



Būkime draugais, būkime kartu.

**Žiūrėki: sninga, sninga, sninga.**

**Žiūrėki: baltas sodas minga.**

**Nugrimzdo žemė praeity.**

**Įspėk, kas eina? Neįspėjai:**

**Ateina princai ir kirpėjai,**

**Balti karaliai ir kepėjai,**

**Ir šlama medžiai apsnigti.**

Henrikas Radauskas

Mums parašyti galite:

[uzupiolaikrastis@gmail.com](mailto:uzupiolaikrastis@gmail.com)



### „Skaitau – rašau – kuriu“

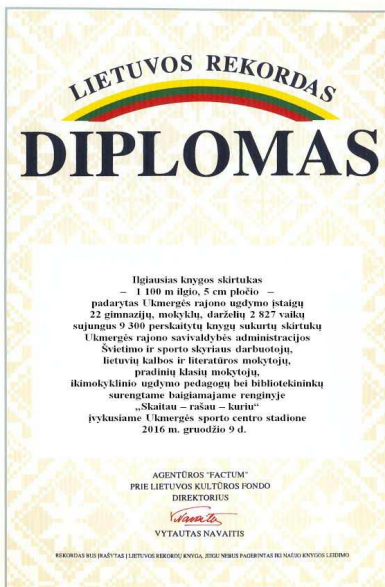
Ukmergės vaikai siekė ypatingo rekordo – jie pagamino ir į vieną juostą sujungė daugiau nei kilometro ilgio knygų skirtuką.

Užupiečiai aktyviai prisijungė prie šios akcijos. Jie pagamino 535 perskaitytų knygų skirtukus. Juos suklijavus ant popieriaus juostelės ir išmatavus išėjo 112,13 metro ilgio skirtukas. Aktyviausi ilgiausio skirtuko akcijos dalyviai buvo 2a klasė (mokytoja Daiva Butkienė) ir 6a (mokytoja Audronė Kovarskienė). Jie keliavo į šventę.

Šaltas vėjas ir drėgmė visai bandė kliudyti akcijai. Trūkinėjo juostelė tai vienoje, tai kitoje vietoje. Aštuntokės Rugilė ir Agneta vos spėjo bėgioti, segioti ir jungti juostelę, laukiant, kol ją išmatuos.

Skirtukas buvo išmatuotas ir užfiksuotas jo ilgis:

Ilgiausias knygos skirtukas – 1 100 m ilgio, 5 cm pločio – padarytas Ukmergės rajono ugdymo įstaigų – 22 gimnazijų, mokyklų, darželių 2 827 vaikų sujungus 9 300 perskaitytų knygų.



*O kaip sekėsi užupiečiams galite pažiūrėti kituose laikraščio puslapiuose*





# KULTŪRA VAKAR, ŠIANDIEN, RYTOJ



Mokomės, kuriame,  
dalyvaujame,  
tobulėjame

## Kalėdas prisimins



Jei esi geraširdis, pasiaukojantis ir tiki stebuklais, gali nuveikti bet ką. Tačiau argi įmanoma per vieną naktį apdovanoti visus pasaulio vaikus? (Nieko rimto)

Prieš pat žiemos atostogas, gruodžio 22 dieną, į biblioteką rinkosi ir patogiai įsitaisę ant minkštų čiužinių pramogų laukė pirmokai. Buvo ir pramogų, ir saldinių. Elnio kauke pasipuošusi Kotryna ir draugės nykštukės pasakojo kaip atsirado Kalėdų šventė, ir pristatė Marko Leino knygą „Kalėdų istorija“. Po to vyko smagūs žaidimai, kurių metu reikėjo užrištomis akimis uždėti besmegeniui kepurę, įtaisyti sagas.



