



Europos Pulsas

Jungiant bendruomenes, stiprinant Europą



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Nr. 17

2025 m. vasaris

EUROPOS KOMISIJA SKYRĖ 6,4 MLRD. EURŲ LIETUVAI PAGAL NAUJĄ PARTNERYSTĖS SUSITARIMĄ

Dar 2022 metais Europos Komisija patvirtino Partnerystės susitarimą su Lietuva. Tai sanglaudos politikos fondų investicijų 2021–2027 m. strategija, kurios vertė siekia 6,4 mlrd. eurų. Šios investicijos skatins ekonominę, socialinę ir teritorinę sanglaudą Lietuvos regionuose, remis ES prioritetus, tokius kaip žaliais kursais ir skaitmeninė transformacija, bei prisidės prie šalies konkurencingumo, inovatyvumo ir tvaraus augimo.

Žalesnė ir inovatyvesnė Lietuva

2,1 mlrd. eurų (beveik 33 proc. visų lėšų) buvo skirta žaliajai pertvarkai, siekiant Lietuvos energetinio saugumo ir 4 000 daugiabučių namų renovacijai, taip pat siekiama, kad 50 proc. elektros ir 67 proc. šilumos būtų gaminama iš atsinaujinančių išteklių.

Reikšminga dalis lėšų skirta bioįvairovės apsaugai, žiedinės ekonomikos plėtrai ir ekologiškam transportui.

954 mln. eurų investicijų į ekonomikos transformaciją – mokslinius tyrimus, inovacijas ir verslo bei mokslo bendradarbiavimą. Tam, kad būtų diegiamos pažangiausios skaitmeninės technologijos, siekiant didinti mažų ir vidutinių įmonių konkurencingumą.

Didesnė socialinė sanglauda

1,8 mlrd. eurų (apie 29 proc. visų lėšų) buvo skirta socialinei sanglaudai stiprinti.

Šios lėšos padėtų įgyvendinti Lietuvai skirtas Europos semestro rekomendacijas, skirtas skurdo ir pajamų nelygybei mažinti, efektyvesnei mokesčių ir socialinės paramos sistemai bei geresnei socialinių ir sveikatos paslaugų prieigai.

Vietos bendruomenių įtraukimas

962 mln. eurų skirta tvarių miestų ir teritorinės plėtros projektams kaimiškoje bei ne miesto teritorijose. Vietos gyventojai ir savivaldybės bus aktyviai įtraukti į sprendimų priėmimo procesus – nuo strategijų kūrimo iki projektų įgyvendinimo.

Tvari žvejyba

61 mln. eurų skirta žvejybos sąlygoms gerinti bei aplinkos poveikiui mažinti. Taip pat finansuojami duomenų rinkimo ir kontrolės priemonių įgyvendinimo projektai.

Kontekstas

Partnerystės susitarimas apima

cinės globos prie bendruomeninių paslaugų modelio.

Investicijos taip pat bus nukreiptos į darbo rinkai reikalingų įgūdžių ugdymą, prisitaikant prie skaitmeninės ir žaliosios transformacijos iššūkių.

naujų technologijų kūrimą ir skaitmeninimą.

- Gamtos apsauga – daugiau investuoti į atsinaujinančią energiją, mažiau teršiančius automobilius ir gamtos išsaugojimą.

- Geresnis susisiekimas – tiesti



By Diliff - Own work, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=36951479>

šiuos sanglaudos politikos fondus:

Europos regioninės plėtros fondą (ERPF);

Europos socialinį fondą Plus (ESF+);

Sanglaudos fondą (CF);

Teisingos pertvarkos fondą (JTF)

Europos jūrų, žuvininkystės ir akvakultūros fondą (EMFAF).

Lietuvos partnerystės susitarimas numato 11 programų įgyvendinimą – 3 nacionalines ir 8 INTERREG programas, kurios stiprins tarpvalstybinį bendradarbiavimą.

Taip pat numatyta Teisingos pertvarkos fondo (JTF) įgyvendinimo strategija, skirta regionams su anglies dioksido emisijomis pasižyminčia pramone, kuriuos labiausiai paveiks perėjimas prie žaliosios ekonomikos.

Partnerystės susitarime taip pat numatyta derinti sanglaudos politikos fondus su Ekonomikos gaivinimo ir atsparumo didinimo priemone (RRF).

Lietuva įsipareigoja plėsti įtraukijį švietimą ir gerinti socialinių paslaugų prieinamumą, ypač pažeidžiamiausioms grupėms. ES fondai padės pereiti nuo institu-

Labiausiai pažeidžiamiems asmenims bus skiriama parama maistu ir būtiniausiomis materialinėmis priemonėmis.

Lietuva – viena iš pirmųjų ES valstybių, po Graikijos ir Vokietijos, priėmusių savo Partnerystės susitarimą 2021–2027 m. finansavimo laikotarpiui!

Apžvelkime šiuos fondus detaliau ir paaiškinkime skaitytojams, ką jie reiškia.

Europos regioninės plėtros fondas (ERPF) – kas tai?

Europos regioninės plėtros fondas (ERPF) yra Europos Sąjungos finansinė pagalba šalims ir regionams, kad jie taptų stipresni ir patogesni gyventi.

Šis fondas padeda mažinti skirtumus tarp turtingesnių ir mažiau išsivysčiusių vietovių. Jo tikslas – padėti miestams ir kaimams augti, gerinti gyvenimo sąlygas, skatinti verslą ir saugoti gamtą.

Kur bus investuojami pinigai?

2021–2027 m. ERPF pinigai bus naudojami šioms svarbioms sritims:

- Naujos idėjos ir verslas – padėti mažoms įmonėms, skatinti

naujus kelius, geležinkelius ir gerinti transporto jungtis tarp miestų.

- Gerovė žmonėms – stiprinti švietimą, užimtumą, sveikatos apsaugą ir socialinę pagalbą.

- Gyvenimo kokybės gerinimas miestuose – kurti parkus, atnaujinti pastatus ir skatinti bendruomeniškumą.

Kaip paskirstomi pinigai?

Skirtingos šalys gauna skirtingą paramos dalį pagal jų ekonominę padėtį:

- Turtingesnės šalys daugiausia investuoja į inovacijas ir ekologinius sprendimus.

- Vidutinio išsivystymo šalys skiria dalį pinigų verslo augimui ir modernizavimui.

- Mažiau išsivysčiusios šalys daugiau dėmesio skiria darbo vietų kūrimui ir pagrindinei infrastruktūrai.

