

SAVETI

ZDRAV ŽIVOT

Imate problem? Rešićemo ga. Pišite nam na adresu: **Zdrav život**, Kraljice Marije 1, 11000 Beograd, ili mejlom: **slobodno_vreme@blic.rs**

DR DUŠAN PAVLOVIĆ

Migrenozne vrtoglavice

Vrtoglavica i glavobolja kao pojedinačni simptomi se veoma često javljaju. Međutim, kao udruženi simptom nisu retka pojava takođe. Dijagnostički je važno utvrditi da li se ovi simptomi javljaju nezavisno ili su povezani, a posebno ustanoviti da li predstavljaju manifestaciju migrene. Ovde ćemo razmotriti povezanost vrtoglavice i migrene, a o migrenoznim glavoboljama možete detaljnije pročitati u sekciji migrena.

Migrena izaziva vrtoglavicu češće nego i jedno drugo stanje. U praksi se pokazalo da 30-40 odsto pacijenata koji se leče od migrene ima epizodične napade vrtoglavica. Veliki broj (oko 35 odsto) ovih pacijenata je imalo vrtoglavicu u periodu bez glavobolje. Ostali su osetili vrtoglavicu neposredno pred glavobolju ili u toku glavobolje. Incidencija vrtoglavica u toku glavobolje je veća kod migrene sa aurom nego kod migrene bez aure.

Vrtoglavica je po tipu pravog vertiga (soba se okreće), može biti praćena mučninom i povraćanjem, kao i kinetozom

VERA ANĐELIĆ

Gvožđe

Čula sam da gvožđe treba da se pije nakon jela, a u apoteci su mi rekli da je tečno gvožđe najbolje da popijem ujutru uz čašu soka.

MARIJA
Preparate gvožđa uzimajte ujutru na prazan želudac zbog bolje resorpcije koju prisustvo hrane može da poremeti. Još bolji efekat se postiže kada se uzima sa vitaminom c. Tečno gvožđe (Tot Hema) se može uzimati uz sok od borovnice ili sok od pomorandže, što omogućava maskiranje neprijatnog ukusa. Usled primene na prazan stomak kao neže-

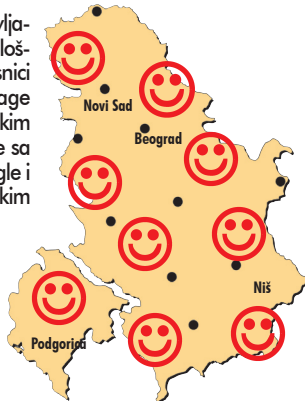
ljeni efekat se može javiti mučnina, a u većim dozama i zatvor. U takvim slučajevima se može uzeti gvožđe i sa ili nakon obroka uz izbegavanje hrane koja u sebi sadrži kalcijum (mleko i mlečni proizvodi). Sa povećanjem doze smanjuje se procenat gvožđa koji se usvoji, pa se preporučuje uzimanje preparata u nekoliko doza tokom dana. Neki komercijalni preparati sadrže i vitamin B12 i folnu kiselinu koje su bitne za stvaranje crvenih krvnih zrnaca.

AUTORKA TEKSTA JE PRAPOTEKE "IVANČIĆ I SIN"

BIOPROGNOZA

Stabilno i toplo vreme uslovljavaće, povoljnu biometeorološku situaciju. Hronični bolesnici i meteoropate imaće blage tegobe uslovljenih vremenskim prilikama. Oprez za osobe sa astmom zbog jutarnje magle i zagađenog vazduha u velikim urbanim sredinama.

Region sa pozitivnom biometeorološkom prognozom
Region sa negativnom biometeorološkom prognozom
Region sa neutralnom biometeorološkom prognozom



18BLIC PETAK 27. NOVEMBAR 2009.

Ozbiljan igrač u kompakt klasi

Južnokorejski proizvođač je osvežio svoj najprodavaniji model čija je početna cena u Srbiji 13.450 evra

ALEKSANDAR PUEVAC

Korejci nastavljaju da polako i mudro osvajaju zahtevno evropsko tržište. Na početku su igrali na kartu povoljne cene, dve-tri hiljade evra niže od konkurencije. Zatim su poboljšali kvalitet izrade i pouzdanost, dodali su, revolucionarno, sedmogodišnju garanciju i bogatu serijsku opremu, da bi na kraju red došao i na izgled.

"Kija" je tako nepune tri godine od lansiranja osvežila svoj najprodavaniji model "sid", koji je posle predstavljanja na Salonu u Frankfurtu stigao i u Srbiju.

"Sid" je, uz bratski "hijundai i30", promenio svest evropskih kupaca prema automobilima iz Južne Koreje. Kao i do sada, nudi se u verziji sa troja i petora vrata i karavanskoj verziji, a na testu "Blica" našao se savršen izbor - hedžbek sa 1,6-litarskim CRDi motorom i 115 konja. Paket opreme "LX freš" podrazumeva dosta vazdušnih jastuka i zavesa, manuelnu klimu, CD/mp3 uređaj, ABS, USB priključak i upravljač presvučen kožom, odnosno sve što je potrebno za udobnu i sigurnu vožnju za 15.250 evra.