## „Knygos, kurios keičia gyvenimą“



Tai šių metų akcijos KNYGŲ KALĖDOS tema. Akcijos atidarymas vyko Vlado Šlaito viešojoje bibliotekoje. Išklusėme Lietuvos prezidentės kreipimąsi ir kvietimą dovanoti bibliotekoms knygas, pažiūrėjome linksmą Katino Murklio teatro spektakliuką „Buvo, buvo, kaip nebuvo“, pasiklausėme Senamiesčio pagrindinės mokyklos „nykštukių“. Atidaryme dalyvavo ir Užupio pagrindinės mokyklos 6a klasės mokinys Nojus Žitkauskas. Jis paskaitė savo mėgstamos knygos ištrauką.

Akcijos uždarymas vyko Dukstynos pagrindinėje mokykloje. Graži buvo šventė. Dainavo mokyklos choras, dalyvavo daug svečių...bet svarbiausia: darželiai, pagrindinės mokyklos, gimnazijos iš šventės išėjo nešini dovanotų knygų ryšuliais!





Mokomės, kuriame, dalyvaujame, tobulėjame

O anglų kalbos galima mokytis ir dainuojant

Užupio pagrindinė mokykla š.m. gruodžio 15 dieną organizavo kalėdinį renginį „Anglų kalba kalėdinėje dainoje“ rajono pagrindinių mokyklų V-VIII klasių mokiniams.

Renginio tikslas- skatinti mokinių motyvaciją mokytis anglų kalbos per dainų renginį atvyko Ukmergės rajono savivaldybės Švietimo ir Sporto skyriaus vyriausioji specialistė Ingrida Krikštaponienė ir Ukmergės Švietimo centro metodininkė Rita Steponavičienė.

Skambant kalėdiniais varpeliams, šventiška ir pakilia nuotaika, mokytojai ir mokiniai, pasipuošę kalėdiniais kostiumais, susirinko į aktų salę. Prieš įeinant į aktų salę, mokinių komandos nusifotografavo prie kalėdinės foto sienelės. Salėje visi susėdo prie stalų, kurie buvo papuošti kalėdinėmis dekoracijomis.

Mokiniai, jau iš anksto apsitarę su savo anglų kalbos mokytojais, pasirinko mėgstamas kalėdines dainas, kurias labai išradingai ir atliko scenoje. O mokinių kūrybiškumui tikrai nestigo išmonės: jie puikiai pademonstravo savo solinius ir artistinius sugebėjimus. Mokiniai su nekantrumu laukė parodyti savo paruoštus pasirodymus, o juos palydėdavo garsūs plojimai ir pagyrimo šūksniai. Mokiniai su susižavėjimu stebėjo kitų mokinių pasirodymus, ir taip pat pagalvojo, kad daug ko galima pasimokyti iš savo bendraamžių.

Renginio vedėjos 8a klasės mokinės Karolina Rinkevičiūtė ir Arminta Rasikaitė po kiekvienos kalėdinės dainos įtraukė renginio dalyvius į žaismingą viktoriną apie Didžiosios Britanijos karalienės Elžbietos II gyvenimą ir pomėgius. Ir čia mokiniai parodė savo išprusimą ir platų akiratį įveikdami viktorinos klausimus.

Šventės kulminacija- karaokė-populiari kalėdinė daina, kurią atsistoję sudainavo visi dalyviai. Iš mokyklos visi išvyko puikiai nusiteikę, su šypsenomis veiduose ir dovanėlėmis.

Šis renginys tik dar kartą patvirtino, kad anglų kalbos žinias ir gebėjimus galima praturtinti ir dainuojant angliškai.

Nijolė Minkevičienė, Rusnė Valeikienė



Mūsų laikraštuką galima skaityti ir internete. Ir net dviem adresais. Užpietis apsigyveno portale [www.vilkmerge.lt](http://www.vilkmerge.lt).

Laikraštukas slepiasi po rubrika užpietis. Parsisiųsti ir atsispausdinti galima iš mokyklos svetainės:

[www.uzupys.ukmerge.lm.lt](http://www.uzupys.ukmerge.lm.lt)







Mokomės, kuriame, dalyvaujame, tobulėjame



Niekuomet žmogus nėra toks gražus, koks jis būna kurdamas.