Taip pat bent 8 proc. lėšų bus skirta miestų plėtrai, kad jie būtų gražesni ir patogesni gyventi.

Kodėl tai svarbu?

ERPF padeda užtikrinti, kad visos Europos šalys ir regionai turėtų lygias galimybes augti. Tai reiškia daugiau darbo vietų, geresnius ke-

lius, švaresnę aplinką ir modernesnę ekonomiką. Visi šie pokyčiai daro gyvenimą geresnį tiek jaunimui, tiek vyresniems žmonėms.

Lietuva susiduria su trimis pagrindiniais iššūkiais, kurie stabdo jos ekonomikos augimą:

Smulkios ir vidutinės įmonės (SVĮ) sunkiai įsisavina naujas technologijas, ypač regionuose.

Verslas mažai investuoja į naujoves ir mokslinius tyrimus, todėl inovacijos Lietuvoje vystosi lėčiau nei daugelyje ES šalių.

Silpnas bendradarbiavimas tarp mokslininkų ir verslo, todėl nauji išradimai ir idėjos dažnai lieka nepanaudoti praktikoje.

Lietuva dar atsilieka nuo ES vidurkio inovacijų srityje, bet deda pastangas tai keisti. Remiantis naujausiais duomenimis, 2022 m. Lietuvos išlaidos moksliniams tyrimams ir eksperimentinei plėtrai (MTEP) sudarė 1,03 proc. bendrojo vidaus produkto (BVP). Šis rodiklis vis dar gerokai atsilieka nuo Europos Sąjungos vidurkio, kuris siekia apie 2,2 proc. BVP.

Skaitmeninėje srityje Lietuva užima vidutines pozicijas ir pagal 2022 m. Skaitmeninės ekonomikos ir visuomenės indeksą (DESI), Lietuva užėmė 14 vietą tarp 27 ES šalių, surinkdama 53 balus iš 100, šiek tiek viršydama ES vidurkį (52 balai). Tai rodo, kad Lietuva yra vidutinės pozicijoje skaitmeninėje srityje, tačiau vis dar yra sričių, kuriose reikia tobulėti, ypač gerinant interneto prieinamumą kaimo vietovėse ir stiprinant skaitmeninius įgūdžius tarp gyventojų. Pavyzdžiui, interneto prieinamumas kaimo vietovėse yra mažesnis nei ES vidurkis, o daugeliui žmonių trūksta skaitmeninių įgūdžių. Kalbant apie skaitmeninius įgūdžius, 2023 m. internetu naudojosi 89 proc. 16–74 metų amžiaus gyventojų. Tačiau vyresnio amžiaus grupėje (65–74 metų) šis rodiklis buvo žemesnis – 65 proc.. Nors tai rodo augantį skaitmeninių technologijų naudojimą tarp vyresnio amžiaus žmonių, vis dar egzistuoja poreikis stiprinti skaitmeninius įgūdžius šioje grupėje.

Daugiau informacijos <https://european-social-fund-plus.ec.europa.eu/en/news/commission-adopts-partnership-agreement-lithuania>

ATRASK SAVO GALIMYBES

Europos Komisijos portalas „Funding & Tenders Portal“ yra skirtas ES finansavimo ir konkursų galimybėms. Šiame portale skelbiami įvairūs projektų finansavimo kvietimai, kurie apima daugybę sričių ir programų.

Vasario 1 d. paskelbti projektai:

1. Atvirojo kodo technologijų, mobiliųjų ekosistemų, privatumo apsaugos ir skaitmeninio suvereniteto sritis. Paskelbta vasario 1 d. (NGI Zero Commons Fund (2025-04Z));

2. Skaitmeninių mokėjimų, privatumo apsaugos, atvirojo kodo finansinių technologijų (FinTech) ir skaitmeninio suvereniteto sritis. Paskelbta vasario 1 d. (NGI TALER

Open Call (2025-04T));

3. Atvirojo kodo mobiliųjų technologijų, privatumo apsaugos, skaitmeninio suvereniteto ir decentralizuotų IT sistemų sritis. Paskelbta vasario 1 d. (NGI Mobifree Open Call (2025-04M));

4. Atvirojo kodo mobiliųjų technologijų, privatumo apsaugos, decentralizuotų sistemų ir skaitmeninio suvereniteto sritis. Paskelbta vasario 1 d. (NGI Fediversity Open Call (2025-04F));

5. Turizmo sektoriaus inovacijų, skaitmeninės ir žaliosios transformacijos bei MVĮ paramos sritis. Paskelbta vasario 1 d. (Open Call for Submission of Individual or Collaborative Projects of Tourism SMEs under the ST3ER Project (Call 1b: Re-Issued only for Collaborative Projects));

6. Dalyvaujamojo meno, aplinkosaugos, vandenynų ir vandenų apsaugos bei švietimo sritis. Paskelbta vasario 3 d. (PartArt4OW First Call);

7. Kosmoso technologijų, telekomunikacijų, palydovinės in-

žinerijos ir radarų sistemų sritis. Paskelbta vasario 4 d. (Innovative Deployable Antennas);

8. Pušlaidininkų technologijų, mokslinių tyrimų ir inovacijų, skaitmeninės transformacijos bei specialistų rengimo sritis. Paskelbta vasario 4 d. (Second Call on Competence Centers);

9. Anglies pramonės inovacijų, tvarios energijos, aplinkosaugos ir kasybos technologijų sritis. Paskelbta vasario 4 d. (RFCS-2025-JT-Big Tickets for Coal);

10. Civilinės saugos, nelaimių rizikos valdymo, visuomenės sveikatos, aplinkos apsaugos ir

klimato kaitos atsparumo sritis. Paskelbta vasario 4 d. (Prevention and Preparedness Projects).



Plateliai – 2008 m. Turizmo ir vietinio nematerialaus paveldo kategorijos nugalėtojai



Autorius Algirdas at the Lithuanian language Wikipedia, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=7996874>

Plateliai – istorinis miestelis, pirmą kartą paminėtas XV a., garsėjantis turtingu Lietuvos paveldu. Ši vietovė apima ir Žemaitijos nacionalinį parką, kuris saugo tradicijas, senąją architektūrą, vietinę kulinariją, liaudies amatus bei regiono papročius. Be to, tai vieta, kurioje galima atrasti Žemaitijos kultūros šaknis ir autentiškus gamtos kampelius, kurie išsaugoti ir puoselėjami per daugelį amžių.

