

STIPRINIMAS

JURBARKO MIESTO IR VERSLO DIENOS 2017

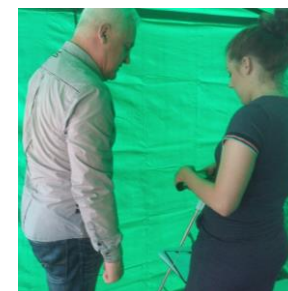


Gegužės 5 - 6 dienomis Jurbarko mieste vyko "Jurbarko miesto ir verslo dienos 2017". Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai prisidėdami prie miesto šventės organizavimo gegužės 6 dienos rytą kvietė pradėti su smagia mankšta „Būk sveikas ir žvalus“, kurią vedė trenerės Ieva Pažereckienė ir Agnė Bastienė. Mankštoje galėjo dalyvauti visi norintys.

Miesto centre vykusioje mugėje visuomenės sveikatos biuro specialistai miesto žmonėms nemokamai atliko kūno masės analizę, matavo arterinį kraujo spaudimą. Kūno masės ir riebalų analizatoriumi žmonėms buvo atliktas bazinis medžiagų apykaitos įvertinimas, kūno riebalų, kūno skysčių kiekis ir nustatytas žmonių metabolinis amžius.

Visi norintys galėjo paragauti sveikatai palankių kokteilių, kuriuos gamino Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistės. Žmonėms buvo dalinami visuomenės sveikatos biuro parengti lankstinukai bei bukletai sveikatinimo temomis.

Parengė visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Roberta Armanavičiūtė



MAMOS IR VAIKO IKI 1 METŲ AMŽIAUS MANKŠTA

Mamos ir vaiko pamėgtos mankštos vyko balandžio mėnesį ir atsižvelgiant į mamų norus, atsiliepinimus, aktyvumą, naudingumą tęsiamos gegužės mėnesio pirmoje pusėje. Mankštas mamoms su vaikais iki 1 metų veda kvalifikuota kineziterapeutė Danguolė Griškuvienė, kurių metu mankština tiek mamos tiek kūdikiai. Juk bendra veikla naudinga abiem pusėms - mama tampa stipresnė, jai lengviau prižiūrėti kūdikį, mamos turi galimybę pasimokinti kaip taisyklingai ir kokius pratimus gali atlikti namuose, taip pat tarpusavyje pabendrauti, o vaikučiai, mankštinamiesi su kvalifikuotos kineziterapeutės priežiūra, tyrinėja naują aplinką, patiria naujų išpūdžių, auga sveikesni.

Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kvietė mamas su vaikais iki 1 metų mankštintis gegužės 9 d. 10.30 val., o mamas su vaikais nuo 1 metų gegužės 12 d. 17.00 val. sporto ir sveikatingumo centre „Energy Gym“, Kauno g. 32, Jurbarkas.



Parengė vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialistė Živilė Gvildienė

MAMOS IR VAIKO NUO 1 METŲ AMŽIAUS MANKŠTA



Mamos ir vaiko pamėgtos mankštos vyko balandžio mėnesį ir atsižvelgiant į mamų norus, atsiliepimus, aktyvumą bei naudingumą tęsiamos gegužės mėnesio pirmoje pusėje. Mamos ir vaiko nuo 1 metų amžiaus užsiėmimus veda kvalifikuota kineziterapeutė Danguolė Griškuvienė. Tai žaidybinio pobūdžio užsiėmimai, kurių metu vaikams sudaromos įvairiapusio judėjimo galimybės, o mamų užduotis juos aktyvinti ir skatinti. Žaidybinio pobūdžio pratybos teikia vaikams džiaugsmo, žadina smagią, žvalią nuotaiką. Mažieji džiaugsmingai reaguoja, kai suaugusieji žaidžia kartu.

Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras kvietė mamas su vaikais iki 1 metų mankštintis gegužės 9 d. 10.30 val., o mamas su vaikais nuo 1 metų gegužės 12 d. 17.00 val. sporto ir sveikatingumo centre „Energy Gym“, Kauno g. 32, Jurbarkas.

