

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ



Μητρικός Θηλασμός:

Διαίωμα - Έμφραση - Υγεία



# 2019

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

Το Υπουργείο Υγείας σε συνεργασία με τις αρμόδιες υπηρεσίες του και τους εποπτευόμενους φορείς του (Ινστιτούτο υγείας του Παιδιού, Εθνική Επιτροπή για τον Μητρικό Θηλασμό), αναπτύσσει πολιτικές που προάγουν τον Μητρικό Θηλασμό σε θεσμικό επίπεδο, και ενισχύει την οργάνωση παρεμβάσεων και δράσεων ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης της κοινής γνώμης, εδραιώνοντας την αντίληψη της σύνδεσης του Μητρικού Θηλασμού με την υγεία και φροντίδα του παιδιού, καθώς και την ενίσχυση του γονεϊκού ρόλου στην οικογένεια.

Επίσης συμβάλει στην εξομνόμενη σημαντικών οικονομικών πόρων και στην κοινωνικοοικονομική ευημερία της κοινωνίας της πολιτείας και στην προστασία του περιβάλλοντος.

Ο Μητρικός Θηλασμός έχει θετική διά βίου επίδραση στην υγεία της μητέρας και του παιδιού και αποτελεί ένα σημαντικό δείκτη δημόσιας υγείας. Είναι η καλύτερη επιλογή για τη βρεφική διατροφή τουλάχιστον τους πρώτους 6 μήνες της ζωής του βρέφους.

Η θεσμική υποστήριξη των Πρωτοβάθμιων δομών Υγείας και των επαγγελματιών υγείας, αλλά και της οικογένειας, αποτελεί προτεραιότητα και στόχο πολιτικής Υγείας για την αύξηση των ποσοστών του μητρικού θηλασμού στην χώρα μας.

Το ημερολόγιο προαγωγής του Μητρικού Θηλασμού του έτους 2019, είναι το αποτέλεσμα Διαγωνισμού Καλλιτεχνικής Έκφρασης και Δημιουργίας για την Προαγωγή του Μητρικού Θηλασμού», που οργάνωσε το Υπουργείο Υγείας το 2017 και αξιοποιεί τα βραβευμένα έργα, σκίτσο, ζωγραφικής και φωτογραφίας που διακρίθηκαν στο πλαίσιο αυτού.

Το Υπουργείο Υγείας εύχεται σε όλες τις νέες μητέρες και τα βρέφη τους, να βιώσουν το ανεκτίμητο και καθοριστικό για την Υγεία και την Κοινωνία δώρο του θηλασμού.

Ο Υπουργός Υγείας  
**ΑΝΔΡΕΑΣ ΞΑΝΘΟΣ**

# Μητρικός Θηλασμός

Σύμφωνα και με τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας τα βρέφη πρέπει να θηλάζουν αποκλειστικά για τους πρώτους 6 μήνες της ζωής τους, για να έχουν την ιδανική αύξηση, ανάπτυξη και υγεία.

Μετά τον 6ο μήνα, πρέπει να σιτίζονται με ασφαλή και επαρκή συμπληρωματική τροφή, ενώ παράλληλα συνεχίζουν τον μητρικό θηλασμό έως τα δύο χρόνια της ζωής ή και περισσότερο.

Το πρόγραμμα ΑΛΚΥΟΝΗ: Εθνική Πρωτοβουλία Προαγωγής του Μητρικού Θηλασμού, έχει ως στόχο την βελτίωση των ποσοστών του Μητρικού Θηλασμού στην χώρα μας με την υποστήριξη των επαγγελματιών υγείας αλλά και της οικογένειας.

Πρόσθετα, προσπαθεί να μεταβάλλει την κουλτούρα θηλασμού με την ευαισθητοποίηση του κοινού αλλά και των αρμοδίων ώστε να ληφθούν ανάλογες υποστηρικτικές αποφάσεις.