(Vydūnas)

## Kalėdos keliauja per pasaulį

### Integruota kalbų ir IT pamoka

Miestai ir miesteliai, aikštės ir gatvės žėri, aidi, dainuoja.

Skambant iškilmingoms fanfaroms išižiebta lempučių girliandos ant eglučių, liejasi koncertų ir spektaklių muzika, aikštėse girdėti kalėdinių mugių šurmulyš...

Kalėdos keliauja per pasaulį...

Gruodžio 20 dieną IT mokytoja V. Markevičienė, vokiečių kalbos mokytoja R. Vaitkevičienė, rusų kalbos mokytoja R. Praninskienė ir anglų kalbos mokytoja S. Terekiene vedė integruotą pamoką 6 klasių mokiniams.

Pamokos uždavinys buvo išsiaiškinti kokia muzika skamba įvairiose šalyse per Kalėdas;

Klausytis ir mokytis padainuoti kalėdines dainas įvairiomis kalbomis.

Nors šventės tradicijos įvairiose šalyse yra skirtingos, tačiau viso pasaulio žmonės laukia stebuklo.

Mokiniams buvo užduoti klausimai: Kaip Kalėdos švenčiamos Lietuvoje?

O kaip kitose šalyse?

Kokia muzika skamba per Kalėdas?

Kokių kalėdines dainas žinote?

Vaikai pabandė atspėti kaip skamba žodis Kalėdos kitomis kalbomis, sužinojo populiariausių dainų kilmės istorijas ir patys dainavo smagias kalėdines dainas keturiomis kalbomis.







*Mokomės, kuriame, dalyvaujame, tobulėjame*



### Foto paroda "Kontaktas"

7a klasės mokinys Tauras Gūdmantas drauge su bibliotekos vedėja mokyklos bibliotekoje eksponavo pirmąją savo fotografijų parodą. Klasės draugai, auklėtoja, mokytojai, mama ir mokyklos direktorė dalyvavo parodos atidaryme. Tauras stebino ne tik puikiomis nuotraukomis, bet ir iškalba, idėjomis ir ateities planais. Parodos tema buvo „Kontaktas“. Autorius pristatė kiekvieną nuotrauką atskirai: pasakojo, ką norėjo fotografuoti, kaip pasisėkė, kur fotografavo. Tauro fotografijos labai nuoširdžios. Benefisas, kaip ir priklauso, baigėsi sveikinimais, linkėjimais ir saldumynų ragavimu.



### Naktis mokykloje

Gruodžio 16 d. 9PM, 10PM klasės kartu su produktyviojo mokymosi mokytojomis suorganizavo renginį „Naktis mokykloje“. Renginio metu mokiniai kartu su mokytojomis žiūrėjo filmus, šoko, žaidė įvairiausius žaidimus.





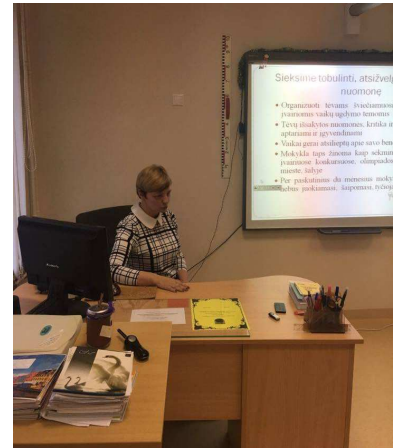


Mokomės, kuriame, dalyvaujame, tobulėjame



## Mokyklos tarybos susirinkimas

Gruodžio 22 d. įvyko Mokyklos tarybos posėdis. Jauki, šventinė aplinka nesutrukė produktyviam darbui. Buvo išklaudyta finansinė mokyklos ataskaita už 2016 m., aptarta mokyklos veiklos įsivertinimo ir pažangos anketa, tėvų pedagoginio švietimo aktualijos. Tėvai ir mokiniai pateikė siūlymus dėl klasių mikroklimato gerinimo, mokymo(si) metodų įvairovės taikymo pamokose, mokyklinės uniformos papildymo, valgyklos darbo ir patiekalų asortimento.