Žemaitijos nacionalinis parkas yra autentiškas žemaičių kraštas, kuriame puoselėjamos senosios tradicijos ir išsaugotas natūralus gamtos grožis. Čia telkšo didžiausias ir giliausias Žemaitijoje Platelių ežeras, kuris ne tik formuoja krašto vaizdą, bet ir yra svarbi vietinių bendruomenių bei turistų traukos vieta.

Plateliai – Lietuvos gamtos ir kultūros perlas

Plateliai – istorinė vietovė, kuri žavi nuostabiu kraštovaizdžiu, turtinga kultūra ir senomis tradicijomis. Įsikūręs Žemaitijos nacionaliniame parke, šis kraštas yra puiki vieta keliautojams, kurie nori mėgautis gamtos grožiu, atrasti unikalius paveldo objektus ir patirti autentišką žemaitišką dvasią.

Gamtos grožis ir pažintiniai takai

Plateliai garsėja didžiausiu ir giliausiu Žemaitijos ežeru, apsuptu kalvų ir senųjų miškų. Keliaudami aplink ežerą lankytojai gali grožėtis įspūdingais vaizdais į salas, pusiasalius bei mistinę atmosferą kuriančias legendomis apipintas vietas.

Žemaitijos nacionalinis parkas ne tik saugo šios vietovės natūralų kraštovaizdį, bet ir skatina ekoturizmą, suteikdamas lankytojams galimybę pažinti unikalią gamtą ir kultūros paveldą per įvairius teminius pažintinius takus:

- **Seirės gamtos takas** (4,1 km) – suteikia galimybę iš arti pažinti vietai būdingus augalus, grybus ir laukinius gyvūnus, kartu mėgaujantis natūralios gamtos ramybe.

- **Plokštinės takas** (3,2 km) – veda per buvusios sovietinės karinės bazės teritoriją, kur galima susipažinti su šaltojo karo laikotarpio istorija. Čia įsikūręs vienintelis Europoje Šaltojo karo muziejus, įrengtas buvusiam Sovietų sąjungos balistinių raketų šachtiniame paleidimo komplekse.

Muziejaus ekspozicija pasakoja apie penkis dešimtmečius trukusį Šaltąjį karą – vieną pavojingiausių karinių konfliktų istorijoje. Nuo 1963 iki 1978 metų šioje bazėje buvo dislokuotos ke-

turios vidutinio nuotolio balistinės raketos SS-4, nutaikytos į Vakarų Europą. Šiandien šis slaptas objektas yra atviras lankytojams, kurie gali iš arti pamatyti išlikusią infrastruktūrą, įskaitant požemines šachtas, valdymo centrą ir apsaugos sistemas.

Lankantis muziejuje galima apžiūrėti ginkluotės ekspoziciją, archyvinis dokumentus bei susipažinti su branduolinio nusiginklavimo istorija. Požeminiame komplekse lankytojams rekomenduojama laikytis saugumo taisyklių, kadangi čia neveikia mobilusis ryšys, o evakuacinės rodyklės nurodo artimiausius išėjimus. Takas supažindina lankytojus su išlikusia infrastruktūra ir pasakoja apie šio laikotarpio karinę reikšmę. Lankytojai gali aplankyti unikalių Šaltojo karo muziejų, įsikūrusių buvusioje raketų bazėje, kur eksponuojama informacija apie Šaltojo karo laikotarpio ginkluotę, infrastruktūrą ir geopolitinį kontekstą. Šis takas suteikia unikalią galimybę iš arti pamatyti istorinę infrastruktūrą ir suprasti geopolitinį kontekstą, kuris buvo svarbus XX amžiuje.

- **Mikytų archeologinis takas** – tai unikali vieta, kur susipina gamta, istorija ir mitologija. Šis 1 km ilgio pėsčiųjų takas yra šiaurinėje Žemaitijos nacionalinio parko dalyje, už 11 km nuo Žemaitijos nacionalinio parko direktijos lankytojų centro Plateliuose. Tako pradžioje įrengtas informacinis stendas, o lankytojų patogumui yra atokvėpio vieta, automobilių stovėjimo aikštelė ir tualetas.

Mikytų kalnas nuo seno buvo laikomas šventa vieta, kurioje žmonės rinkdavosi maldoms ir ritualams. Take taip pat galima rasti archeologinių radinių, menančių senovės lietuvių religines apeigas ir tikėjimus.

Tako išskirtinumas – Mikytų alkakalnis, akmuo su velnio pėda, maldų (aukų) šulinys bei Mikytų kraštovaizdžio draustinis.

Akmuo su velnio pėda – tai mitologinis 4,5 x 2,5 x 4 m dydžio akmuo su įdubimais, primenančiais „pėdą su kulniuku“. Pasakojama, jog juo velnias sugriovė Alkos kalne stovėjusią bažnyčią. Vėliau, bėgdamas, įmynė savo pėdsaką. Manoma, kad akmens

amžius siekia ne mažiau kaip 1,5 milijardo metų, o gali būti ir gerokai senesnis.

Taip pat take galima aplankyti šventąjį šaltinį, kurį vietiniai laiko stebuklingu. Manoma, kad jo vanduo turi gydomųjų galių, todėl nuo senų laikų žmonės čia atvykdavo prašyti sveikatos ir dvasinės ramybės.

- **Paplatelės takas** – maršrutas, vedantis per vaizdingas miško proskynas ir gamtos apsupty, kuriame galima išvysti liaudies meno kūrinius – medines skulptūras, sukurtas vietinių menininkų. Šios skulptūros atspindi Žemaitijos krašto mitologiją, istoriją ir gamtos elementus, suteikdamos takui išskirtinį meninį bei kultūrinį savitumą.

Istorinis ir kultūrinis paveldas

Plateliai saugo autentišką Žemaitijos dvasią – nuo senųjų sodybų iki liaudies architektūros paminklų, kurie atspindi šio regiono istorinį paveldą ir kultūrinę tapatybę.

- **Šarnelės piliakalnis** – svarbi archeologinė vieta, menanti pirmąjį mūsų eros tūkstantmetį. Piliakalnis laikomas vienu iš seniausių Žemaitijos gynybinių objektų, kur vietiniai gyventojai



Autor: Fry72, Karel Frydryšek – Vlastní dílo, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=120909652>

slėpdavosi nuo priešų. Čia buvo aptikti senovės gyvenvietės pėdsakai, o archeologiniai radiniai liudija apie šio krašto istorijos gilumą ir svarbą.