Στη Ελλάδα, έχουν πραγματοποιηθεί από το Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού, δύο Εθνικές Μελέτες για την επιτήρηση της συχνότητας και των προσδιοριστικών παραγόντων του Μητρικού Θηλασμού. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης του 2007 αν και τα ποσοστά έναρξης αποκλειστικού μητρικού θηλασμού ήταν υψηλά, παρατηρήθηκε σημαντική μείωση κατά την πρώτη εβδομάδα ζωής, ενώ το ποσοστό του αποκλειστικού μητρικού θηλασμού στον 6ο μήνα ζωής ήταν σχεδόν μηδενικό. Στην Εθνική Μελέτη του 2017 τα ποσοστά του Μητρικού Θηλασμού βρέθηκαν σημαντικά υψηλότερα σε όλη τη διάρκεια του πρώτου εξαμήνου, καταλήγοντας σε τετραπλάσιο ποσοστό αποκλειστικού Μητρικού Θηλασμού στον 5ο μήνα και διπλάσιο ποσοστό Μητρικού Θηλασμού χωρίς χορήγηση υποκατάστατου γάλακτος στον 6ο μήνα. Πρόσθετα σημαντική βελτίωση παρουσίασαν οι πρακτικές των νοσοκομείων/μαιευτηρίων που σχετίζονται με τον Μητρικό Θηλασμό.

Η προαγωγή του μητρικού θηλασμού προβλέφθηκε στο Άρθρο 3 του Νόμου 4316/2014, ενώ με την με αρ.πρ. Γ1α/ΓΠοικ45569/15-6-2017 Κοινή Υπουργική Απόφαση καθιερώθηκε η έγγραφη συναίνεση της μητέρας για τη χορήγηση υποκατάστατου μητρικού γάλακτος στα νεογνά εντός των νοσοκομείων και μαιευτηρίων. Πρόσθετα υποστηρίζεται η χρήση των κατάλληλων καμπιλών αύξησης, η υλοποίηση της «Πρωτοβουλίας Φιλιά για τα Βρέφη Νοσοκομεία» καθώς και η δεσμοδότηση του ρόλου των επαγγελματιών υγείας στα θέματα μητρικού θηλασμού στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας.

Ελπίζα όλων μας αποτελεί η αύξηση της συχνότητας και της διάρκειας του Μητρικού Θηλασμού στην κατεύθυνση των προτεινόμενων από τον ΠΟΤ και τα Ηνωμένα Έθνη Βιώσιμων Αναπτυξιακών Στόχων (SDGs).

ΑΛΚΥΟΝΗ: Εθνική Πρωτοβουλία Προαγωγής του Μητρικού Θηλασμού  
Διεύθυνση Κοινωνικής και Αναπτυξιακής Παιδιατρικής  
Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού

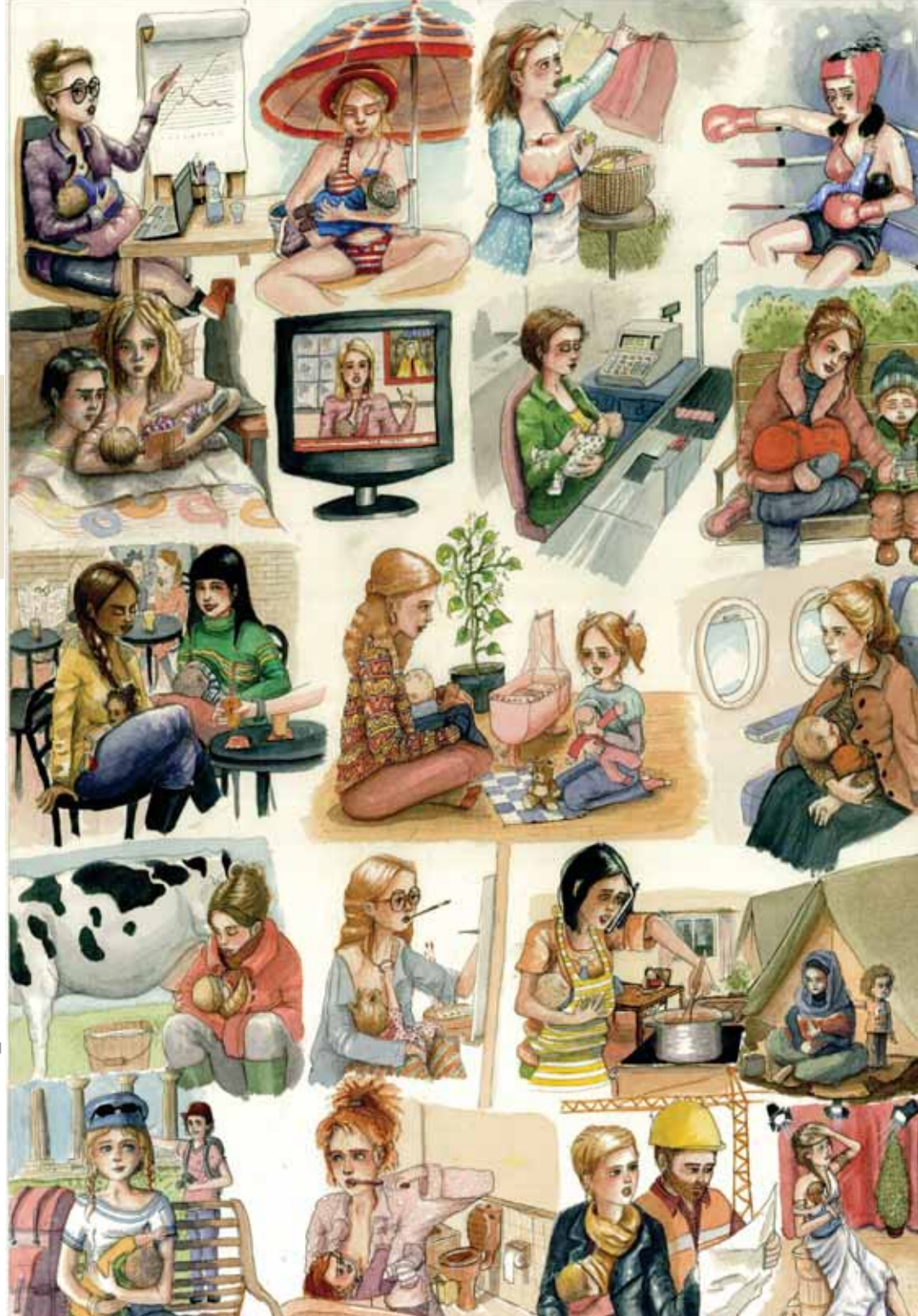
Η Δ/ση Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας, Τμήμα Γ' Ανάπτυξης Προγραμμάτων Αγωγής Υγείας και Πρόληψης, του Υπουργείου Υγείας, το 2018 οργάνωσε και υλοποίησε τον Διαγωνισμό με τον διακριτικό τίτλο «ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ: ΔΙΚΑΙΩΜΑ - ΕΚΦΡΑΣΗ - ΥΓΕΙΑ» στο πλαίσιο του οποίου διακήρυξαν έργα - προτάσεις τα οποία αξιολογήθηκαν για την έκδοση του εν λόγω ημερολογίου, την επίτωση αφισών και τη διαμόρφωση ηλεκτρονικού υλικού ενημέρωσης - ευαισθητοποίησης.

Σκοπός της Δράσης είναι η ανάδειξη, η ευφάνταση, η προαγωγή και η υποστήριξη του Μητρικού Θηλασμού, καθώς και η ευαισθητοποίηση και ενημέρωση του ευρύτερου κοινού, των επαγγελματιών υγείας, των νέων ζευγαριών και των γυναικών στο πεδίο του Μητρικού Θηλασμού, αξιοποιώντας ως μέσο την δημιουργική και καλλιτεχνική έκφραση.

# Ιανουάριος 2019

1	Τετ	ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑ	16	Τετ
2	Τετ		17	Πεμ
3	Πεμ		18	Παρ
4	Παρ		19	Σαβ
5	Σαβ		20	Κυρ
6	Κυρ	ΘΕΟΦΑΝΕΙΑ	21	Δευ
7	Δευ		22	Τετ
8	Τετ		23	Τετ
9	Τετ		24	Πεμ
10	Πεμ		25	Παρ
11	Παρ		26	Σαβ
12	Σαβ		27	Κυρ
13	Κυρ		28	Δευ
14	Δευ		29	Τετ
15	Τετ		30	Τετ
			31	Πεμ

Καλλιτεχνικός Διαγωνισμός με θέμα: «Μητρικός Θηλασμός: Δικαίωμα-Έκφραση-Υγεία»  
Θεματικός άξονας "Ζωγραφιά - Σκίτσο", κατηγορία "Ενήλικες"  
Dewas Celine \_ A' ΒΡΑΒΕΙΟ