## Susitikimas su profesoriumi Libertu Klimka



Gruodžio pabaigoje Vlado Šlaito viešojoje bibliotekoje vyko susitikimas su profesoriumi Libertu Klimka.

Libertas Klimka – lietuvių fizikas, gamtos mokslų daktaras, etnologas, mokslo istorikas, Lietuvos edukologijos universiteto profesorius, naujų tarpdisciplininių mokslo šakų – paleoastronomijos ir etnokosmologijos – pradininkas Lietuvoje.

Tarp kitų ukmergiečių susitikime dalyvavo ir Ukmergės Užupio pagrindinės mokyklos produktyvaus mokymo(si) klasių mokiniai kartu su mokytoja Birute Tiškevičiene.

O kokių įdomybių išgirdo... Profesorius pasakojo, kad nuo gruodžio 13-osios – Šviesos dienos – iki šv. Kalėdų jis kasdien užsirašo, koks tą dieną buvo oras – pagal tai bus galima spręsti apie ateinančius metus. 2016-ųjų gruodis, pasak L. Klimkos, parodė, kad 2017-ųjų pavasaris bus labai gražus. Kaip ir antroji vasaros pusė – šilta, be lietaus. „Jei Kūčių vakarą sninga, kitais metais bus daug grybų, o jei naktis žvaigždėta, - vištos bus itin dėslios“, - su šypsena kalbėjo svečias. Jis pasidžiaugė, kad kiekvienas mūsų šalies regionas savitas ir unikalus. „Žemaičiai prie Kūčių stalo neapsieis be cibulinės, aukštaičiai – be virtų kviečių, suvalkiečiai – be žirnių ir pupų, dzūkėliai – be „grikinės babkos“.



Medinė knyga.





# Mokomės, kuriame, dalyvaujame, tobulėjame



## Apie Kalėdas ir ne tik



„Užeikit, užėikit,“ - kviečia besmegeniai. Viduje taip šilta, gera. Mokiniai ir mokytojai ruošiasi šventei. Laukiam Kalėdų, žiemos, atostogų. Kiekvienas esame patyrę, kad kartais šventės laukimas būna smagesnis negu pati šventė. O tas laukimas nuspalvina ir patį tamsiausią bei niūriausią žiemos mėnesį – gruodį.

Pirmiausia mokiniai vadovaujami dailės ir technologijų mokytojų papuošia mokyklą.



Prie šios veiklos prisideda ir gamtos bei biologijos mokytojos L. Motiejūnienės vadovaujami mokinukai. Jų dėka išsirikiuoja visas besmegenių paradas.



O tada, kai mokyklos koridoriuose sklendo atostogų nuotaika, mokykloje nusileidžia laiko mašina... Taip, taip, pati tikriausia laiko mašina, kuri visus 5-10 klasių mokinius skraidina į karaliaus rūmus, kur karalius renkasi naujus drabužius. Įdomu, kas gi ten ten kilnoja mokyklos stogą? Taigi mūsų originaliausieji, muzikaliausieji, artistiškesnieji, kūrybiškiausiai, stilingiausiai šėlsta kalėdiniame renginyje.

Kalėdos... Nesvarbu, kad ne baltos, kad šlapios. „Kalėdos pamojuoja stebuklinga lazdele ir štai, viskas pagražėja ir suminkštėja...“ (Norman Vincent Peale)



Tęsinys 8 puslapyje.







Mokomės, kuriame, dalyvaujame, tobulėjame



### Apie Kalėdas ir ne tik



Karnavalas baigėsi, o išeidami atostogų mokiniai, paruošti mokytojos Daivutės Aniukštienės, atsisveikino su mokytojais eilėmis.



Prieš daugelį metų sužibus žvaigždė  
Šiandieną jau virtus švente.  
Kokiam gi bebūtum pasaulio krašte,  
Jinai aplankys ir tave.