- **Senosios Žemaitijos sodybos** – atspindi tradicinę liaudies architektūrą ir buitines kultūras, išlaikiusią autentiškus medinės statybos elementus, puošybos detales bei senovinius ūkinės veiklos pavyzdžius. Šios sodybos liudija apie žemaičių gyvenimo būdą, papročius ir darbo tradicijas, kurios perduodamos iš kartos į kartą.

Plateliai ir Beržoro medinės bažnyčios – vienos seniausių Lietuvoje, išsiskiriančios unikalėmis sakralinėmis vertybėmis. Beržoro Šv. Stanislovo bažnyčia – tai viena iš reikšmingiausių katalikiškos piligrimystės vietų Telšių vyskupijoje, įsikūrusi Beržoro kaime, ant Beržoro ežero šiaurės vakarų kranto, tik 2 km nuo Platelių. Bažnyčia kartu su Beržoro kapinėse stovinčia varpine ir Šv. Jono Nepomuko koplyčia sudaro valstybės saugomą sakralinių pastatų ansamblį, kurį aplanko daugybė tikinčiųjų ir istorijos mėgėjų.

Pirmasis Beržoro šv. Stanislovo bažnyčios komplekso pastatas buvo medinė Šv. Jono Nepomuko koplyčia, kurią įkūrė vietos tikintieji XVIII a. pradžioje, tačiau tikslus jos statybos laikas nėra žinomas. Koplyčia buvo nedidelė ir greitai tapo per maža kaimo

gyventojams, todėl 1746 m. buvo pastatyta didesnė bažnyčia, kuri buvo pavadinta šv. Stanislovo vardu. Tai medinė, liaudies architektūros stiliaus bažnyčia, su kryžminiais kontūrais ir baroko stiliaus pagrindiniu altoriumi. Be pagrindinės bažnyčios, komplekse yra ir 14 Kryžiaus kelio koplyčių, kurios sudaro unikalų XVIII a. Kryžiaus kelio architektūrinį ansamblį. Šį Kryžiaus kelią įsteigė Platelių klebonas Juozapas Vaitkevičius, o koplyčios buvo įrengtos 1760 m. Beržoro kaimo pušyne. Šios koplyčios atvaizduoja 14 Kristaus kančios kelio stočių. Nors sovietų laikais šios koplyčios buvo sunaikintos, Nepriklausomybę atgavus Lietuvai 1991 m. jos buvo atstatytos. Pasakojama, kad Beržoro kaime vienas piemuo, ganantis avis, pamatė Švč. Mergelės Marijos atvaizdą medžio viršūnėje. Kunigai bandė nukelti paveikslą ir perkelti į Platelių bažnyčią, tačiau paveikslas dingo ir vėl atsirado toje pačioje vietoje ant medžio. Tai buvo laikoma stebuklu, ir pagal šią legendą buvo nuspręsta pastatyti bažnyčią, kurioje šis paveikslas būtų eksponuojamas, taip susijungiant religinei tradicijai ir tikėjimui.

- **Žemaičių Kalvarijos bazilika** – vienas reikšmingiausių religinių centrų regione, garsėjantis savo istoriniais atliekais, pritraukiančiais piligrimus iš visos Lietuvos. Tai ne tik maldos vieta, bet ir svarbus kultūrinis bei architektūrinis paveldas, išlaikęs autentiškus sakralinius elementus.

Muziejai ir meno erdvės

Plateliai turi turtingą kultūrinį paveldą, kuris atspindi muziejuose ir meno erdvėse.

Lankytojų lauks daugybė kultūrinių objektų:

- **Žemaitės muziejus** – skirtas garsiajai lietuvių rašytojai Julijai Beniuševičiūtei-Žemaitėi. Muziejus supažindina lankytojus su jos gyvenimu, kūryba ir indėliu į lietuvių literatūrą. Čia eksponuojami autentiški daiktai, rankraščiai ir nuotraukos, leidžiančios geriau pažinti rašytojos palikimą.

- **Reginos ir Justino Jonušų liaudies meno muziejus** – tai unikali vieta, kurioje eksponuojami tradiciniai liaudies meno kūriniai, atspindintys Žemaitijos krašto kultūrinį paveldą. Čia galima išvysti unikalų drožinių, keramikos dirbinių bei kitų autentiškų meninių darbų, sukurtų vietinių meistrų.

- **Leonardo Černiausko dailės galerija** – vieta, kurioje eksponuojami vietinio menininko tapybos darbai, atspindintys Že-

maitijos kraštovaizdį, kultūrą ir žmonių gyvenimo akimirkas.

- **Užgavėnių kaukių kūrybinės dirbtuvės** – dvaro svirne eksponuojamos unikalios, rankų darbo kaukės, atspindinčios senąsias Užgavėnių tradicijas. Lankytojai gali ne tik apžiūrėti ekspoziciją, bet ir dalyvauti edukacinėse dirbtuvėse, kuriose susipažins su kaukių gamybos technika bei galės pasigaminti savo kaukę.

- **Archeologiniai radiniai iš Šventorkalnio ir Pilies salos** – pristato senovinius buitines ir darbo įrankius, menančius pirmuosius šio krašto gyventojus. Čia galima pamatyti akmeninius kirvius, molines puodynes ir kitus kasdienybės daiktus, kurie atskleidžia senovės žmonių gyvenimo būdą ir amatų meistriskumą.

Festivaliai ir renginiai

Plateliai garsėja ne tik gamtos grožiu, bet ir gyvybingomis šventėmis bei renginiais, pritraukiančiais ir vietinius gyventojus, ir turistus:

- **Užgavėnės** – viena spalvingiausių ir linksmiausių metų švenčių, kurios metu miestelis atgyja su tradiciniais persirengėliais, amatininkų mugėmis, linksmybėmis ir gardžiais blynais. Šventė simbolizuoja žiemos palydas ir pavasario sutiktuvės, o jos kulminacija – Morės deginimas, siekiant išvyti blogį ir pasitikti naują metų ciklą.

- **Regata** – tradicinis buriuotojų festivalis, vykstantis rugpjūtį ir pritraukiantis ne tik profesionalius jachtų sporto entuziastus, bet ir mėgėjus. Tai išskirtinė proga stebėti įspūdingas lenktynes Platelių ežere ir mėgautis vasaros švente prie vandens.

- **Joninės** – senovinė vidurvasario šventė, kuri simbolizuoja gamtos virsmą ir ilgiausią metų dieną. Šventės metu kūrenami laužai, pinami vainikai, vyksta dainos, šokiai ir tradicinės apeigos, o drąsiai leidžiasi ieškoti stebuklingo paparčio žiedo.