# Φεβρουάριος 2019

1 Παρ

2 Σαβ

3 Κυρ

● 4 Δευ

5 Τρι

6 Τετ

Παγκόσμια Ημέρα κατά της Κλειτοριδεκτομής

7 Πεμ

8 Παρ

9 Σαβ

10 Κυρ

11 Δευ

● 12 Τρι

13 Τετ

Παγκόσμια Ημέρα Προφυλακτικού

14 Πεμ

15 Παρ

Παγκόσμια Ημέρα κατά του Παιδικού Καρκίνου

16 Σαβ

17 Κυρ

18 Δευ

○ 19 Τρι

20 Τετ

21 Πεμ

22 Παρ

23 Σαβ

24 Κυρ

25 Δευ

● 26 Τρι

27 Τετ

28 Πεμ

Καλλιτεχνικός Διαγωνισμός με θέμα: «Μητρικός Θηλασμός: Δικαίωμα-Έκφραση-Υγεία»  
Θεματικός άξονας: "Ζωγραφιά - Σκίτσο", κατηγορία "Μαθητικός Πληθυσμός"  
Μπεκίρι Γκεράλντο \_ Β΄ ΒΡΑΒΕΙΟ (Μαθητής Β΄ τάξης Επαγγελματικού Λυκείου Άργους Ορεστικού)



# Μάρτιος 19 2019

1 Παρ

2 Σαβ

3 Κυρ

4 Δευ

5 Τρι

6 Τετ

7 Περ

8 Παρ

Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας

9 Σαβ

10 Κυρ

11 Δευ ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ

12 Τρι

13 Τετ

14 Περ

15 Παρ

16 Σαβ

17 Κυρ

18 Δευ

19 Τρι

20 Τετ

21 Περ

22 Παρ

23 Σαβ

24 Κυρ

25 Δευ ΕΘΝΙΚΗ ΕΟΡΤΗ

26 Τρι

27 Τετ

28 Περ

29 Παρ

30 Σαβ

31 Κυρ

# Απρίλιος

2019

Καλλιτεχνικός Διαγωνισμός με θέμα: «Μητρικός Θηλασμός: Δικαιώματα-Εκφραση-Υγεία»  
Θεματικός άξονας "Ζωγραφιά - Σκίτσος" κατηγορία "Μαθητικός Πληθυσμός"  
Στεριόπουλος Νικόλαος Γ. ΒΡΑΒΕΙΟ (Μαθητής Γ' τάξης Επαγγελματικού Λυκείου Αργούς Ορεστικού)



Nikolas  
Στεριόπουλος

1 Δευ	16 Τετ
2 Τετ	17 Τετ
3 Τετ	18 Πευ Παγκόσμια Ημέρα για τα Δικαιώματα του Ασθενή
4 Πευ	19 Παρ
5 Παρ	20 Σαβ
6 Σαβ	21 Κυρ
7 Κυρ Παγκόσμια Ημέρα Υγείας	22 Δευ
8 Δευ	23 Τετ
9 Τετ	24 Τετ
10 Τετ	25 Πευ
11 Πευ	26 Παρ Μ. Παρασκευή
12 Παρ	27 Σαβ Μ. Σάββατο
13 Σαβ	28 Κυρ ΠΑΣΧΑ
14 Κυρ	29 Δευ Δευτέρα του Πάσχα
15 Δευ	30 Τετ

# Μάιος

19  
2019

1 Τετ ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑ

2 Πεμ

3 Παρ

4 Σαβ

5 Κυρ **Παγκόσμια Ημέρα Μητέρας**

6 Δευ **Παγκόσμια Ημέρα Μαιών**

7 Τρι

8 Τετ

9 Πεμ

10 Παρ

11 Σαβ

12 Κυρ

13 Δευ

14 Τρι

15 Τετ **Παγκόσμια Ημέρα Οικογένειας**

16 Πεμ

17 Παρ

18 Σαβ

19 Κυρ

20 Δευ

21 Τρι

22 Τετ

23 Πεμ

24 Παρ

25 Σαβ

26 Κυρ

27 Δευ

28 Τρι

29 Τετ

30 Πεμ

31 Παρ

Καλλιτεχνικός Διαγωνισμός με θέμα: «Μητρικός Θηλασμός: Δικαίωμα-Έκφραση-Υγεία»  
Θεματικός άξονας: "Ζωγραφιά - Σκίτσο", κατηγορία "Ενήλικες"  
Luli Xhuliano \_ B 'B' RABEIO