Parengė vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialistė Živilė Gvildienė



JOGOS MANKŠTOS SUAUGUSIEMS

Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras minėdamas judėjimo sveikatos labui dieną visą gegužės mėnesį (antradieniais ir ketvirtadieniais 19 val.) kvietė į nemokamas jogos mankštas Jurbarko gyventojus. Užsiėmimus vedė trenerė Aušra Smirnovienė.

Joga – tai kūno, dvasios ir proto harmonija. Ši senovės išmintis, nutiesia kelią į sveikesnį, laimingesnį ir taikesnį gyvenimą. Joga gerina kūno laikyseną, lankstumą, plastiškumą bei judesių koordinaciją. Taip pat gerina kraujotaką bei medžiagų apykaitą. Joga stiprina, maitina ir tonizuoja raumenis, sąnarius, kaulus, vidaus organus. Gerina visus fiziologinius bei neurologinius organizmo procesus. Stiprina endokrininės liaukos veiklą bei organizmo apsaugines funkcijas. Joga padeda atsikratyti daugelio ligų: chroniškų skausmų, depresijos, nerimo ir baimės, skrandžio ir žarnyno sutrikimų. Jogos užsiėmimai reguliuoja kraujo spaudimą, šalina miego sutrikimus, nuovargį, galvos skausmus.



Parengė visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Roberta Armanavičiūtė

KŪNO SUDĖJIMO ĮVERTINIMAS

Gegužės 3 dieną Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistės lankėsi Valstybinio socialinio draudimo fondo valdybos Jurbarko skyriuje. Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Roberta Armanavičiūtė ir visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė Gitana Šulcienė visiems norintiems nemokamai atliko kūno masės analizę. Kūno masės ir riebalų analizatoriumi žmonėms buvo atliktas bazinis medžiagų apykaitos įvertinimas, kūno riebalų, kūno skysčių kiekis ir nustatytas žmonių metabolinis amžius.

Visiems visuomenės sveikatos biuro specialistės suteikė informaciją apie visuomenės sveikatos biurą, kuriame darbo dienomis nuo 8 val. iki 17 val. visi norintys turi galimybę pasimatuoti, patikrinti, nusistatyti: arterinį kraujo spaudimą, svorį, kūno masės indeksą bei liemens apimtį. Taip pat papildomai ir nemokamai galima įsivertinti kūno sudėjimą: kūno riebalų kiekį procentais, kūno skysčių kiekį procentais, raumenų masę ir kt.

Parengė visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Roberta Armanavičiūtė



PASKAITA-DISKUSIJA „VISUOMENĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS SPECIALISTAS. KAS JIS? KĄ VEIKIA? KUO GALI BŪTI NAUDINGAS?“

Gegužės 12 dieną Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro, visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė lankėsi Tauragės teritorinėje darbo biržoje, Jurbarko skyriuje.

Minėdami karjeros dieną visuomenės sveikatos priežiūros specialistė skaitė pranešimą jaunimui „Visuomenės sveikatos priežiūros specialistas. Kas jis? Ką veikia? Kuo gali būti naudingas?“. Pranešimo metu dalyviai sužinojo, jog Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biure dirba dešimt asmenų: direktorė, buhalterė, visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė, visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė, vaikų ir jaunimo visuomenės sveikatos priežiūros specialistė ir šešios visuomenės sveikatos priežiūros specialistės, atliekančios sveikatos priežiūrą ugdymo įstaigose.

