

Lietošanas instrukcija: informācija lietotājam

Metformin Zentiva 500 mg apvalkotās tabletes
Metformin Zentiva 850 mg apvalkotās tabletes
Metformin Zentiva 1000 mg apvalkotās tabletes
metformini hydrochloridum

Pirms zāļu lietošanas uzmanīgi izlasiet visu instrukciju, jo tā satur Jums svarīgu informāciju.

- Saglabājiet šo instrukciju! Iespējams, ka vēlāk to vajadzēs pārlasīt.
- Ja Jums rodas jebkādi jautājumi, vaicājiet ārstam vai farmaceitam.
- Šīs zāles ir parakstītas tikai Jums. Nedodiet tās citiem. Tās var nodarīt ļaunumu pat tad, ja šiem cilvēkiem ir līdzīgas slimības pazīmes.
- Ja Jums rodas jebkādas blakusparādības, konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu. Tas attiecas arī uz iespējamām blakusparādībām, kas nav minētas šajā instrukcijā. Skatīt 4. punktu.

Šajā instrukcijā varat uzzināt:

1. Kas ir Metformin Zentiva un kādam nolūkam to lieto
2. Kas Jums jāzina pirms Metformin Zentiva lietošanas
3. Kā lietot Metformin Zentiva
4. Iespējamās blakusparādības
5. Kā uzglabāt Metformin Zentiva
6. Iepakojuma saturs un cita informācija

1. Kas ir Metformin Zentiva un kādam nolūkam to lieto

Metformin Zentiva satur metformīnu, zāles cukura diabēta ārstēšanai. Tās pieder zāļu grupai, ko sauc par biguanīdīniem.

Insulīns ir hormons, kuru izstrādā aizkuņģa dziedzeris un tas palīdz organismam uzņemt glikozi (cukuru) no asinīm. Jūsu organisms izmanto glikozi enerģijas iegūšanai vai uzglabā to, lai izmantotu vēlāk.

Ja Jums ir cukura diabēts, Jūsu aizkuņģa dziedzeris neizstrādā insulīnu pietiekošā daudzumā, vai Jūsu organisms nespēj pilnībā izmantot saražoto insulīnu. Tas izraisa glikozes līmeņa paaugstināšanos asinīs. Metformin Zentiva palīdz samazināt glikozes līmeni asinīs pēc iespējas tuvāk normai.

Pieaugušajiem pacientiem ar lieko ķermeņa masu ilgstoša Metformin Zentiva lietošana palīdz arī samazināt ar diabētu saistīto komplikāciju attīstības risku. Metformin Zentiva lietošanas laikā ķermeņa masa nemainās vai mēreni samazinās.

Metformin Zentiva lieto 2. tipa cukura diabēta (sauc arī par insulīnneatkarīgo cukura diabētu) pacientu ārstēšanai, ja nevar sasniegt apmierinošu cukura līmeni asinīs tikai ar diētu un fiziskām aktivitātēm vien. Īpaši tas tiek lietots pacientiem ar palielinātu ķermeņa masu.

Pieaugušie Metformin Zentiva var lietot atsevišķi vai kombinācijā ar citām zālēm cukura diabēta ārstēšanai (iekšķīgi lietojamām zālēm vai insulīnu). Bērni no 10 gadu vecuma un pusaudži Metformin Zentiva var lietot atsevišķi vai kombinācijā ar insulīnu.

2. Kas Jums jāzina pirms Metformin Zentiva lietošanas

Nelietojiet Metformin Zentiva šādos gadījumos:

- ja Jums ir alerģija (paaugstināta jutība) pret metformīnu vai kādu citu (6. punktā minēto) šo zāļu sastāvdaļu ;
- ja Jums ir aknu darbības traucējumi;
- ja Jums ir smagi nieru darbības traucējumi;