- **Žemaičių Kalvarijos atlaidai** – viena svarbiausių religinių švenčių Lietuvoje, kasmet sutraukianti tūkstančius piligrimų. Tai ypatingas maldingumo ir bendruomenės susibūrimo metas, kurio metu vyksta procesijos, šv. Mišios ir giesmės, palaikančios gilią katalikišką tradiciją.

- **Plaukimo maratonas** – tradicinis renginys Platelių ežere, kuriame varžosi profesionalūs plaukikai ir mėgėjai. Be pagrindinių plaukimo distancijų, šventė organizuojama pramoginės rungtys, suteikiančios linksmybių iššūkių ir dalyviams, ir žiūrovams.

Kodėl verta aplankyti Platelius?

Plateliai – tai vieta, kur susijungia istorija, kultūra ir gamta. Šis kraštas siūlo ne tik įspūdingą kraštovaizdį, bet ir galimybę pažinti Žemaitijos paveldą per tradicijas, šventes ir autentišką gyvenimo būdą. Platelių ežeras ir nacionalinis parkas suteikia puikias sąlygas ramiam poilsiui, ir aktyvioms pramogoms gamtoje. Nesvarbu, ar mėgstate tyrinėti istorines vietas, dalyvauti kultūrinuose renginiuose ar tiesiog mėgautis natūralia aplinka – Plateliai turi ką pasiūlyti kiekvienam keliautojui.

„Europos Pulso“ informacija

ATVIROS DURYS: LIETUVOS PASTANGOS INTEGRUOTI NEĮGALIUOSIUS Į DARBO RINKĄ

Jei vaikštinėsite Vilniaus senamiesčio gatvėmis, galite užsukti į išskirtinį blynų restoraną „Pirmas blynas“. Ši vieta garsėja ne tik savo gardžiais blynais, bet ir socialiai atsakinga misija – čia jus aptarnaus žmonės su negalia. Restoranas jau pelnė nemažai apdovanojimų, tarp jų – „TripAdvisor“ „Travellers' Choice“ apdovanojimą 2020 m. Visa tai iš dalies yra projekto „Aktyvūs ir reikalingi!“ dėka.



Viena iš didžiausių projekto sėkmių – socialinio restorano „Pirmas blynas“ atidarymas. Čia dirba keli žmonės su negalia, kurie gauna visapusišką mokymą ir palaikymą. Restoranas siekia įrodyti, kad jų teikiamos paslaugos yra aukščiausio lygio ir kad negalia nėra kliūtis profesionaliam aptarnavimui. Be gardžių patiekalų, restorane kas mėnesį rengiami įvairūs edukaciniai ir socialiniai renginiai, skirti supažindinti visuomenę su Dauno sindromu, autizmu ir kitomis negaliomis. Taip pat organizuoja-

mos praktinių įgūdžių dirbtuvės, skirtos žmonėms su specialiaisiais poreikiais.

Restoranas „Pirmas blynas“ sėkmingai veikia iki šių dienų.

Kalbiname restorano „Pirmas blynas“ įkūrėją Tim van Wijk:

- Ar galite papasakoti daugiau apie restoraną „Pirmas blynas“? Kokie yra pagrindiniai tikslai ir šiuo metu vykdomi projektai?

- „Pirmas blynas“ turi du pagrindinius tikslus:

Sukurti darbo galimybes žmonėms su negalia ir taip integruoti juos į visuomenę. Mes siekiame

keisti visuomenės požiūrį, parodyti, kad žmonės su negalia gali dirbti.

- Kaip jūsų iniciatyva padeda žmonėms su negalia integruotis į darbo rinką?

- Pirmiausia, mūsų restorane apie 70 proc. darbuotojų turi tam tikrą negalią. Be to, dalyvaujame projekte, kuriame apie 15 jaunų vyrų ir moterų mokome darbo įgūdžių. Kai manome, kad jie pasiruošę, ir kai jie patys jaučiasi pasiruošę dirbti, padedame jiems susirasti darbą kitur.

- Kokias pagrindines pamokas ar sėkmės istorija galite pasidalinti su skaitytojais?

- Jeigu kas nors norėtų pradėti panašią iniciatyvą, rekomendučiau turėti tris pagrindinius žmones komandoje: vieną, kuris rūpintųsi socialiniu aspektu, antrą – verslo vystymu, ir trečią, turintį didelę restoranų darbo patirtį. Tokiu būdu būtų užtikrintas visapusiškas verslo valdymas.

Kalbant apie sėkmės istorijas, manau, kad visi mūsų darbuotojai yra tikros sėkmės istorijos. Jie įveikė daugybę išankstinių nusistatymų ir su milžiniška motyvacija pasiekė tai, kur yra dabar. Aš be galo jais didžiuojuosi.

- Kokią įtaką restoranų veikla daro bendruomenei ir kaip vertinate lankytojų reakcijas į šią socialinę iniciatyvą?

- Pastebime, kad tėvai, auginantys vaikus su negalia, mato galimybes, kurių anksčiau net nesvarstė. Mes nesame vienini-

teliai, dirbantys šia kryptimi, tačiau, manau, prisidedame prie teigiamų pokyčių. Ypač kai atsidarėme – tai pakeitė daugelio nuomonę apie negalią turinčių žmonių galimybes.

Kalbant apie mūsų klientus, dalis jų ateina žinodami apie socialinę restorano misiją, tačiau vis dar didelė dalis – ypač turistai – to nežino. Apsilankiusieji užsuka dėl mūsų išskirtinės vietos – restoranas įsikūręs nuostabioje bažnyčioje – arba perskaitę teigiamus atsiliepimus internete. Jie dažnai būna labai nustebinti, kad žmonės su negalia juos aptarnauja taip profesionaliai, kalba angliškai ir dirba labai atidžiai. Daugeliui tai būna netikėta ir maloni staigmena, ypač kai jie sužino, kad tokia iniciatyva egzistuoja Lietuvoje.

Projektas „Aktyvūs ir reikalingi“ pradėtas įgyvendinti 2018 m. su Europos socialinio fondo (ESF) parama. Jo tikslas – mažinti nedarbą tarp neįgalųjų, padedant jiems atskleisti savo stipriąsias puses ir rasti tinkamas įsidarbinimo galimybes.

Naudojant tikslingą ir indi-



vidualizuotą metodą, projekto vadovai atsižvelgia į kiekvieno žmogaus poreikius ir siūlo pritaikytas paslaugas, tokias kaip karjeros konsultacijos, darbo paieškos pagalba, „minkštųjų“ įgūdžių lavinimas bei emocinė parama.