NOVO LICE

Glavni dizajnerski zahvat odrađen je na prednjem delu koji sada krase hladnjaka oivičena hromom. Sportsku notu "sida" otkriva veći i agresivnije oblikovan branik sa pravougaonim svetlima za maglu. Prednja svetla sa crnim ivicama su moderno rešenje. Blage promene su doživele i spoljni retrovizori, zadnji branik i

PRIJATNA KABINA

Otvaranjem vrata vozača će dočekati nove presvlake i kvalitetniji materijal. Novi su i instrumenti, urađeni "super-

zadnja svetla. Ponuđene su i nove aluminijumske felne (standard od paketa "LX siti") od 16 i 17 inča, dok je paleta sa sedam povećana na 12 boja, od kojih su deset metalik. "Kija" nije preterala sa novim dizajnerski rešenjima, ali je sasvim dovoljno i, što je možda važnije, bez povećanja cene produžila život "sidu" na još dve ili tri godine.

POZNAT OSEĆAJ

Najbolji utisak, što ranije nije bio slučaj sa "korejcima", testirani "sid" ostavio je vožnji.



„BLIC“ TEST:
„KIJA SID“



Retki su automobili u kojima se već posle pedesetak kilometara osećate kao da je vaš godinama, a "sid" je baš takav. Dobar deo pohvala odlazi na račun četvorocilindričnog agregata sa direktnim ubrzgavanjem i varijabilnim turbopunjačem. Motor je elastičan, a solidan maksimalni obrtni momenat (255 Nm) dostupan je i ispod 2.000 obrtaja u minutu. Pored startnosti, 1.6 CRDi se vrlo dobro pokazao i prilikom ubrzanja od 60 do 120 kilometara na sat, kada brzim odzivom na gas "sidu" omogućava lako i sigurno preticanje. Utisak prijatnosti u vožnji povećava i precizni šestostepeni ručni menjač, sa dobro odmerenim stepenima prenosa. U

gradskoj vožnji bez problema može da se vozi u četvrtom stepenu, dok su peta i šesta rezervisane za autoput. "Kija sid" je u gradu prosečno trošila šest litara, što je rezultat za pohvalu.

BLIŽI JE "NEMCIMA"

"Sid" je komforan automobil i s lakoćom "upija" neravnine na srpskim putevima. Ipak, za nijansu je krući od proseka kompakt klase i bliži je sportskim "nemicima" nego recimo opuštenijim "francuzima". U

krivinama dobro drži pravac, ali od određenih granica preko kojih ne bi trebalo da se prelazi jer prednji deo voli da "beži". Upravljač je lagan za manevrisanje, što vozaču olakšava posao u gužvama, mada bi mogao da za nijansu bude precizniji. Početna cena "kije sid" je 13.450 evra za model sa 1,4-litarskim benzincem (109 KS) i "LX freš" paketom opreme.



Predstavljena nova „petica“

BMW je u ponedeljak i zvanično predstavio šestu generaciju serije 5 koja je od "rođenja" 1972. godine prodata u oko 5,5 miliona primeraka. Očekivano, proizvođač iz Minhena je odustao od radikalnog dizajna čime je stavio do znanja da je kontroverzni Kris Bengl i definitivno postao deo prošlosti.

Novi BMW serije 5 dugačak 4,9 metara, što

je za 4,6 cm više od još aktuelnog modela, dok je međuosovinsko rastojanje povećano za 8,1 centimetar (2,97 metara). "Petica" nudi i veći prostor u kabini, a putnici na zadnjoj klupi su dobili dodatnih 1,3 centimetra za kolena.

Na prvi pogled, jasno je da su dizajneri "pokupili" sve najbolje sa modela serije 3 i 7. Prednji deo je urađen elegantno i jednostavno, a ne preterano

dinamično i "hvalisavo" kao model pete generacije. Zadnji deo je još mirniji i kao da su u BMW-u hteli ako ne da sakriju, onda bar prikriti sportsku crtu.

Komfor i bezbednost su na najvišem nivou, što i priliči automobilu sa početnom cenom 41.900 evra u Nemačkoj. Za početak, nudeće se četiri benzinska (od 204 do 407 konja) i dva dizel (204 i 245 konja) agregata. Prodaja startuje

20. marta, a prvi model sa "start-stop" sistemom, koji će biti ugrađen u BMW 520d sa 184 KS pojavice se u oktobru. Kasnije tokom 2010. pojavice se i najslabiji benzinac sa oznakom 520i, za 2011. je zakazana premijera "ActiveHybrid" verzije, dok 2012. stiže poslastica - M5 sa V8 turbogregatom i 555 konja.