Ir lekia, šuoluoja baltoji viešnia  
Savaisiais žirgais baltakarčiais,  
Paišydama baltas languos lelijas  
Ir žiedus stebuklingų paparčių.

Pakelkit, pakelkit į dangų akis,  
Atverkit plačiai savo širdis,  
Ir jums ta laiminga žvaigždė lai nušvis,  
Ir sielas, lai jūsų sušildys.





Mokomės, kuriame, dalyvaujame, tobulėjame



## Atmintis gyva, nes liudija

Sausio 13 diena – kai gėris nugalėjo blogį, tai diena, kai šviesa nugalėjo tamsą. Net ir praėjus 26 metams po šio dienos, svarbu nepamiršti jos, skatinti ir puoselėti savo minties, savo artimųjų, savo šalies laisvę.

Pilietiškumo ugdymas yra vienas iš svarbiausių šiandienos mokyklos tikslų.

Skaudūs mūsų istorijos momentai, įvykę 1991m. sausio 13-ąją, buvo prisiminti Ukmergės Užupio pagrindinėje mokykloje.

Mokyklos bendruomenė, kartu su visa Lietuva, pagerbė už šalies laisvę 1991-ųjų sausį kovojusius ir gyvybę paaukojusius žmones. 8 valandą ryto prasidėjo pilietinė akcija „Atmintis gyva, nes liudija“.

Pilietinės akcijos metu mokiniai uždegė žvakutes languose. 8 val. ryto mokiniai ir mokytojai rinkosi į mokyklos vidinį kiemelį, kuriame jau degė laužas Sausio

13-osios aukoms atminti. Prie degančio laužo, gerdami karštą arbatą, klausėmės dainų, eilėraščių, kurios Sausio 13-ąją telkė visą Lietuvos tautą. Savo atsiminimus apie baisius Sausio 13-osios įvykius pasakojo jauniausia Ukmergės rajono laisvės gynėja, mūsų mokyklos mokytoja Birutė Tiškevičienė.

Ruošdamiesi akcijai pradinį klasių mokiniai nupiešė piešinius, skirtus Laisvės gynėjų dienai, kurie buvo iškabinti aplink laužą.

Renginio pabaigoje visi dainavome E. Masytės atliekamą dainą „Laisvė“.

Šiais laikais, kai dažnai yra teigiama, kad šiandienos jaunimas nepilietiškas, mūsų mokyklos mokiniai dar kartą paneigė šį teiginį, įrodydami, jog iškovojus laisvę ją reikia nuolat puoselėti. Tikimės, kad šis laisvės dienos paminėjimas neleis pamiršti, kad laisvė, ypač šiandieniniame pasaulyje, yra ypač lengvai pažeidžiama.







Mokomės, kuriame, dalyvaujame, tobulėjame



### „Gyvybės ir mirties keliu“



Sausio 14 d., šeštadienį, 12 val. Vilniuje jau dvidešimt šeštą kartą vyko tradicinis tarptautinis pagarbos bėgimas „Gyvybės ir mirties keliu“, skirtas žuvusiems Lietuvos laisvės gynėjams atminti. Devynių kilometrų ilgio bėgimo trasa prasidėjo nuo žuvusiųjų poilsio vietos Antakalnio kapinėse ir nusidriekė Vilniaus gatvėmis iki televizijos bokšto.

Vilniaus gatvėmis bėgo ne tik Lietuvos gyventojai, bet svečiai iš JAV, Latvijos, Švedijos, Gruzijos, Ispanijos, Belgijos, Japonijos, Ukrainos, Lenkijos, Baltarusijos, Portugalijos, Čekijos, Italijos.