Iki šiol projektas sėkmingai siekia savo tikslų – jau 170 neįgalųjų dalyvavo programoje. Ypač sėkmingai pavyko padėti įsidarbinti žmonėms su Dauno sindromu ir autizmo spektro sutrikimais.

„Europos Pulso“ informacija

DIGIQ FINANSAVIMAS: NAUJOS GALIMYBĖS STUDENTAMS DALYVAUTI TINKLAVEIKOS RENGINIuose

Ateitis prasideda čia: DigiQ finansavimas tavo tarptautinei sėkmei!

Šiuolaikinės technologijos reikalauja ne tik gilių akademinų žinių, bet ir aktyvaus dalyvavimo tarptautinėse iniciatyvose bei mokslinių tyrimų bendruomenėje. Viena iš tokių galimybių – DigiQ finansavimo programa, kuri suteikia studentams galimybę ne tik dalyvauti tinklaveikos renginiuose kvantinių technologijų srityje, bet ir plėsti savo profesinius įgūdžius bei tarptautinius ryšius. Ši programa remia jų tobulėjimą, suteikdama finansinę paramą kelionėms, apgyvendinimui bei moksliniams projektams.

DigiQ programa – kas tai?

DigiQ: Digitally Enhanced European Quantum Technology Master – tai specializuota švietimo iniciatyva, finansuojama pagal DIGITAL-2021-SKILLS-01-SPECIALISED programą. Jos tikslas – skatinti aukštojo mokslo kokybę kvantinių technologijų srityje, suteikiant studentams galimybę tobulinti savo įgūdžius per inovatyvias mokymosi programas ir tarptautinį bendradarbiavimą.

Vienas iš pagrindinių šios programos aspektų yra studentų dalyvavimas tarptautiniuose renginiuose, suteikiančiuose galimybę ne tik gilinti žinias ir keistis patirtimi, bet ir įsitraukti į praktines dirbtuves, diskusijas bei tarpdisciplininius projektus kartu su kvantinių technologijų ekspertais bei lyderiais.

Finansavimo galimybės ir kvietimo detalės

DigiQ finansavimo programa suteikia galimybę studentams gauti paramą tinklaveikos renginiams, kurie gali trukti nuo vienos dienos iki kelių savaičių. Paraiškų teikimas vyksta nuo 2025 m. vasario 11 d. iki 2026 m. kovo 31 d. 17 val. (Brukselio

skelbiami oficialiose programos platformose. Norint gauti finansavimą, studentai turi:

1. Patikrinti, ar renginio organizatorius teikia finansavimą.

2. Jei ne, kreiptis į savo universiteto koordinatorių dėl alternatyvių finansavimo galimybių.

3. Pateikti paraišką su šiais dokumentais:

- CV, kuriame nurodyti akademiniai pasiekimai, patirtis ir apdovanojimai.

- Motyvacinis laiškas, kuriame paaiškinama renginio svarba studento karjerai.

- Studijų planas arba mokymosi sutartis, atitinkanti renginio temą.

Paraiškų vertinimas

Studentų paraišką vertina DigiQ mobilumo komitetas, remdamasis šiais kriterijais:

- Akademiniai rezultatai (3 balai).

- Motyvacija ir mokymosi planas (3 balai).

- CV ir patirtis (3 balai).

- Tinkamumas renginiui (3 balai).

- Bendruomeninė veikla ir potencialas (3 balai).

Vertinimo komisija atsižvelgia į individualias aplinkybes, įskaitant ekonomines sąlygas, negalią, migracijos statusą bei kitus veiksnius, galinčius turėti įtakos studento galimybėms dalyvauti programoje.

Įtrauktis ir lygybė

DigiQ mobilumo komitetas laikosi įvairovės, lygybės ir



įtraukties (DEI) principų, kad užtikrintų sąžiningą finansavimo paskirstymą:

- Bent 40 proc. finansavimo skiriama moterims ir kitoms nepakankamai atstovaujamos grupėms.

- Skatinamas dalyvavimas studentų su negalia, socialiai remtinių studentų ir pabėgėlių.

- Komisijos sudėtis užtikrina lyčių ir kultūrų įvairovę.

Pirmenybė teikiama studentams iš DigiQ partnerių institucijų ir tiems, kurie dar nėra gavę finansavimo.

Tikėtinas poveikis

Ši finansavimo iniciatyva siekia:

- Skatinti studentų aktyvų

įsitraukimą į tarptautines kvantinių technologijų iniciatyvas.

- Sudaryti sąlygas užmegzti ilgalaikius ryšius su pasauliniais ekspertais ir mokslininkais.

- Didinti Europos mokslinių tyrimų mobilumą ir skatinti bendradarbiavimą tarp institucijų.

- Stiprinti jaunųjų talentų rengimą kvantinių technologijų srityje, suteikiant jiems praktinių ir teorinių žinių.

- Padėti studentams įgyti vertingas patirties, kuri prisidės prie jų akademinės ir profesinės karjeros sėkmės.

Daugiau informacijos ir paraiškų teikimas:

DigiQ tinklaveikos renginiai
Kontaktai: info@digiq.eu

ES Gaivinimo fondo parama sveikatos priežiūrai: onkologiniams pacientams Kuržemėje – nauja spindulinės terapijos kokybė

Liepojos regioninėje ligoninėje, pasinaudojant Gaivinimo fondo parama, įdiegta nauja, moderni įranga vėžiu sergantiems pacientams gydyti. Naujas linijinis greitintuvas užtikrina spindulinės terapijos aukštesnę paslaugų kokybę Kuržemės regiono onkologiniams pacientams. Tai ne tik leidžia išplėsti ir patobulinti spindulinės terapijos paslaugų spektrą, bet ir sutrumpina procedūros laiką – toks gydymas pacientui yra švelnesnis. Šios investicijos – vienas iš pavyzdžių, kaip Europos Sąjunga (ES) rūpinasi gyventojų sveikata ir gerove.

Liepojos regioninėje ligoninėje naujasis linijinis greitintuvas pradėtas naudoti 2022 m. sausį. „Varian TrueBeam“ sistemos įsigijimas ir ligoninės patalpų pritaikymas naujai įrangai, kuri bendrai kainavo 3 589 856 eurus, buvo finansuota iš ES Gaivinimo fondo lėšų pagal „NextGenerationEU“ iniciatyvą. ES parama Gaivinimo fondo projektams teikiama siekiant padėti Sąjungai atsigaivinti po krizės, stiprinti jos pajėgumą ir atsparumą, įskaitant sveikatos priežiūros paslaugų prieinamumą ir kokybės gerinimą.