- ja Jums ir nekontrolēts cukura diabēts piemēram, ar smagu hiperglikēmiju (augstu glikozes līmeni asinīs), sliktu dūšu, vemšanu, caureju, strauju ķermeņa masas samazināšanos, laktātacidozi (skatīt “Laktātacidozes riski” tālāk) vai ketoacidozi. Ketoacidoze ir stāvoklis, kad asinīs uzkrājas vielas, kuras sauc par “ketonvielām”, un var sākties diabētiskā prekoma. Simptomi ir sāpes vēderā, ātra un dziļa elpošana, miegainība vai neparasta augļu smarža elpā;
- ja Jūsu organisms ir zaudējis daudz šķidruma (dehidratācija), kas ir saistīts ar ilgstošu vai smagu caureju, vai Jums ir vemšana vairākas reizes pēc kārtas. Dehidratācija var izraisīt nieru problēmas, kas, savukārt, palielina laktātacidozes risku (skatīt sadaļu „Brīdinājumi un piesardzība lietošanā”);
- ja Jums ir smaga infekcija, piemēram infekcija, kas skar plaušas, bronhus vai nieres. Smagas infekcijas var izraisīt nieru problēmas, kas savukārt palielina laktātacidozes risku (skatīt sadaļu „Brīdinājumi un piesardzība lietošanā”);
- ja Jums ārstē akūtu sirds mazspēju, vai nesen Jums bija sirdslēkme, ja Jums ir nopietnas problēmas ar asinsriti (piemēram, šoks) vai elpošanas grūtības. Tas var izraisīt skābekļa piegādes trūkumu audos un palielināt laktātacidozes risku (skatīt sadaļu „Brīdinājumi un piesardzība lietošanā”);
- ja Jūs lietojiet daudz alkohola.

Ja kaut kas no iepriekš minētā attiecas uz Jums, konsultējieties ar ārstu pirms uzsākat lietot šīs zāles.

Noteikti vaicāji padomu ārstam, ja:

- Jums ir nepieciešams rentgenoloģisks izmeklējums ar jodu saturošu kontrastvielu ievadīšanu asinsritē;
- Jums ir nepieciešama liela apjoma ķirurģiska operācija.

Jums uz noteiktu laiku būs jāpārtrauc lietot Metformin Zentiva pirms un pēc izmeklēšanas vai operācijas. Ārsts izlems, vai Jums nepieciešama cita ārstēšana šajā laikā. Svarīgi precīzi ievērot ārsta norādījumus.

Brīdinājumi un piesardzība lietošanā

Laktātacidozes risks

Metformin Zentiva var izraisīt ļoti reti sastopamu, bet ļoti nopietnu blakusparādību, ko sauc par laktātacidozi, īpaši, ja Jūsu nieres nedarbojas pareizi. Laktātacidozes rašanās risks paaugstinās arī nekontrolēta cukura diabēta, nopietnu infekciju, ilgstošas badošanās vai alkohola lietošanas, dehidratācijas (skatīt sīkāku informāciju tālāk), aknu problēmu gadījumā un jebkuros medicīniskos stāvokļos, kuru gadījumā ir traucēta skābekļa piegāde kādai organisma daļai (piemēram, smaga akūta sirds slimība).

Ja kaut kas no iepriekš minētā attiecas uz Jums, konsultējieties ar ārstu, lai saņemtu turpmākus norādījumus.

Īslaicīgi pārtrauciet Metformin Zentiva lietošanu, ja Jums ir stāvoklis, kas varētu būt saistīts ar dehidratāciju (nozīmīgu organisma šķidrumu zudumu), piemēram, smaga vemšana, caureja, drudzis, pārkaršana vai samazināta šķidruma uzņemšana. Konsultējieties ar ārstu, lai saņemtu turpmākus norādījumus.

Pārtrauciet Metformin Zentiva lietošanu un nekavējoties sazinieties ar ārstu vai tuvāko slimnīcu, ja Jums rodas kāds no laktātacidozes simptomiem, jo šis stāvoklis var izraisīt komu.

Laktātacidozes simptomi ir:

- vemšana,
- sāpes vēderā,
- muskuļu krampji,
- vispārēja slikta pašsajūta ar izteiktu nogurumu,
- elpošanas grūtības,

- pazemināta ķermeņa temperatūra un sirdsklauves.

Laktātacidoze ir neatliekami ārstējams medicīnisks stāvoklis un tas ir jāārstē slimnīcā.

Ja Jums ir nepieciešama liela apjoma ķirurģiska operācija, Jums ir jāpārtrauc lietot Metformin Zentiva procedūras laikā un kādu laiku pēc tās. Jūsu ārsts izlems, kad Jums jāpārtrauc un kad jāatsāk ārstēšana ar Metformin Zentiva.