PETAK 27. NOVEMBAR 2009.

BLIC19

VESTI

Pet zvezdica za novu "opel astru"

Nova generacije "opel astre" dobila je maksimalnih pet zvezdica za sigurnost na Euro NCAP testiranju. Među mnogim sigurnosnim karakteristikama "astre" su i dvostruki predzatezači sigurnosnih pojaseva koji pomažu da se spreče povrede time što drže kičmu putnika na mestu tokom sudara.

Kandidat za "Evropski automobil 2010. godine" će polovinom decembra i zvanično biti predstavljena u Srbiji, gde već može da se naruči po početnoj ceni od 14.955 evra za model sa 1.4-litarskim benzinskim motorom od 100 konja i opremom "essentia" u koju ulaze i klima-uređaj, radio CD, elektropodizači prozora... Dizel verzija (1.3 CDTi, 95 KS) može da se nabavi već od 17.055 evra. Najskuplja "astra 2.0 CDTi / 160 KS/ kozmo" sa



automatskim menjačem košta 23.771 evro. Pet zvezdica na kreš testu osvojio je i "ševrolet kruz" koji je imao i najviši ikad ostvaren broj bodova na testovima prednjeg i bočnog sudara u istoriji Euro NCAP, kao i "mazda 3".

"Santa fe" - lepši, jači i jeftiniji



"Hijundai" je kupcima koji traže prostran i praktičan porodični automobil ponudio redizajnirani "santa fe" za 2010. godinu sa novim dizel agregatom i bogatijim paketom opreme, a po nižoj ceni od prethodnog modela. Dizajn je osvežen prednjom maskom sa tri hromirane prečke, novim branicima i drugačijom grafikom zadnjih svetala. Promene su zahvatile i kabinu, ali glavni novitet je 2,2-litarski dizel agregat sa 194 KS i 436 Nm obrtnog momenta (u kombinaciji sa automatskim menjačem) što je više i od "poršea 911".

"Ford fijesta" u reli izdanju

"Ford" je poručio da još ne namerava da izbací ST verziju nove generacije "fijeste" koja i dalje beleži fantastičnu prodaju na evropskom tržištu. Ipak, svetlost dana je ugledala reli verzija "fijeste" sa oznakom S2000, iza koje stoji "M-sport". "Fijesta S2000" će se takmičiti u različitim nacionalnim šampionatima, a nije nemoguće da od 2011. godine u WRC-u zameni "fokus". S2000 pokreće četvorocilindrični dvolitraš iz



kojeg je "izvučeno" 280 konja pri 8.000 obrtaja u minutu i 260 Nm obrtnog momenta (pri 6.500 o/min.). Snaga se pomoću šestostepenog sekvencijalnog menjača prenosi na sva četiri točka. Sportsko ogibljenje, kao i "Brembo" kočnice se podrazumevaju. Reli "fijestica" je maksimalno ojačana, ali je i dalje teška samo 1.200 kilograma. "M-sport" planira da u 2010. proizvede oko 50 "fijesta S2000". Cena još nije poznata.

"Sitroen DS2" od 2012. godine

"Sitroen" planira da 2012. samo godinu dana posle lansiranja modela DS3, predstavi novog i manjeg člana - DS2. Francuski mediji prenose da će "sitroen DS2" naslediti izgled koncepta "revolte", koji je bio izložen na Salonu u Frankfurtu. Kako bi se troškovi zadržali na minimumu, DS2 će koristiti platformu nove generacije "sitroena C3". Takođe, plan je da se pod haubom modela DS2 nađu i savremeni trocilindrični benzin-ski agregati koji su najavljeni za 2011, dok



bi jedini dizelaš u ponudio bio 1.4 HDi sa 70 konja. Još je prerano da se govori o ceni, ali se pretpostavlja da će "sitroen DS2" koštati između 13.000 i 15.000 evra.

Usojsu
PINK
18.20

Radnim danima u "Blicu" ćete moći da pročitate recept za jelo koje će voditelji te večeri pripremati u emisiji.



Goveđa salata

Potrebno je: pola šolje majoneza, dve kašike sirćeta, C ljuti senf, C beli luk u granulama, C bosiljak, crveni luk i malo Iskon ulja. Meso iseći na trake, posuti C začinom, C biberom luka, 300 g goveđeg mesa, C začin, C biber mleveni, Iskon ulje.

Priprema: Namirnice pronađite u Maxi supermarketima. Napraviti sos od majone-

za, sirćeta, C ljutog senfa, C belog luka i šećera. Pomešati paradajz isečen na štapice, C bosiljak, crveni luk i malo Iskon ulja. Meso iseći na trake, posuti C začinom, C biberom i peći na umerenoj temperaturi 10 minuta, na Interprom Bosch šporetu. Ispečeno meso pomešati sa sosom. SUPA: C goveđa supa bistra