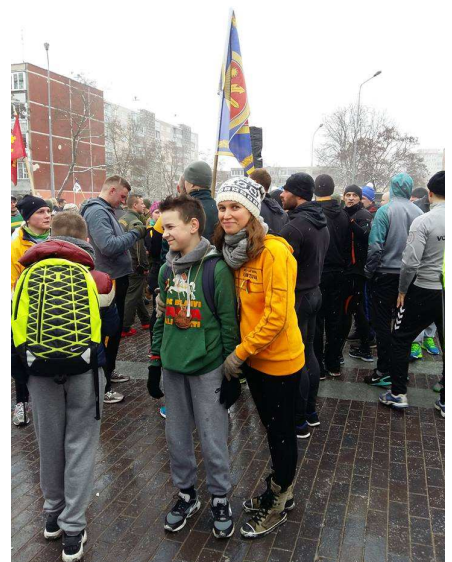
Šis pagarbos bėgimas – nėra varžybos, jame nesiekama išaiškinti nugalėtojų ir prizininkų. Visiems

bėgimo dalyviams, sėkmingai įveikusiems 9 km nuotolį, įteikiami atminimo medaliai.

Tarp kitų bėgikų bėgime „Gyvybės ir mirties keliu“ dalyvavo ir Ukmergės Užupio pagrindinės mokyklos mokiniai septintokas Arijus Miliauskas ir aštuntokas Jokūbas Kaminskas.

Arijaus Miliausko mama Inga Miliauskaitė, buvusi mūsų mokyklos mokinė prieš siusdama nuotraukas laikraščiui parašė:

**„Mes tradiciškai jau kelis metus dalyvaujame pagarbos bėgime. Mums tai labai daug reiškia, padėda kitaip suvokti laisvės kainą ir pilietiškumą.“**







# Mokomės, kuriame, dalyvaujame, tobulėjame



## **Piliakalnio paslaptis**

Senų senovėje, už tolimų jūrų, ežerų ir upių stūksojo aukštas piliakalnis, apsuptas sraunios upės ir gūdžios girios. Ant jo iš toli švytėjo aukšta, liekna, balta kaip gulbė pilis.

Toje pilyje gyveno gerieji karaliai ir stengėsi padėti žmonėms, gyvenantiems kalno papėdėje.

Šie žmonės buvo darbštūs, draugiški ir linksmi, jie buvo saugūs, ramūs, nepažino blogio.

Karalienė buvo ne tik graži, protinga, bet ir kilnaus būdo. Pradžiuginti gyventojus jai padėdavo gerosios laumės, kurios pašnibždėdavo ko labiausiai reikia žmonėms.

Karalius buvo linksmas ir dosnus žmogus. Jo pagalbininkai aitvarai prinešdavo maisto, turtų ir visokių gėrybių žmonėms.

Žmonės mokėjo ne tik gražiai dirbti, bet ir linksmintis. Saulei patekėjus, vyrai ir moterys išeidavo į laukus dainuodami: šienpjoviai traukia dainą, grėbėjėlės pritaria.

Visi draugiškai šventė šventes. Susirinkę prie šimtametės liepos ir didžiojo akmens, pagarbiai kreipėsi į gamtos dievybes. Jie dėkojo žemės deivei Žemynai, dangaus valdovui Perkūnui, ugnies dievaitei Gabijai.

Vaikai ir moterys skynė laukų gėles, pynė vainikus, šoko ratelius, žaidė žaidimus.

Piliakalnio papėdėje tryško stebuklingas šaltinis- gyvasis vanduo. Prie šaltinio ėjo visi: ir maži, ir jauni, ir seni. Amžinojo šaltinio vandens ragaudavo žvėreliai ir paukšteliai. Kas vandens atsigerdavo, tuoj pasveikdavo, nušvisdavo jų akys, sustiprėdavo kūnai.

Karalius ir karalienė kiekvienam gyventojui įteikdavo dovaną: riešuto kevale - laukinių bičių medaus, deivės Austėjos garbei.

Čia visiems buvo gera ir linksmas gyventi, todėl tą vietą pavadino Linksmakalniu.

Piliakalnio viršūnėje naktį švytėdavo ugnelė. Nors visi žinojo, kad ten užkastas lobis, tačiau niekas nedrįso jo liesti.

