

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

■ ΥΓΕΙΑ	μικρά & χρήσιμα8 μας ρωτήσατε10 γιατί αυξάνονται τα πρόωρα παιδιά;12 σιδηροπενική αναιμία16 δυσλεκτικά, μεγαλοφυή παιδιά18 κυτταρική ιατρική22
■ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	μικρά & χρήσιμα28 crash test: φάε αυτό όχι αυτό30 μας ρωτήσατε32 πού κρύβεται το αλάτι34 η διατροφή που μας ανεβάζει38 η διαίτα του μήνα42
■ FITNESS	πώς η Stott Pilates® βοηθά στη σκολίωση44 εύκολες ασκήσεις: stott pilates για αρχάριους46
■ BEAUTY	νέα & έρευνες48 μικρά & χρήσιμα50 ο χειμώνας “γερνάει” τα μάτια52
■ ΣΧΕΣΕΙΣ	ο έρωτας, η κημεία και το σεξ56 μας ρωτήσατε59
■ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ	έφηβοι ευάλωτοι στις εξαρτήσεις60 μας ρωτήσατε63
■ ΝΕΑ ΜΗΤΕΡΑ	ο ύπνος και τα παιδιά64
■ HOME SECRETS	μικρά και έξυπνα τρικ για το σπίτι68
■ ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΑΣΤΡΑ	όλες οι προβλέψεις για τα ζώδια το 201271 - 95
■ FINAL TIP	το πορτοκάλι96



life

ΕΚΔΟΤΕΣ - ΔΙΕΥΘΥΝΤΕΣ

ΝΙΚΟΣ ΧΡ. ΠΑΤΤΙΧΗΣ
ΜΥΡΤΩ ΜΑΡΚΙΔΟΥ

GROUP MAGAZINE MANAGER

Σταύρος Χριστοδούλου

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΡΙΑ

Λένια Καρατζιά
CREATIVE ART DIRECTOR Άκης Γκάγκαρης
ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ Νάνσια Αγγελίδου

ΣΥΝΤΑΞΗ

Κίκα Κασινίδου, Χριστίνα Λουκά, Λένα Τσουκαλά,
Φωτεινή Παλληκαρίδου, Κυριακή Παπαλεξάνδρου, Φίλια
- Άννα Χριστοδούλου

ΕΙΔΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Ελένη Αντρέου, Αλεξία Ποταμίτου, Νατάσα
Παπαρακλέους, Έλενα Χατζημπέη, δρ Λάκης Κυριάκου,
Κωνσταντίνος Χατζηβαρβάς, Αντρέας Αριστοδήμου,
Άντρη Χατζημπέη, δρ Τάσος Γεωργίου, δρ Κυριάκος
Πλατρίτης, Σπυρούλα Δαυίδ Συρίμη, Κύπρος Νικολάου,
Ελένη Μούσκου, Μαρία Κακουρίδου, Μαργαρίτα
Σωκράτους

ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΤΕΥΧΟΥΣ

Ελένη Δημητρίου, Κωνσταντίνος Χάμπαλης, Χριστίνα
Χατζηδημητρίου, Χάρης Μαλλούπας, Γεώργιος Κατσάνης,
Daniella Mallach, Ricardo Cuellar Barrios, Αδάμος
Βραχίμης, Χαρά Ζήκα, Έλενα Παπαρακλέους

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ Αντώνης Γ. Αντωνίου, Παναγιώτης Μηνιά,
Σωτηρία Γιαννακά, Στέφανος Κουρατζής, @dreamstime.
com, 123rf

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΑΤΕΛΙΕ

Στάλω Δημητρίου
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ Στέλλα Ανδρονίκου,
Σοφοκλής Καρπασίτης

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ N & M MEDIAMORFOSIS Ltd

Διογένης 1, Έγκωμη ΤΘ 21094, 1501, Λευκωσία.
Τηλ. Κέντρο: 22744000, Σύνταξη φαξ: 22590516.
Λογιστήριο τηλ.: 22744211, φαξ: 22590170
Διαφημίσεις τηλ.: 22744472,
φαξ: 22358577, life@mediamorfosis.com.cy

Το LIFE είναι συνδεδεμένο περιοδικό με το Δημοσιογραφικό
Οργανισμό Ο ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΛΤΔ

ΓΕΝΙΚΟΣ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ

Μιχάλης Καρής

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΠΩΛΗΣΕΩΝ & MARKETING

Ρένος Ονουφρίου

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ IT & ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΕΚΔΟΣΕΩΝ

Τάσος Γιαβρούτας

CREATIVE & ADVERTISING MANAGER

Μαρίλινα Παλάζη

MARKETING & COMMUNICATIONS MANAGER

Φραντσέσκα Αυγουστή

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΣ

Στέλιος Ονουφρίου

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΛΟΓΙΣΤΗΡΙΟΥ

Κώστας Αναστασίου

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ ΠΩΛΗΣΕΩΝ

Θάλεια Καλού

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΥ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ

& ΠΡΟΣΦΟΡΩΝ Μάγια Χαράλιμπος

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΕΧΝΙΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ (ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ)

Σταύρος Φουκαρίδης

SENIOR EVENTS ORGANIZER

Χριστίνα Αναστασίου

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

Θεοδώρα Ξενοφάντος, τηλ. 22744115

ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΙ, ΕΚΤΥΠΩΣΗ, ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ

Proteas Press Ltd, Παλιός δρόμος Λευκωσίας-Λεμεσού,

Βιομηχανική Περιοχή Νήσου 2571 Νήσου Τ.Θ. 21098

1501 Λευκωσία, τηλ. 22479000, FAX: 22479200

email: info@proteaspress.com.cy

ISSN 1986- 1311

COPYRIGHT © N&M MEDIAMORFOSIS LTD

Απαγορεύεται η ανασυντάξη, η αναπαραγωγή, η κατά

πρότιμηση ή διασκευή-απόδοση του περιεχομένου

(κειμένου ή φωτογραφίας) με οποιονδήποτε τρόπο,

ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό, μηχανογραφικό ή άλλο, χωρίς τη

γραπτή έγκριση ή άδεια του εκδότη.