Ārstēšana tikai ar Metformin Zentiva neizraisa hipoglikēmiju (pārāk zemu cukura līmeni asinīs). Bet, ja Jūs lietojiet Metformin Zentiva kopā ar citām zālēm, lai ārstētu cukura diabētu, kas var izraisīt hipoglikēmiju (piem., sulfonilurīnvielas atvasinājumi, insulīns, meglitinīdu grupas līdzekļi), pastāv hipoglikēmijas risks. Ja Jums rodas hipoglikēmijas simptomi, piemēram, vājums, reibonis, pastiprināta svīšana, paātrināta sirdsdarbība, redzes traucējumi vai grūtības koncentrēties, parasti palīdz, ja apēd vai iedzer kaut ko, kas satur cukuru.

Ārstēšanas ar Metformin Zentiva laikā, ārsts pārbaudīs Jūsu nieru darbību vismaz reizi gadā vai biežāk, ja esat gados vecāks cilvēks un/vai, ja Jums ir pavājināta nieru darbība.

Citas zāles un Metformin Zentiva

Ja Jums asinsritē ir nepieciešams ievadīt kontrastvielu, kas satur jodu, piemēram, saistībā ar rentgena izmeklējumu vai skenēšanu, Jums ir jāpārtrauc lietot Metformin Zentiva pirms injekcijas vai injekcijas laikā. Jūsu ārsts izlems, kad Jums ir jāpārtrauc un kad jāatsāk ārstēšana ar Metformin Zentiva.

Pastāstiet ārstam par visām zālēm, kuras lietojat, pēdējā laikā esat lietojis vai varētu lietot. Jums varētu būt nepieciešams veikt biežākus glikozes līmeņa noteikšanas un nieru darbības testus, vai arī Jūsu ārstam var rasties nepieciešamība pielāgot Metformin Zentiva devu. Īpaši svarīgi ir pastāstīt par sekojošām zālēm:

- zāles, kas palielina urīna izdalīšanos (diurētiskie līdzekļi),
- zāles, ko lieto sāpju un iekaisuma ārstēšanai (NSPL un COX-2 inhibitori, piemēram, ibuprofēns un celekoksibs),
- noteiktas zāles augsta asinsspiediena ārstēšanai (AKE inhibitori un angiotensīna II receptoru antagonistu),
- bēta-2 agonisti, piemēram, salbutamols, terbutalīns (lieto astmas ārstēšanai),
- kortikosteroīdi (lieto dažādu stāvokļu ārstēšanai, piemēram, smagi ādas iekaisumi vai astma),
- zāles, kuras var izmainīt Metformin Zentiva līmeni asinīs, īpaši, ja Jums ir pavājināta nieru darbība (piemēram, verapamils, rifampicīns, cimetidīns, dolutegravīrs, ranolazīns, trimetoprims, vandetanibs, izavukonazols, krizotinibs, olaparibs),
- citas zāles cukura diabēta ārstēšanai.

Metformin Zentiva kopā ar alkoholu

Metformin Zentiva lietošanas laikā izvairieties no pārmērīgas alkohola lietošanas, jo tas var palielināt laktātacidozes risku (skatīt sadaļu "Brīdinājumi un piesardzība lietošanā").

Grūtniecība un barošana ar krūti

Ja Jūs esat grūtniece, ja domājat, ka Jums varētu būt grūtniecība vai plānojat grūtniecību, konsultējieties ar ārstu, ja var būt nepieciešamas kādas izmaiņas ārstēšanā vai glikozes līmeņa uzraudzībā.

Šo zāļu lietošana nav ieteicama, ja Jūs barojat bērnu ar krūti vai plānojat to darīt.

Transportlīdzekļu vadīšana un mehānismu apkalpošana

Metformin Zentiva, lietojot to vienu, neizraisa hipoglikēmiju (pārāk zemu glikozes līmeni asinīs). Tas nozīmē, ka spēja vadīt transportlīdzekļus un apkalpot mehānismus netiks ietekmēta.