# Ιούνιος

2019

1 **Σαβ**

2 **Κυρ**

3 Δευ

4 **Τρι** Παγκόσμια Ημέρα κατά της  
επιθετικότητας εναντίον των Παιδιών

5 Τετ

6 Περμ

7 Παρ

8 **Σαβ**

9 **Κυρ**

10 Δευ

11 Τρι

12 Τετ

13 Περμ

14 Παρ

15 **Σαβ** Παγκόσμια Ημέρα Γονιμότητας

16 **Κυρ** Πεντηκοστή

17 **Δευ** Αγίου Πνεύματος

18 Τρι

19 Τετ Παγκόσμια Ημέρα του Πατέρα

20 Περμ

21 Παρ

22 **Σαβ**

23 **Κυρ**

24 Δευ

25 Τρι

26 Τετ

27 Περμ

28 Παρ

29 **Σαβ**

30 **Κυρ**

Καλλιτεχνικός Διαγωνισμός με θέμα: «Μητρικός Θηλασμός: Δικαίωμα-Εκφραση-Υγεία»  
Θεματικός άξονας "Ζωγραφιά - Σκίτσος", κατηγορία "Επαγγελματίες"  
Πολυχρόνου Φωτεινή \_ Α΄ ΒΡΑΒΕΙΟ



Πολυχρόνου Φ

# Ιούλιος 2019



Καλλιτεχνικός Διαγωνισμός με θέμα: «Μητρικός Θηλασμός: Δικαίωμα-Έκφραση-Υγεία»  
Θεματικός άξονας "Ζωγραφιά - Σκίτσο", κατηγορία "Μαθητικός Πληθυσμός"  
Δημητροπούλου Αικατερίνη \_ Α΄ ΒΡΑΒΕΙΟ

1	Δευ
2	Τρι
3	Τετ
4	Πεμ
5	Παρ
6	Σαβ
7	Κυρ
8	Δευ
9	Τρι
10	Τετ
11	Πεμ
12	Παρ
13	Σαβ
14	Κυρ
15	Δευ
16	Τρι
17	Τετ
18	Πεμ
19	Παρ
20	Σαβ
21	Κυρ
22	Δευ
23	Τρι
24	Τετ
25	Πεμ
26	Παρ
27	Σαβ
28	Κυρ
29	Δευ
30	Τρι
31	Τετ

# Αύγουστος 2019



Καλλιτεχνικός Διαγωνισμός με θέμα: «Μητρικός Θηλασμός: Δικαίωμα-Εκφραση-Υγεία»  
Θεματικός άξονας "Φωτογραφία"  
Μασούρας Χρήστος \_ Α ΄ΒΡΑΒΕΙΟ

1-7/8 Παγκόσμια Εβδομάδα Μητρικού Θηλασμού

●	1	Πεμ
	2	Παε
	3	Σαβ
	4	Κυε
	5	Δευ
	6	Τρι
●	7	Τετ
	8	Πεμ
	9	Παε
	10	Σαβ
	11	Κυε
	12	Δευ
	13	Τρι
	14	Τετ
○	15	Πεμ Κοίμηση της Θεοτόκου
	16	Παε
	17	Σαβ
	18	Κυε
	19	Δευ
	20	Τρι
	21	Τετ
	22	Πεμ
●	23	Παε
	24	Σαβ
	25	Κυε
	26	Δευ
	27	Τρι
	28	Τετ
	29	Πεμ
●	30	Παε
	31	Σαβ