Liepaja NextGen
Mārtiņš Pikšis, Liepojas regioninės ligoninės Radiacinės saugos skyriaus vadovas.

- Kodėl Liepojas regioninė ligoninė nusprendė pasinaudoti Gaivinimo fondo lėšomis naujam linijiniam greitintuvui įsigyti?

- Mūsų turima įranga artėjo prie gamintojo rekomenduojamos eksploatacijos pabaigos. Reikėjo rasti sprendimą, kaip tęsti onkologinių pacientų spindulinę terapiją ir kaip šią įrangą pakeisti

modernesne. ES finansavimas – puiki parama įsigyjant ir diegiant modernią įrangą. Esama sveikatos priežiūros paslaugų apmokėjimo sistema apsunkina galimybes sveikatos įstaigoms savarankiškai įsigyti modernią įrangą. Žinau, kad tokios įrangos yra Rygos Rytų klinikinėje universitetinėje ligoninėje ir Daugpilio regioninėje ligoninėje, tačiau iš Latvijos regioninių ligoninių mes buvome pirmieji, kurie tokią įrangą įdiegėme.

Jau trečius metus dirbate su šia įranga. Kokius privalumus pastebite?

- Naujas linijinis greitintuvas leidžia išplėsti ir tobulinti spindulinės terapijos paslaugas – galime taikyti gydymo metodus, kurių anksčiau techniškai negalėjome pasiūlyti. Dabar galime gydyti pacientus, sergančius urologinėmis, galvos, prostatos, kepenų, plaučių, stuburo, nugaros kanalo ir LOR organų (ausų, nosies ir gerklės) onkologinėmis ligomis – jie gauna jų klinicinei situacijai labiausiai tinkamą gydymą. Svarbiausi naujos „Varian TrueBeam“ sistemos privalumai – patogesnis naudoji-

mas, tikslumas ir greitis. Tai intensyvu moduluojama spindulinė terapija, kuri pagerina klinikinius rezultatus ir paciento išgyvenamumo prognozes. Įrangos greitis sutrumpina procedūros laiką – gydymą, kuris anksčiau trukdavo nuo 10 iki 30 minučių, dabar atliekame per mažiau nei dvi minutes, o pacientas gauna 25 proc. mažesnę rentgeno spindulių dozę. Tai sumažina naviko judėjimo tikimybę gydymo metu ir padeda apsaugoti šalia esančius sveikus audinius bei gyvybiškai svarbius organus. Esame regioninė ligoninė, turime patenkinti viso Kuržemės regiono paklausą. Negalime sau leisti prabangos specializuotis tik tam tikroje ligos lokalizacijoje, todėl ši įranga labai naudinga.

Man, kaip kasdien su šia įranga dirbančiam specialistui, didelė garbė naudotis itin modernia technologija, pripažinta tiek Europoje, tiek kitur pasaulyje. Jei galime padėti pacientams – ko daugiau galima norėti?

Ar matote privalumų platesniu – regioniniu ar net nacionaliniu – mastu?

- Regioniniu mastu ši įranga užtikrina gydymo paslaugų prieinamumą. Jei dėl finansinių priežasčių tektų uždaryti spindulinės terapijos programą, pacientams tektų vykti tik į sostinės ligonines. Ne visi gali išvykti į Rygą ir mėnesius ten gydytis. Kuržemės regione, kuriame teikiame paslaugas,



Asociatyvi iliustracija

gyvena apie 280 000 žmonių – tai gana didelis skaičius. Didžiausias šios investicijos privalumas – regiono gyventojai, kuriems ši paslauga tapo prieinama arčiau namų.

Linijinio greitintuvo įsigijimas ir patalpų pritaikymas įgyvendinti naudojant „NextGenerationEU“ iniciatyvos Gaivinimo fondo projektą „Parama universitetinių ir regioninių ligoninių sveikatos priežiūros infrastruktūros stiprinimui“. Iš Gaivinimo fondo beveik 150 mln. eurų skirta trijų Latvijos klinikinių universitetinių ligoninių ir septynių regioninių ligoninių infrastruktūros gerinimui.

Apie Gaivinimo fondą

Gaivinimo fondas yra dalis Europos Sąjungos „NextGene-

rationEU“ iniciatyvos, sukurtos skatinti ekonomikos atsigaivimą po COVID-19 pandemijos ir kurti žalesnę, labiau skaitmeninę ir atsparesnę ateitį. Latvijai iš šio fondo skirta 1,96 mlrd. eurų kaip negrąžinamos investicijos reformoms ir investicijoms. Šios lėšos paskirstytos šešioms prioritetinėms sritims: žaliosios pertvarkos rėmimui, skaitmeninei transformacijai, nelygybės mažinimui, ekonomikos transformacijai, sveikatai ir teisinės valstybės stiprinimui.

Iki šiol Latvijai išmokėta 801 mln. eurų – 41 proc. visų prieinamų lėšų. Dauguma projektų dar įgyvendinami. Visi projektai turi būti baigti iki 2026 m. rugpjūčio 31 d.

„Europos Pulso“ informacija

Veclaicēnē – 2019 m. nugalētoja

Veclaicēnē turi idealias sąlygas fizinei ir psichinei gerovei gamtoje užtikrinti. Tai saugomas įvairialypis kraštovaizdis ir kultūrinė aplinka, būdinga Šiaurės Vidžemės regionui Latvijoje. Šioje teritorijoje yra daugiau nei 40 įvairaus dydžio ežerų, unikali Korneti-Peļli ledyninė slėnio atkarpa, Alūksnės ir Haanjos aukštumos, skirtingais etapais tekanti Vaidavos upė bei Grūbės krioklys.



<https://visitaluksne.lv/en/visit/veclaicene/>

Šioje vietovėje rasite keletą pažintinių gamtos takų, daugybę skirtingo dydžio akmenų su intriguojančiomis istorijomis, Opekalno evangelikų liuteronų bažnyčią – aukščiausiai virš jūros lygio esančią bažnyčią Latvijoje, senovines Romeskalno, Jaunlaicēnės ir Ziemeirų dvarvietes, Jaunlaicēnės dvaro muziejų ir Mišu medaus muziejų. Čia galėsite susitikti su laukiniais žirgais ir aplankyti ūkius, susipažinti su vietiniais amatininkais bei jų rankdarbiais, keliauti Latvijos ir Estijos pasienio keliais, miško takais. Užlipkite į vieną iš dviejų apžvalgos bokštų ant Dzērvės kalno ir Dēliņkalnio, iš kur atsiveria idiliškas kraštovaizdis. Atsivalaiduokite viename iš medinių gamtos namelių ant gražių penkių ežerų kranto, kur galėsite apžiūrėti edukacines ekspozicijas ir „apsistoti“ gamtos namuose.