Tomēr ievērojiet īpašu piesardzību, lietojot Metformin Zentiva kopā ar citām zālēm cukura diabēta ārstēšanai, kas var izraisīt hipoglikēmiju. (piemēram, sulfonilurīnvielas atvasinājumiem, insulīnu,

mezglitīnīdu grupas līdzekļiem). Hipoglikēmijas simptomi ir, piemēram, vājums, reibonis, pastiprināta svīšana, paātrināta sirdsdarbība, redzes traucējumi vai grūtības koncentrēties. Ja izjūtat kādu no šiem simptomiem, nevadiet transportlīdzekļus un neapkalpojiēt mehānismus.

Metformin Zentiva satur nātriju

Šīs zāles satur mazāk par 1 mmol (23 mg) nātrija katrā tabletē, būtībā tās ir “nātriju nesaturošas”.

3. Kā lietot Metformin Zentiva

Vienmēr lietojiet šīs zāles tieši tā, kā ārsts Jums teicis. Neskaidrību gadījumā vaicājiet ārstam vai farmaceitam.

Metformin Zentiva nevar aizvietot veselīga dzīvesveida priekšrocības. Turpiniet ievērot Jūsu ārsta padomus par diētu un regulārām fiziskajām aktivitātēm.

Ieteicamā deva

Bērniem no 10 gadu vecuma un pusaudžiem parastā sākuma deva ir Metformin Zentiva 500 mg vai 850 mg vienu reizi dienā. Maksimālā dienas deva ir 2000 mg, kuru sadala 2 vai 3 devās. Bērnu ārstēšana vecumā no 10 līdz 12 gadiem ir ieteicama tikai pēc ārsta īpaša lēmuma, jo pieredze par šo zāļu lietošanu šajā vecuma grupā ir ierobežota.

Pieaugušajiem parastā sākuma deva ir Metformin Zentiva 500 mg vai 850 mg divas vai trīs reizes dienā. Maksimālā dienas deva ir 3000 mg, kuru sadala 3 devās. Ja Jums ir pavājināta nieru darbība, ārsts var parakstīt mazāku devu.

Ja Jūs lietoja arī insulīnu, ārsts Jums pastāstīs, kā uzsākt ārstēšanu ar Metformin Zentiva.

Uzraudzība

- Ārsts regulāri noteiks glikozes līmeni Jūsu asinīs un pielāgos Metformin Zentiva devu glikozes līmenim Jūsu asinīs. Noteikti regulāri sazinieties ar ārstu. Tas īpaši jāievēro bērniem un pusaudžiem, vai arī, ja Jūs esat gados vecāks cilvēks.
- Ārsts vismaz reizi gadā pārbaudīs Jūsu nieru darbību. Ja esat gados vecāks cilvēks vai gadījumā, ja nieres nedarbojas pienācīgi, šādas pārbaudes var būt nepieciešamas biežāk.

Kā lietot Metformin Zentiva

Lietojiet Metformin Zentiva ēdienreizes laikā vai pēc tās. Tas palīdzēs izvairīties no blakusparādībām, kas saistītas ar kuņģa-zarnu traktu.

Nesasmalciniet un nesakošļājiet tabletes. Norijiet katru tableti, uzdzerot glāzi ūdens.

- Ja Jūs dienā lietojat vienu devu, lietojiet to no rīta (brokastu laikā).
- Ja Jūs dienā lietojat divas devas, lietojiet vienu no rīta (brokastu laikā) un otru vakarā (vakariņu laikā).
- Ja Jūs dienā lietojat trīs devas, lietojiet vienu no rīta (brokastu laikā), otru pusdienu laikā un trešo vakarā (vakariņu laikā).

Ja pēc kāda laika Jums šķiet, ka Metformin Zentiva darbība ir pārāk stipra vai vāja, konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu.

Ja esat lietojis Metformin Zentiva vairāk nekā noteikts

Ja Jūs esat lietojis Metformin Zentiva vairāk, nekā noteikts, tas var izraisīt laktātacidozi. Laktātacidozes simptomi ir nespecifiski, piemēram, vemšana, sāpes vēderā ar muskuļu krampjiem, vispārēja slikta pašsajūta ar smagu nogurumu, apgrūtināta elpošana. Tālākās pazīmes ir samazināta ķermeņa temperatūra un palēnināta sirdsdarbība. **Ja Jums rodas kāds no šiem simptomiem, Jums nekavējoties jāmeklē medicīniskā palīdzība, jo laktātacidoze var izraisīt komu. Nekavējoties pārtrauciet lietot**

Metformin Zentiva un sazinieties ar ārstu vai tuvāko slimnīcu.