Plačiau apie Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro darbo specifiką galite sužinoti paspaudę apsilankę Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro internetinėje svetainėje www.jurbarkovsb.lt

Parengė visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Roberta Armanavičiūtė



PASKAITA „FIZINIO AKTYVUMO SVARBA VYRESNIAME AMŽIUIJE“



70 proc. visų mirčių JAV yra sukeltos lėtinių ligų. Lėtinių ligų paplitimas dramatiškai didėja su amžiumi. Daugiau kaip 80 proc. žmonių, vyresnių nei 65 metų amžiaus, turi bent vieną lėtinę ligą. Lietuvoje šie skaičiai dar didesni. Vienas pagrindinių lėtinių neinfekcinių ligų rizikos veiksnių yra fizinis pasyvumas. Norint įvertinti fizinį pasyvumą būtina tiksliai apibrėžti, kas yra fizinis aktyvumas. Užsienio mokslinėje literatūroje fizinis pasyvumas arba pasyvus gyvenimo būdas vadinamas „sėdimu gyvenimo būdu“, o terminas hipodinamija praktiškai nebevertojamas.

Fizinis aktyvumas (angl. physical activity) – 1. griaučių raumenų sukelti judesiai, kuriuos darant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje. 2. Bet kokia žmogaus kūno judėjimo išraiška, sukianti didesnę medžiagų apykaitą: pratybos, rengimasis varžyboms, dalyvavimas varžybose, namų ūkio darbai, laisvalaikio veikla, kuriai reikia fizinių pastangų.

Gegužės 16 dieną Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro, visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė lankėsi Jurbarko rajono Smalininkų „Senjorų namuose“. Senjorų namų gyventojas visuomenės sveikatos priežiūros specialistė kalbėjo apie fizinio aktyvumo svarbą žmogaus organizmui. Po pokalbio atliko tempimo pratimus.

Parengė visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Roberta Armanavičiūtė

MANKŠTA JURBARKO RAJONO SAVIVALDYBĖS ADMINISTRACIJOS DARBUOTOJAMS

Siekiant rūpintis Jurbarko rajone gyvenančių žmonių sveikata, mažinti gyventojų sergamumą ir mirtingumą bei gerinti gyvenimo kokybę teikiant kokybiškas visuomenės sveikatos priežiūros paslaugas, gegužės 24 ir 31 dienomis Jurbarko rajono savivaldybėje buvo vedama mankšta, skirta žmonėms, dirbantiems sėdimą darbą. Mankštos metu buvo daromi pirštų ir riešų, kaklo bei nugaros tempimo pratimai. Mankštas vedė Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Roberta Armanavičiūtė.



Parengė visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Roberta Armanavičiūtė ir tarybos ir mero sekretoriato specialistė viešiesiems ryšiams Lina Lukošičūtė



VAIKŲ IR JAUNIMO SVEIKATA

ROBOTIKOS EDUKACIJA, SKIRTA APLINKOS DIENAI PAMINĖTI

Šiuolaikiniai vaikai auga su kompiuteriais, internetu, interaktyviomis lentomis, mobiliaisiais telefonais, fotoaparatais, skaitmeninėmis knygomis bei žaislais. Juos domina žaislai, kurių gamyba pagrįsta naujomis elektroninėmis technologijomis ir naujomis žaidimo su jais galimybėmis, žaislai, sukurti remiantis šiuolaikinio gyvenimo aktualijomis ir originaliais sprendimais. Gegužės 3 dieną Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras organizavo robotikos edukaciją, skirtą aplinkos dienai paminėti, kurios tema buvo šiukšlių rūšiavimo subtilybės. Užsiėmimų metu vaikai buvo supažindinti su šiukšlių rūšiavimu, atsakinėjo į klausimus, kas daroma iš antrinių žaliavų, per kiek metų jos suyra, kaip jos rūšiuojamos. Vėliau laisvoji robotikos mokytoja Janina Podžekaitė, kuri vedė robotikos edukaciją vaikus suskirstė komandomis, kurios pagal instrukciją konstravo iš lego detalių automobilį – šiukšlių rūšiuotuvą. Sukonstravę automobilius, jų pagalba šiukšles išrūšiavo į jiems skirtus konteinerius.



Parengė vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialistė Živilė Gvildienė

PASKAITA - PRAKTINIS UŽSIĖMIMAS „RANKŲ HIGIENA“



Rankų higiena yra viena iš pagrindinių prevencinių priemonių, padedančių apsaugoti save ir kitus nuo infekcijų, plintančių kontaktiniu būdu. Jų plovimas įprasta, labai svarbi asmens higienos procedūra, kiekvienas turi žinoti, kodėl, kada ir kaip teisingai plauti rankas.