# Σεπτέμβριος 2019

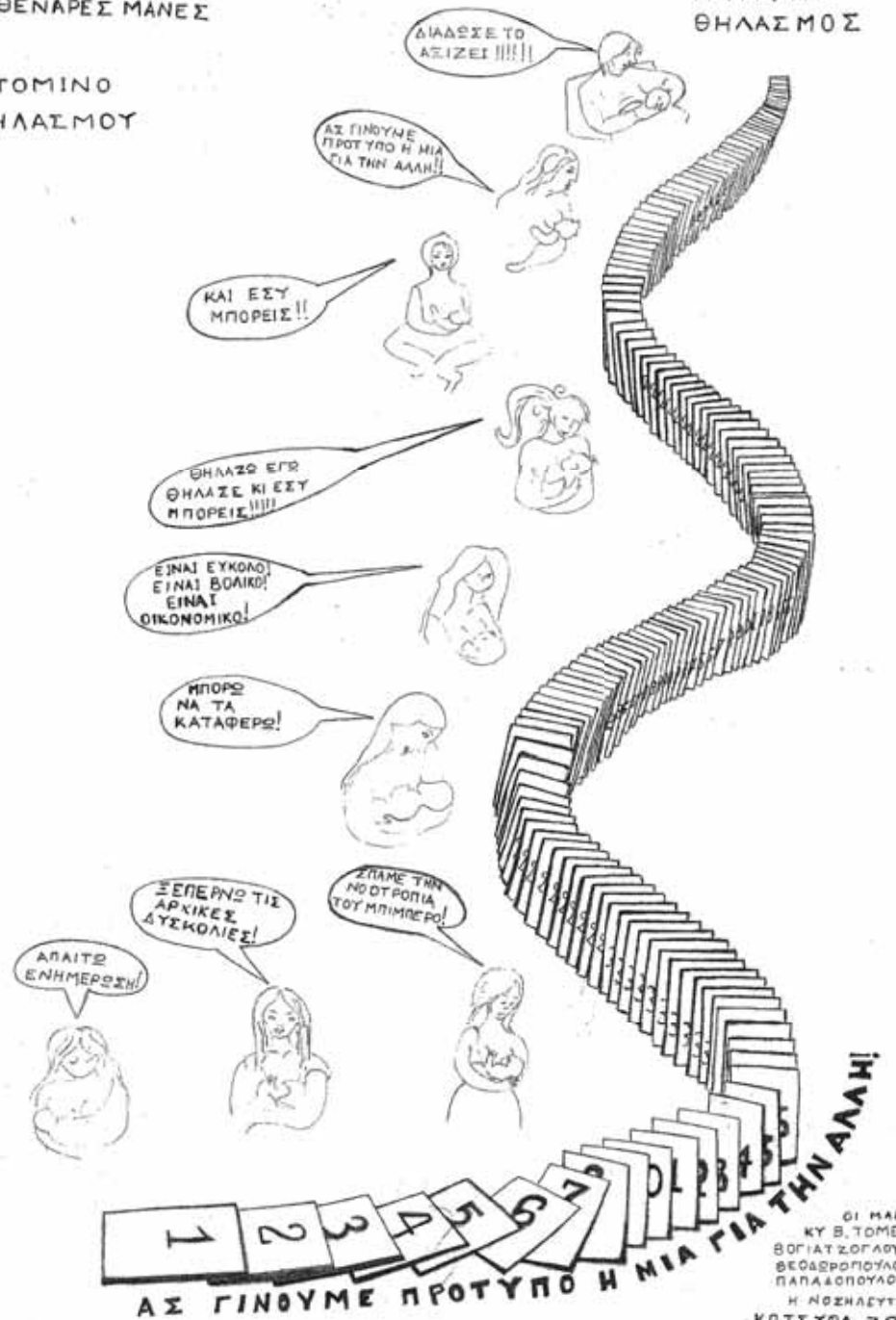
1	Κυρ	16	Δευ
2	Δευ	17	Τρι
3	Τρι	18	Τετ
4	Τετ	19	Πεμ
5	Πεμ	20	Παρ
6	Παρ	21	Σαβ
7	Σαβ	22	Κυρ
8	Κυρ	23	Δευ
9	Δευ	24	Τρι
10	Τρι	25	Τετ
11	Τετ	26	Πεμ
12	Πεμ	27	Παρ
13	Παρ	28	Σαβ
14	Σαβ	29	Κυρ
15	Κυρ	30	Δευ

26 Πεμ **Πανκόσμια Ημέρα Αντιούλληλης**

Καλλιτεχνικός Διαγωνισμός με θέμα: «Μητρικός Θηλασμός: Δικαίωμα-Εκφραση-Υγεία»  
Θεματικός άξονας "Ζωογραφία - Σκίτσο", κατηγορία "Ενήλικες"  
Κέντρο Υγείας Βόρειου Τομέα Πάτρας - ΕΠΑΙΝΟΣ  
(Βογιατζόγλου Κων/να, Θεοδωροπούλου-Σοφία, Παπαδοπούλου Μαρία, Κότσυφα Ζωή)