Ja esat aizmirsis lietot Metformin Zentiva

Nelietojiet dubultu devu, lai aizvietotu aizmirsto devu. Lietojiet nākamo devu parastajā laikā.

Ja Jums ir kādi jautājumi par šo zāļu lietošanu, jautājiet ārstam vai farmaceitam.

4. Iespējamās blakusparādības

Tāpat kā visas zāles, šīs zāles var izraisīt blakusparādības, kaut arī ne visiem tās izpaužas. Var rasties šādas blakusparādības:

Metformin Zentiva var izraisīt ļoti retu (var rasties līdz 1 lietotājam no 10 000), bet ļoti nopietnu blakusparādību, ko sauc par laktātacidozi (skatīt sadaļu "Brīdinājumi un piesardzība lietošanā"). Ja tas notiek, **pārtrauciet Metformin Zentiva lietošanu un nekavējoties sazinieties ar ārstu vai tuvāko slimnīcu**, jo laktātacidoze var izraisīt komu.

Ļoti bieži novērotas blakusparādības (vairāk nekā 1 no 10 cilvēkiem):

- kuņģa-zarnu trakta darbības traucējumi, piemēram, slikta dūša, vemšana, caureja, sāpes vēderā un ēstgribas zudums. Šīs blakusparādības visbiežāk tiek novērotas terapijas ar Metformin Zentiva sākumā. Tās var mazināt, ja Jūs sadalāt dienas devu vairākās devās un, ja Jūs lietojat Metformin Zentiva ēšanas laikā vai uzreiz pēc tās. **Ja simptomi turpinās, pārtrauciet lietot Metformin Zentiva un sazinieties ar ārstu.**

Bieži novērotas blakusparādības (mazāk nekā 1 no 10 cilvēkiem):

- garšas sajūtas izmaiņas,
- pazemināts vai zems B₁₂ vitamīna līmenis asinīs (var izpausties ar tādiem simptomiem kā, piemēram, izteiktu nogurumu, sāpīgu un sarkanu mēli (glosīts), tirpšanas un durstīšanas sajūtu (paraestēzija) vai bālu, vai dzeltenu ādu). Ārsts var veikt pārbaudes, lai noteiktu simptomu iemeslu, jo dažus no tiem var izraisīt arī diabēts vai citi, ar to nesaistīti veselības traucējumi.

Ļoti reti novērotas blakusparādības (mazāk nekā 1 no 10 000 cilvēkiem):

- laktātacidoze. Tā ir ļoti reta, bet nopietna komplikācija, īpaši ja Jūsu nieres nedarbojas pienācīgi. Laktātacidozes pazīmes ir nespecifiskas (skatīt sadaļu „Brīdinājumi un piesardzība lietošanā”),
- novirzes aknu funkcionālo testu rezultātos vai hepatīts (aknu iekaisums; tas var izraisīt nogurumu, ēstgribas zudumu, ķermeņa masas samazināšanos, ar ādas vai acu baltumu dzelti vai bez tās). Ja Jums ir šādi traucējumi, **nekavējoties pārtrauciet Metformin Zentiva lietošanu un konsultējieties ar ārstu,**
- ādas reakcijas, piemēram, apsārtums (eritēma), nieze vai niezoši izsitumi (nātrene).

Bērni un pusaudži

Ierobežots datu daudzums par bērniem un pusaudžiem liecina, ka nevēlamo blakusparādību veids un smaguma pakāpe līdzinās pieaugušajiem novērotajām.

Ziņošana par blakusparādībām

Ja Jums rodas jebkādas blakusparādības, konsultējieties ar ārstu vai farmaceitu. Tas attiecas arī uz iespējamajām blakusparādībām, kas nav minētas šajā instrukcijā. Jūs varat ziņot par blakusparādībām arī tieši Zāļu valsts aģentūrai, Jersikas ielā 15, Rīgā, LV 1003. Tīmekļa vietne: www.zva.gov.lv
Ziņojot par blakusparādībām, Jūs varat palīdzēt nodrošināt daudz plašāku informāciju par šo zāļu drošumu.