Gegužės 15 dieną, vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialistė Živilė Gvildienė lankėsi LSB vaikų dienos centre, kur vedė paskaitą - praktinį užsiėmimą apie rankų higieną.

Paskaitos metu vaikai sužinojo kas yra mikrobai, ką jie gali sukelti, kaip patenka į organizmą, kaip nuo jų apsisaugoti ir išvengti plitimo.

Kad supažindinti vaikus su rankų plovimo svarba ir taisyklėmis bei mikroorganizmais gyvenančiais ant jų, vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialistė davė pačiupinėti „bakterijų maišelį“, pripildytą specialiais milteliais, kurie nudažo ant rankų esančius nešvarumus ir tampa matomi pašvietus specialiu žibintuvėliu. Vaikai įdėmiai apžiūrėję nusėtas „bakterijų“ rankas, bėgo jų nusiplauti, tai padarę vėl tikrino ar teisingai jas nusiplovė.

Parengė vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialistė Živilė Gvildienė



SAUGAUS ELGESIO PAMOKA

Vienas iš labiausiai skaudinančių tėvus, artimuosius ir aplinkinius dalykų – tai susižalojęs, skausmą kenčiantis vaikas. Kiekvienas stengiasi apsaugoti vaikus nuo traumų, deja, kartais įvairūs susižalojimai gali būti viena iš pagrindinių sveikatos sutrikdymo priežasčių. Vaikai jau nuo pat mažens turi būti mokomi saugaus elgesio taisyklių, jiems turi būti įskiepijamas supratimas apie tinkamą elgesį kelyje, gatvėje, kieme, namuose ir atsakomybė už savo veiksmus. Daug efektyviau vaikus veikia mokymas ir aiškinimas, kas yra nesaugu, negu draudimai ar bausmės dėl netinkamo elgesio. Todėl vaikams būtina nuolat aiškinti ir pasakoti, kokie pavojai jų tyko, paklausti, ar jie supranta pavojus, paaikškinti, kokios galimos pasekmės elgiantis neatsargiai.

Gegužės 18 dieną, LSB vaikų dienos centre vyko paskaita – praktinis užsiėmimas apie saugų elgesį. Paskaitos metu vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialistė Živilė Gvildienė su vaikais žaidė žaidimą „Protingai elgiuosi – esu saugus“, kurio metu diskutavo apie saugų elgesį įvairiose situacijose. Žaidimo pabaigoje visi vaikai buvo apdovanoti už aktyvų dalyvavimą paskaitoje Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro įsteigtais prizais.

Parengė vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialistė Živilė Gvildienė



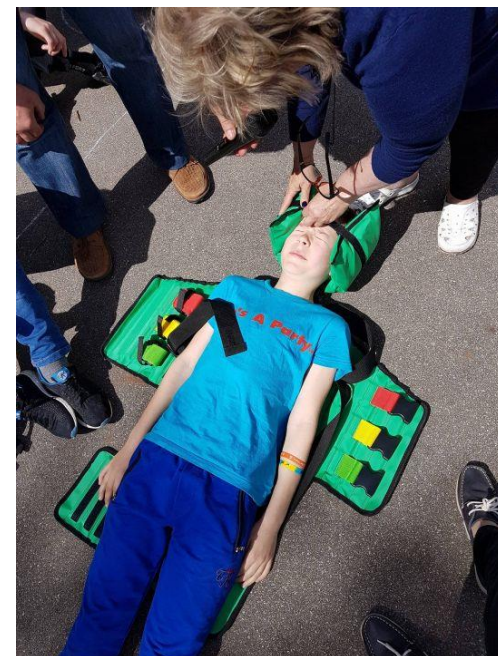
EVAKUACIJOS PRATYBOS VIEŠVILĖS PAGRINDINĖJE MOKYKLOJE

Gegužės 23 dieną, Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistai lankėsi Viešvilės pagrindinėje mokykloje vykusiame renginyje - pratybose „Mokyklos evakuacija įtarus teroristinį išpuolį“.