Vieną kartą į kaimą atklydo nepažįstamasis. Jis atrodė labai keistas: ilgu juodu apsiaustu, raudonomis akimis, kumpa nosim, žilais suveltais plaukais, kaulėtom rankom.

Apsigyveno jis toliau nuo kaimo, apleistoje lūšnoje, tamsiuose krūmynuose. Žmonės bandė jį prakalbinti, tačiau jis tik piktai nužvelgdavo ir dingdavo.

Matydamas kaip žmonės draugiškai ir linksmi gyvena ir norėdamas sužinoti jų paslaptis, pasiversdavo tai juodu varnu, tai katinu, tai gyvate. Taip jis sužinojo, kad piliakalnio viršūnėje yra paslėptas lobis. Vieną naktį jis pasiėmė įrankius ir iškasė užburtąjį lobį. Ir atsitiko didelė nelaimė: iš jo išlėkė slibinas su septyniomis galvomis. Po kaimą pasklido blogis: baimė, ašaros, pyktis, nerimas, priešiškumas, apgavystė, pavydas, godumas. Žmonėms atėjo sunkūs laikai Karalius ir karalienė kreipėsi į žmones gal atsirastų drašulis, kuris nugalėtų blogio slibiną.

Ir atsirado jaunikaitis: aukštas, stiprus, auksiniais plaukais, drašos ir ryžto kupinomis akimis.

Slibiną galima nugalėti, tik gudrumu ir su gamtos jėgų pagalba. Jaunikaitis prisipylė pilną ašotį gyvojo vandens, paprašė gamtos jėgų palaiminimo ir kartu su gerosiomis laumėmis ir aitvarais iškeliavo ieškoti pabaisos. Pasirodo, jis miegojo lūšnoje, pas keistąjį senį. Suriaumojo supykęs slibinas, kad jam drumsčia ramybę ir ėmė spjaudyti ugnimi.

Jaunikaitis, laumės, aitvarai stojo į kovą su septyngalviu: tarė gerus žodžius ir šlakstė gyvuoju vandeniui: gerumas, meilė, pagarba, kantrybė, išmintis, dosnumas, teisingumas, draša, viltis...

Šie stebuklingi žodžiai išgelbėjo visą kaimą nuo blogio nasrų. Krito slibino galvos ir piktojo senio kerai, nusirito į tamsias pakriūtes ir prasmego amžiams pelkėje.

Išaušo vėl saulėtas rytas ir žmonės laimingi vėl dirbo, džiaugėsi, šventė, dėkojo už sugrįžusią ramybę į jų gimtąjį kaimą.

O šiandien šį kaimą mena vieniša šimtametė liepa, dideli akmenys, senkapiai ir tolumoje, mišku apsuptyje stūksantis piliakalnis, menantis senovės Lietuvos praeitį ir žadinantis žmonių vaizduotę, prisiminimus apie mūsų senolius.

## **Kolektyvinis pradinių klasių pailgintos dienos grupės darbas. Mokinių skaičius 20.**

### **Pradinių klasių vyr. mokyt. Rasa Kisielienė**

Prailgintos dienos grupės mokiniai dalyvavo VŠĮ "Aitvaro pasaga" organizuotame konkurse "Lietuvos vaikai kuria pasakas".

Konkurso tikslas skatinti mokinius domėtis Lietuvos istorija, tautosaka, tradicijomis.

Tai kolektyvinis visų prailgintos grupės mokinių darbas.





# Mokomės, kuriame, dalyvaujame, tobulėjame



## Kaip maitintis žiemos metu

Žiemą, kai gyvenimo ritmas sulėtėja ir daugiau laiko praleidžiama namuose, prie televizoriaus ekrano, dažnai labai greitai priauga papildomų kilogramų, kurie vasarą nutirpsta.

Tai normalus procesas.