ΑΣ ΓΙΝΟΥΜΕ  
ΣΘΕΝΑΡΕΣ ΜΑΝΕΣ  
ΝΤΟΜΙΝΟ  
ΘΗΛΑΣΜΟΥ

ΜΗΤΡΙΚΟΣ  
ΘΗΛΑΣΜΟΣ



# Οκτώβριος 2019

1	Τρι	16	Τετ
2	Τετ	17	Πεμ
3	Πεμ	18	Παρ
4	Παρ	19	Σαβ
● 5	Σαβ	20	Κυρ <b>Παγκόσμια Ημέρα Οστεοπόρωσης</b>
6	Κυρ	● 21	Δευ
7	Δευ	22	Τρι
8	Τρι	23	Τετ
9	Τετ	24	Πεμ
10	Πεμ	25	Παρ <b>Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καρκίνου του Μαστού</b>
11	Παρ	26	Σαβ
12	Σαβ	27	Κυρ
○ 13	Κυρ	● 28	Δευ <b>ΕΘΝΙΚΗ ΕΟΡΤΗ</b>
14	Δευ	29	Τρι
15	Τρι	30	Τετ
		31	Πεμ

Ευρωπαϊκή Ημέρα Υγείας του Μαστού





Καλλιτεχνικός Διαγωνισμός με θέμα: «Μητρικός Θηλασμός: Δικαίωμα-Εκφραση-Υγεία»  
 Θεματικός άξονας "Ζωγραφιά - Σκίτσο", κατηγορία "Επαγγελματίες"  
 Τσατσούλη Παύλινα \_ Β' ΒΡΑΒΕΙΟ

# Νοέμβριος 2019

1-7/11 Παγκόσμια Εβδομάδα  
Μητρικού Θηλασμού στην Ελλάδα

1	Παρ
2	Σαβ
3	Κυρ
4	Δευ
5	Τρι
6	Τετ
7	Πεμ
8	Παρ
9	Σαβ
10	Κυρ
11	Δευ
12	Τρι
13	Τετ
14	Πεμ
15	Παρ

16	Σαβ
17	Κυρ
18	Δευ
19	Τρι <small>Παγκόσμια Ημέρα κατά της Κακοποίησης των Παιδιών</small>
20	Τετ <small>Παγκόσμια Ημέρα του Παιδιού</small>
21	Πεμ
22	Παρ
23	Σαβ
24	Κυρ
25	Δευ <small>Παγκόσμια Ημέρα για την Εξάλειψη της Βίας κατά των Γυναικών</small>
26	Τρι
27	Τετ
28	Πεμ
29	Παρ
30	Σαβ



Καλλιτεχνικός Διαγωνισμός με θέμα: «Μητρικός Θηλασμός: Θεματικός άξονας "Ζωγραφιά - Σκίτσος", κατηγορία "Ενήλικες"  
Καρουλιέρα Ειρήνη - Γ' ΒΡΑΒΕΙΟ

# Δεκέμβριος

19  
2019

1	Κυρ	16	Δευ		
2	Δευ	17	Τρι		
3	Τρι	18	Τετ		
●	4	Τετ	●	19	Πεμ
5	Πεμ	20	Παρ		
6	Παρ	21	Σαβ		
7	Σαβ	22	Κυρ		
8	Κυρ	23	Δευ		
9	Δευ	24	Τρι		
10	Τρι	25	Τετ	ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ	
11	Τετ	●	26	Πεμ	Σύναξη της Θεοτόκου
○	12	Πεμ	27	Παρ	
13	Παρ	28	Σαβ		
14	Σαβ	29	Κυρ		
15	Κυρ	30	Δευ		
		31	Τρι		

20  
20

ΑΓΩΓΗ  ΥΓΕΙΑΣ

Ιανουάριος						
Δ	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σ	Κ
		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		

Φεβρουάριος						
Δ	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σ	Κ
					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	

Μάρτιος						
Δ	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σ	Κ
						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					

Απρίλιος						
Δ	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σ	Κ
		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			

Μάιος						
Δ	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σ	Κ
				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

Ιούνιος						
Δ	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σ	Κ
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					

Ιούλιος						
Δ	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σ	Κ
		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		

Αύγουστος						
Δ	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σ	Κ
					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						

Σεπτέμβριος						
Δ	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σ	Κ
	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				

Οκτώβριος						
Δ	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σ	Κ
			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	

Νοέμβριος						
Δ	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σ	Κ
						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						

Δεκέμβριος						
Δ	Τρ	Τε	Πε	Πα	Σ	Κ
	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			