12.15 val. imituojant sprogmens padėjimą praktinėje civilinės saugos pratybų dalyje vyko mokyklos mokinių ir darbuotojų evakuacija iš mokyklos pastato. Mokyklos pastate esantys žmonės apie sprogmenį buvo perspėti mokykloje esančiu skambučiu.

Sėkmingai evakavęsi mokiniai ir darbuotojai susirinko jiems nurodytoje vietoje, kur Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistė Danutė Kriščiūnienė supažindino visus su pirmosios pagalbos veiksmais nelaimingų atsitikimų metu. Renginio gale mokiniai žiūrėjo ir turėjo galimybę pabandyti kaip gesintuvu užgesinamas nedidelis gaisras.

Parengė vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialistė Živilė Gvildienė





Jurbarko r. Veliunos A. ir J. Juškų gimnazija



Jurbarko r. Raudonės pagrindinė mokykla

ELEKTRONINIŲ CIGAREČIŲ POVEIKIS ORGANIZMUI

Šiomis dienomis sparčiai plinta elektroninės cigaretės, kurios pristatomos kaip nekenksminga ir puiki alternatyva įprastoms cigaretėms, tačiau ar mes turėtume pasitikėti tyrimais nepagrįsta informacija ir neatsižvelgti į Pasaulio sveikatos organizacijos bei kitų tabako kontrolės organizacijų skatinimą elgtis apdairiai ir susilaikyti nuo elektroninių cigarečių įsigijimo ir vartojimo, nes jų saugumas ir vartojimo pasekmės nėra ištyrtos? Į šiuos ir kitus klausimus apie vis populiarėjančias, klaidingas ir ypač vaikus ir jaunimą gundančias elektronines cigaretes bei jų žalą Veliunos Antano ir Jono Juškų gimnazijoje ir Raudonės pagrindinėje mokykloje vykusiose paskaitose „Elektroninių cigarečių poveikis organizmui“ atsakė vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialistė Živilė Gvildienė.

Parengė vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialistė Živilė Gvildienė



JUDĖJIMAS SVEIKATOS LABUI



Jurbarko r. Veliunos A. ir J. Juškų gimnazija

Kiekviena mūsų diena turi būti pilna judėjimo džiaugsmo. Vaikams judėjimas yra neišsenkanti savirealizacijos ir supančio pasaulio pažinimo priemonė. Fizinė veikla vaikai realizuoja svarbiausius savo poreikius – judėjimo, pažintinius, veikimo, bendravimo, saviraiškos, atskleidžia savo fizinės išgales bei gebėjimus. Dėl fizinio aktyvumo poveikio padidėja širdies susitraukimų dažnis, tankėja kvėpavimas, suaktyvėja kraujotaka ir vyksta kai kurie kiti fiziologiniai organizmo pokyčiai.

Jurbarko „Ažuoliuko“ mokykloje, Jurbarko rajono Veliunos A. ir J. Juškų gimnazijoje ir Jurbarko rajono Eržvilko gimnazijos Varlaukio skyriuje visuomenės sveikatos priežiūros specialistės (Živilė Gvildienė – „Ažuoliuko mokykla, Vilija Veverskienė – Jurbarko r. Veliunos A. ir J. Juškų gimnazija, Danutė Barčauskienė – Jurbarko r. Eržvilko gimnazija, Varlaukio skyrius) ikimokyklinio amžiaus vaikams pravedė linksmą mankštą. Judėdami visi kartu kūrybingai atliko įvairius pratimus. Mankštos pabaigoje vaikučiai gavo užduotis, kuriose pavaizduotas judėjimo džiaugsmas.