5. Kā uzglabāt Metformin Zentiva

Uzglabāt šīs zāles bērniem neredzamā un nepieejamā vietā. Kad ar Metformin Zentiva ārstē bērnus, vecākiem un cilvēkiem, kuri pieskata bērnus, ieteicams kontrolēt, kā tiek lietotas šīs zāles

Šīm zālēm nav nepieciešami īpaši uzglabāšanas apstākļi.

Nelietot šīs zāles pēc derīguma termiņa beigām, kas norādīts uz iepakojuma pēc "EXP". Derīguma termiņš attiecas uz norādītā mēneša pēdējo dienu.

Neizmetiet zāles kanalizācijā vai sadzīves atkritumos. Vaicājiet farmaceitam, kā izmest zāles, kuras vairs nelietojat. Šie pasākumi palīdzēs aizsargāt apkārtni.

6. Iepakojuma saturs un cita informācija

Ko Metformin Zentiva satur

- Aktīvā viela ir metformīna hidrohlorīds.
Katra Metformin Zentiva 500 mg apvalkotā tablete satur 500 mg metformīna hidrohlorīda, kas atbilst 390 mg metformīna.
Katra Metformin Zentiva 850 mg apvalkotā tablete satur 850 mg metformīna hidrohlorīda, kas atbilst 662,9 mg metformīna.
Katra Metformin Zentiva 1000 mg apvalkotā tablete satur 1000 mg metformīna hidrohlorīda, kas atbilst 780 mg metformīna.
- Citas sastāvdaļas ir:
Tabletes kodols – hipromeloze, nātrija karbonāts, bezūdens, povidons, magnija stearāts
Tabletes apvalks – hipromeloze, makrogols, titāna dioksīds (E171)

Metformin Zentiva ārējais izskats un iepakojums

Metformin Zentiva 500 mg apvalkotā tablete:

Balta, apaļa, abpusēji izliekta apvalkotā tablete. Vienā tabletes pusē iegravēta V-formas dalījuma līnija. Tabletes diametrs apmēram 12 mm. Dalījuma līnija paredzēta tikai tabletes salaušanai, lai atvieglotu tās norīšanu, nevis tabletes dalīšanai vienādās devās.

Metformin Zentiva 850 mg apvalkotā tablete:

Balta, iegarenas formas apvalkotā tablete. Abās tabletes pusēs V-formas dalījuma līnija. Tabletes izmērs apmēram 19 x 8,7 mm. Dalījuma līnija paredzēta tikai tabletes salaušanai, lai atvieglotu tās norīšanu, nevis tabletes dalīšanai vienādās devās.

Metformin Zentiva 1000 mg apvalkotā tablete:

Balta, iegarenas formas apvalkotā tablete. Abās tabletes pusēs iegravētas dalījuma līnijas, vienā pusē V-formas dalījuma līnija. Tabletes izmērs apmēram 19 x 10 mm. Tableti var sadalīt vienādās devās.

PVH/Al blisteri

Iepakojumu lielumi:

Metformin Zentiva 500 mg: 20, 28, 30, 50, 56, 60, 80, 84, 90, 100, 120, 180, 300, 400, 500 apvalkotās tabletes.

Metformin Zentiva 850 mg: 30, 40, 50, 56, 60, 80, 90, 100, 120, 180, 200, 500 apvalkotās tabletes.

Metformin Zentiva 1000 mg: 28, 30, 50, 56, 60, 80, 90, 100, 120, 180 apvalkotās tabletes.

Visi iepakojuma lielumi tirgū var nebūt pieejami.

Reģistrācijas apliecības īpašnieks

Zentiva, k.s.

U kabelovny 130

Dolní Měcholupy
102 37 Praha 10
Čehija

Ražotājs

S.C. ZENTIVA S.A.

B-dul Theodor Pallady nr.50, sector 3

București cod 032266

Rumānija

Šīs zāles Eiropas Ekonomikas zonas (EEZ) dalībvalstīs ir reģistrētas ar šādiem nosaukumiem:

Čehija: Mulado

Dānija, Igaunija, Vācija, Latvija, Norvēģija: Metformin Zentiva

Francija: Metformine Zentiva

Somija: Metformin Zentiva

Zviedrija: Metforminhydrochlorid Zentiva

Lietuva: Metformin hydrochloride Zentiva

Polija, Rumānija: Zenofor

Slovākija: Mirovian

Šī lietošanas instrukcija pēdējo reizi pārskatīta

03/2023