
Κυρ.	16						
Δευ.	17						
Τρ.	18						
Τετ.	19						
Πέμ.	20						
Παρ.	21						
Σαβ.	22						
Κυρ.	23						

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ					
		ΠΡΩΪΝΟ		ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΒΡΑΔΙΝΟ	
		ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ
Δευ.	24						
Τρ.	25						
Τετ.	26						
Πέμ.	27						
Παρ.	28						
Σαβ.	29						
Κυρ.	30						
Δευ.	1						
Τρ.	2						
Τετ.	3						
Πέμ.	4						
Παρ.	5						
Σαβ.	6						
Κυρ.	7						

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ					
		ΠΡΩΪΝΟ		ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΒΡΑΔΙΝΟ	
		ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ
Δευ.	8						
Τρ.	9						
Τετ.	10						
Πέμ.	11						
Παρ.	12						
Σαβ.	13						
Κυρ.	14						
Δευ.	15						
Τρ.	16						
Τετ.	17						
Πέμ.	18						
Παρ.	19						
Σαβ.	20						
Κυρ.	21						

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ					
		ΠΡΩΪΝΟ		ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΒΡΑΔΙΝΟ	
		ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ
Δευ.	22						
Τρ.	23						
Τετ.	24						
Πέμ.	25						
Παρ.	26						
Σαβ.	27						
Κυρ.	28						
Δευ.	29						
Τρ.	30						
Τετ.	31						
Πέμ.	1						
Παρ.	2						
Σαβ.	3						
Κυρ.	4						

ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		ΠΡΩΪΝΟ		ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΒΡΑΔΙΝΟ	
		ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ
Δευ.	5						
Τρ.	6						
Τετ.	7						
Πέμ.	8						
Παρ.	9						
Σαβ.	10						
Κυρ.	11						
Δευ.	12						
Τρ.	13						
Τετ.	14						
Πέμ.	15						
Παρ.	16						
Σαβ.	17						
Κυρ.	18						

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ					
		ΠΡΩΪΝΟ		ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΒΡΑΔΙΝΟ	
		ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ
Δευ.	19						
Τρ.	20						
Τετ.	21						
Πέμ.	22						
Παρ.	23						
Σαβ.	24						
Κυρ.	25						
Δευ.	26						
Τρ.	27						
Τετ.	28						
Πέμ.	29						
Παρ.	30						
Σαβ.	1						
Κυρ.	2						

ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		ΠΡΩΪΝΟ		ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΒΡΑΔΙΝΟ	
		ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ
Δευ.	3						
Τρ.	4						
Τετ.	5						
Πέμ.	6						
Παρ.	7						
Σαβ.	8						
Κυρ.	9						
Δευ.	10						
Τρ.	11						
Τετ.	12						
Πέμ.	13						
Παρ.	14						
Σαβ.	15						
Κυρ.	16						

ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ					
		ΠΡΩΪΝΟ		ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΒΡΑΔΙΝΟ	
		ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ
Δευ.	17						
Τρ.	18						
Τετ.	19						
Πέμ.	20						
Παρ.	21						
Σαβ.	22						
Κυρ.	23						
Δευ.	24						
Τρ.	25						
Τετ.	26						
Πέμ.	27						
Παρ.	28						
Σαβ.	29						
Κυρ.	30						

ΣΑΚΧΑΡΟ ΣΤΟ ΑΙΜΑ

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ		ΠΡΩΪΝΟ		ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		ΒΡΑΔΙΝΟ	
		ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ	ΠΡΙΝ	2 ΩΡΕΣ ΜΕΤΑ
Δευ.	31						
Τρ.	1						
Τετ.	2						
Πέμ.	3						
Παρ.	4						
Σαβ.	5						
Κυρ.	6						
Δευ.	7						
Τρ.	8						
Τετ.	9						
Πέμ.	10						
Παρ.	11						
Σαβ.	12						
Κυρ.	13						

Μοντέλο πιάτου για άτομα με διαβήτη



Το μοντέλο πιάτου για άτομα με διαβήτη είναι ένας απλός τρόπος για να προγραμματίζετε τα γεύματά σας. Με ένα πιάτο διαμέτρου 9 ιντσών (23 εκ.) μπορείτε να επιλέγετε τη σωστή ποσότητα και τα είδη των τροφών που θα τρώτε.

Ο κλινικός διαιτολόγος θα σας βοηθήσει να μάθετε πώς να προγραμματίζετε τα γεύματά σας με αυτόν τον τρόπο. Η ποσότητα και το είδος της τροφής που πρέπει να τρώτε σε κάθε γεύμα εξατομικεύεται με βάση την ηλικία σας, το βάρος σας, τις συνήθειες διατροφής σας, την άσκηση που κάνετε, τα σάκχαρα σας και την φαρμακευτική αγωγή που ακολουθείτε.

Ημερολόγιο 2018

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

ΜΑΡΤΙΟΣ

Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

ΜΑΪΟΣ

Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ΙΟΥΝΙΟΣ

Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

ΙΟΥΛΙΟΣ

Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

Δε	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σα	Κυ
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



Γ.Τ.Π. 146/2017-25.000

Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

Εκτύπωση: Τυπογραφείο Κυπριακής Δημοκρατίας