Jurbarko r. Eržvilko gimnazija, Varlaukio skyrius ↑

Jurbarko „Ažuoliuko“ mokykla →



Parengė vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialistė Živilė Gvildienė



DANTŲ HIGIENA

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Vilija Veverskienė Jurbarko rajono Antano ir Jono Juškų gimnazijos darželio vaikams vedė paskaitą apie burnos higieną. Vaikai buvo supažindinti su taisyklingos burnos higienos principais bei pamokyti, kaip dantukus išlaikyti sveikus. Vėliau vaikai buvo pamokyti taisyklingai juos valyti.

*Parengė visuomenės sveikatos
priežiūros specialistė Vilija Veverskienė*



Jurbarko r. Veliunos A. ir J. Juškų gimnazija

RANKŲ HIGIENA

Jurbarko r. Seredžiaus Stasio Šimkaus pagrindinėje mokykloje-daugiafunkciniame centre šių metų gegužės 23 d. vyko paskaitos - praktiniai užsiėmimai su ikimokyklinių ir priešmokyklinių grupių vaikas tema „Rankučių higiena“. Vaikai klausė pasakėlės apie mikrobus ir spalvinimo knygelėse, kurias paruošė Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro darbuotojai, ieškojo mikrobu. Vėliau vaikai mokinosi kaip plauti rankutes ir specialių miltukų ir šviestuvo pagalba tikrino rankučių švarą.

*Parengė visuomenės sveikatos
priežiūros specialistė Gitana Šulcienė*



Jurbarko r. Seredžiaus Stasio Šimkaus mokykla-daugiafunkcis centras



PLANUOJAMI BIRŽELIO MĖNESIO RENGINIAI:

Birželio 7 d. – pamoka-praktinis užsiėmimas „Judėjimo džiaugsmas“ Jurbarko lopšelyje-darželyje „Nykštukas“;

Birželio 8 d. – paskaita-diskusija Valstybinio socialinio draudimo fondo valdybos Jurbarko skyriuje „Atsargiai! Erkės!“;

Birželio 7, 14, 21 ir 28 dienomis – praktinis užsiėmimas Jurbarko rajono savivaldybėje „Mankšta darbo vietoje“;

Birželio 14 d. – pamoka apie pasyvų rūkymą Jurbarko lopšelyje-darželyje „Nykštukas“

Kita veikla – esant poreikiui.

TEKSTŲ IR NUOTRAUKŲ AUTORIAI:

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė **Danutė Barčauskienė** (Jurbarko r. Eržvilko gimnazija ir Varlaukio skyrius);

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė **Vilija Veverskienė** (Jurbarko r. Veliuonos A. ir J. Juškų gimnazija, Jurbarko Vytauto Didžiojo pagrindinė mokykla, Jurbarko r. Raudonės pagrindinė mokykla);

Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė **Roberta Armanavičiūtė** (Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras ir Jurbarko lopšelis-darželis „Nykštukas“);

Vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialistė **Živilė Gvildienė** (Jurbarko rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras ir Jurbarko „Ąžuoliuko“ mokykla);

Visuomenės sveikatos stebėsenos ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistė **Gitana Šulcienė** (Jurbarko r. Serežiaus Stasio Šimkaus mokykla-daugiafunkcis centras, Jurbarko r. Klausučių S. Santvaro pgr. m-kla ir Juodaičių pagrindinė mokykla).

NAUJIENLAIŠKŲ MAKETAVO:

Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė **Roberta Armanavičiūtė**.



**JURBARKO RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

Tel. (8 447) 51 661

El. paštas info@jurbarkovsb.lt

www.jurbarkovsb.lt

<https://www.facebook.com/www.jurbarkovsb.lt/>

Direktorė

Diana Griškuvienė

Tel. (8 447) 41 882

diana.griskuviene@jurbarkovsb.lt

Visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė

Roberta Armanavičiūtė

Tel. (8 447) 51 661

roberta.armanaviciute@jurbarkovsb.lt

Visuomenės sveikatos stebėsenos specialistė

Gitana Šulcienė

Tel. (8 447) 51 661

gitana.sulciene@jurbarkovsb.lt

Vaikų ir jaunimo sveikatos priežiūros specialistė

Živilė Gvildienė

(8 447) 51 661

zivile.gvildiene@jurbarkovsb.lt