Kas daro Veclaicēnē ypatinga

Kraštovaizdis puikiai tinka tiek lengviems pasivaikščiavimams, tiek nuotykiams bet kuriuo metu laiku. Važinėkite dviračiais, vaikščiokite, leiskitės į ilgesnius žygius ar tiesiog grožėkitės išpuidingomis kalvų formomis. Ši vietovė siūlo įvairiapusių potyrius – atsigavimą, kūno ir dvasios atgaivą, kokybišką laiką, įkvėpimą bei aktyvų poilsį simboliniame Latvijos kraštovaizdyje.

Atvykite įkvėpti gauraus oro, aktyviai pasivaikščioti ir pasivažinėti dviračiais, maudytis ežeruose, išbandyti vietinius sveikatinimo pirties ritualus ir paragauti kokybiško vietinio maisto. Atsitraukite nuo kasdienio skubėjimo ir skaitmeninės informacijos pertekliaus – Veclaicēnē turi viską, ko reikia sveikatai ir gerovei.

Sveikatos ir gerovės turizmas

Veclaicēnės keliai jau nuo 1935 m. buvo įtraukti į „Shell“ kelionių gidą. Jie veda prie nesuskaičiuojamų kalvų gausybės, tarsi ranka išbarstytų ežerų, upelių ir miškų, atskleidžiančių kerinčią Latvijos gamtos magiją. Veclaicēnē siūlo pusiausvyrą tarp gamtos ir patogumo, bendruomeniškumo ir ramybės. Čia rasite savitarnos informacinius punktus, gamtos namelius, dviračių ir pėsčiųjų maršrutus, pirties procedūras su vietiniais ritualais ir gi-

du. Jaunlaicēnės dvaro muziejus supažindina su vietine kultūra, sveiko gyvenimo būdu bei unikaliais vietiniais išteklių ir „Malēnieši“ tarpe.

Ant penkių vaizdingų ežerų krantų įkurti termoreguliuojami gamtos nameliai su šiuolaikiniais patogumais, bet be elektros – tiek patogumų, kad galėtumėte atsivalaiduoti, ir tiek gamtos, kad atitrūktumėte nuo kasdienybės ir pasimėgautumėte atmosfera. Oras čia gaurus ir švarus, todėl svečiai jaučiasi energingi ir apsaugoti nuo alergijų rizikos. Norint visiškai pasimėgauti gamta, siūlomos plaukiojimo valtimis ir žvejybos pramogos.

Apsistokite poilsio namelyje „Dzērvės ezers“, esančiame prie ežero kranto, kur galėsite mėgautis ramybe ir išsinuomoti valtį. Kitokiems išpuodingoms apsilankyti netoliese esančiame ūkyje „Mucenieki“, kur galėsite apžiūrėti apylinkes jodinėdami poniais ar važiudami arklų traukiama karieta.

Lankytinos vietos

- Dēliņkalnio gamtos rezervatas, apimantis 44,7 hektarus Alūksnės regione, prie Jaunlaicēnės ir Ziemeirų seniūnijų ribos.

- Pėsčiomis arba dviračiu pasiekite Drusku piliakalnį, kuris datuojamas 2000 m. pr. Kr., nuo kurio viršūnės matoma Estijos siena ir saugoma ES flora.

- Aplankykite Jaunlaicēnės seniūniją, kuri garsėja vaizdingais kraštovaizdžiais, mažais ežerais, upeliais ir pelkėmis, taip pat Dēliņkalnio gamtos rezervato dalimi, Apukalno bažnyčia, Jaunlaicēnės dvaru, Vārņu ežero gyvenvietė ir senovinėmis ąkaukų laidojimo vietomis.

Daugiau informacijos https://single-market-economy.ec.europa.eu/sectors/tourism/awards-and-outreach-activities/eden/previous-editions/eden-destinations/latvia_en

Pelēkie žirņi ar spēķi

(Pilkieji žirniai su spirgučiais) – vienas seniausių ir populiariausių latviškos virtuvės patiekalų, dažnai vadinamas Latvijos nacionaliniu valgiu.

Istorija ir reikšmė

Latvijos klimato sąlygos buvo itin palankios auginti pilkuosius žirnius, kurie ilgai buvo laikomi svarbiu baltymų šaltiniu ūkininkų mityboje. Patiekalas tapo populiarius dėl paprastumo, sotumo ir maistingumo. Tradiciškai šis patiekalas buvo valgomas žiemos metu, ypač per Kalėdas, kai ant latvių šventinio stalo būtinai turėjo būti ankštiniai augalai – jie simbolizavo gausą ir gerovę.

Kodėl pilkieji žirniai?

Pilkieji žirniai (lot. Pisum sativum), dar vadinami lauko žirniais, yra senovinė veislė, pasižyminti dideliu atsparumu ir unikalia spalva – jie nėra nei žali, nei geltoni, o pilkvi su rudais atspalviais. Jų skonis šiek tiek primena avinžirnius, tačiau yra švelnesnis ir „žemiškesnis“.



By JIP - Paša darbs, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=79996559>

Ingredientai:

300 g džiovintų pilkųjų žirnių,
150 g rūkyto šoninės arba spirgučių,
1 svogūnas,
druskos pagal skonį.

Gaminimas:

1. Žirnius užmerkite per naktį šaltame vandenyje.
2. Kitą dieną išmirkytus žirnius virkite pasūdytame vandenyje, kol jie taps minkšti (apie 1–1,5 val.).
3. Šoninę supjaustykite smulkiais kubeliais ir apkepkite keptuvėje, kol atsiras spirgučiai.
4. Svogūną smulkiai supjaustykite ir pakepkite kartu su šonine, kol taps auksinės spalvos.
5. Nukoštus žirnius sumaišykite su spirgučiais ir svogūnais. Patiekite karštus su kefyru, rūgpieniu ar raugintais agurkais.

Leidėjas: Linale s.r.o, redaktorė Lineta Žalaitė, www.europospulsas.lt, info@europospulsas.lt, išeina kas savaitę.

Už visą turinį „Europos pulse“ atsakingi tik autoriai ir jų nuomonės nebūtinai atspindi Europos Sąjungos poziciją. Europos Sąjunga negali būti už jas atsakinga.