Žiemą, kai saulės ir šviesos mažiau, organizme pasigamina mažiau „laimės hormono“ serotonino. Kai tik serotonino lygis mažėja, organizmas bando šį trūkumą kompensuoti reikalaujamas ko nors šaldaus, ypač dienos pabaigoje, apie 16–17 val. Šiuo metu kaip tik ir reikėtų suvalgyti naudingų angliavandenių – nesmulkintų grūdų duonos, saldžių vaisių, dribsnių, košės, bananų, moliūgų, pasimėgauti juodojo šokolado plytele.

Šaltuoju metų laiku, reikia dažniau vartoti šilto arba karšto maisto, troškinių su neriebia mėsa, ankštiniais augalais bei tirštų ir pertrintų daržovių sriubų. Valgyti produktų, kuriuose gausu angliavandenių, riebių žuvų, turtingų nesočiųjų omega-3 riebiųjų rūgščių. Neužmirškite daržovių ir vaisių. Tai puikus energijos ir vitaminų šaltinis, žiemą stiprinantis imuninę sistemą. Patariama valgyti kuo daugiau tamsiai žalios spalvos daržovių ir oranžinės spalvos vaisių, kurie turi antioksidacinių savybių ir, pasak mokslininkų, padeda sumažinti svorį rudens–žiemos periodu.

Įtraukite į savo maisto racioną raugintų kopūstų, špinatų, morkų, brokolių, ropių, juodųjų ridikų, svogūnų, krienų, moliūgų, bulvių, raudonųjų burokėlių, porų. Nepamirškite kasdien suvalgyti bent po obuolį, kriaušę ar kitą vaisių. Valgiaraštį pajvairinkite spanguolėmis, granatais, citrusiniais vaisiais, persimonais, saliero šaknimis, petražolėmis, krapais, česnakais, kurie turi antibakterinių savybių.

Šiose daržovėse ir vaisiuose esantys vitaminai sustiprina imuninę sistemą ir padeda išvengti peršalimo ligų. Šaltuoju metų laiku vertėtų gerti mažiau kavos. Mokslininkų teigimu, kofeinas skatina organizmą kaupti riebalus. Be to, žiemą rekomenduojama vartoti mažiau pieno produktų, skatinančių gleivių susidarymą, kurios trukdo organizmui kovoti su virusais.

Žiemą vertėtų gerti įvairią arbatą pagardintą medumi, svarainių, erškėtuogių sirupais, šviežiai spaustų vaisių – daržovių sulčių ir vengti alkoholio, nes jis plečia kraujagysles, sumažina kūno temperatūrą, todėl organizmas greičiau sušąla.

Jei norima sustiprinti imunitetą arba pajutus pirmuosius peršalimo požymius, specialistai pirmiausia pataria ne griebtis vaistų, bet sureguliuoti mitybą, padidinti išgeriamų skysčių kiekį. Vienas iš dažniausiai, net ir gydytojų rekomenduojamų patiekalų, stiprinančių atsparumą ligoms – namuose virtas vištienos sultinys.

Vištienos sultinio receptas

### Puodui naminio sultinio reikės:

3 vnt. vištienos sparnelių arba šlaunelių, 2500 ml vandens, 200 g salierų, 200 g morkų, 4–5 skiltelių česnako, 1 vnt. poro, 2 vnt. lauro lapų, saujelės šviežių kapotų petražolių, krapų ar kitų mėgstamų žalumynų, žiupsnelio juodųjų maltų pipirų ir druskos.

**Gaminimas:** Įkaitintoje gilioje keptuvėje ant alyvuogių aliejaus apkepinkite vištieną ir daržoves, kol vištiena lengvai apskrus ir įgaus šviesiai rudą spalvą, o daržovės suminkštės. Keptuvės turinį supilkite į verdantį vandenį, įdėkite lauro lapelius, įberkite druskos bei pipirų ir ant silpnos ugnies kaitinkite 2,5–3 valandas, susidariusią putą nugriebkite. Likus virti 20 minučių – suberkite kapotus žalumynus. Nuimkite nuo ugnies ir 30–40 minučių palaikykite sultinį, kad išsiskirtų produktų skoninės savybės.



Sveikatos priežiūros specialistė Audra Bertašienė