



Subtelności stawiania baniek

Bez wątpienia Bruce Bentley jest czołowym międzynarodowym ekspertem, jeżeli chodzi o historię i praktykę stawiania baniek, obecną w różnych kulturach na całym świecie. Bruce spędził 30 lat w kilkunastu krajach badając i ucząc się technik z ich zastosowaniem. Z pasją opowiada o głębszym spojrzeniu na leczenie bańkami, które zbyt często jest ignorowane lub odrzucane.

Steve Clavey (współautor, wraz z Bensky, najpopularniejszej *Materii Medici TCM*) przeprowadził ten wywiad w listopadzie 2006

Steve: Odkąd cię znam – i to sięga czasów kiedy razem studiowaliśmy razem na Tajwanie dawno, dawno temu – byłeś już zafascynowany bańkami. Skąd u Ciebie zrodziła się taka pasja?

Bruce: Kiedy pierwszy raz przyjechałem na Tajwan by studiować akupunkturę w latach siedemdziesiątych, było tam zupełnie jak w starych Chinach: osoby specjalizujące się w masażu TuiNa, Anmo, nastawianiu kości, bańkach, *gua sha* oraz ziołowych okładach po urazach prowadzili małe 'gabinety' otwarte i wychodzące na gwar i zgiełk ulic. Wszystkie te miejsca miały wywieszony wielki czerwony znak w kształcie rombu z czarnym dużym kołem wewnątrz oraz napisem „*gao yao*” lub medyczne okłady, które były aplikowane bezpośrednio na skórę i zawierały odpowiednie zioła. Czarne koło symbolizowało zioła wysuszone zupełnie do twardej, ciemnej postaci. Natomiast czerwone tło symbolizowało podkład z

kleistej substancji, która umożliwiała przyklejenie ziół do skóry. Czy pamiętasz *Gou Pi Gao Yao*?

Steve: Plaster ze skóry psa? Czy to naprawdę było wykonane właśnie ze skóry psa?

Bruce: Tak, ciągle można kupić właśnie takie plastry, jednak skóra psa jest teraz zastępowana przez podkład z wyprawionej skóry. Gdy już mieszkałem na Tajwanie kilka tygodni, natrafiłem na wspomniany czerwony znak, który był sztydem miejsca, w którym na blacie recepcji stały wielkie stoje. W każdym z nich moczyły się odpowiednie zioła w winie. Wszedłem do tego 'gabinetu' i zobaczyłem grupkę ludzi skupioną wokół kogoś kto miał postawione bańki. Wszyscy byli sympatyczni, zostałem, zaciekawiony. Po tym jak już bańki zostały ściągnięte pacjent powiedział, że jego napięte ramie i ból głowy ustały.

Steve: Więc, zostałeś i postanowiłeś uczyć się od nich?

Bruce: Wcześniej rozpocząłem już moje studia akupunktury w szpitalu, więc pomyślałem, że nauczę się tego od moich szpitalnych nauczycieli. Byłem zaskoczony tym, że większość z nich machała ręką w wymownym geście jako, że nie jest to coś wartego zgłębiania. Jeden z lekarzy wyjaśnił mi spokojnie, że bańki i *gua sha* są jedynie ludową metodą leczenia, co nie uzasadnia ich poważnego studiowania. Te słowa były dla mnie szokujące – zupełnie nie to spodziewałem się usłyszeć! Dokopywanie sobie i snobizm były bardzo żywe i obecne wśród profesjonalistów chińskiej medycyny. Poszedłem jednak za swoim czuciem, nie zważając na opinię tego lekarza. Ilekroć potrzebowałem pomocy medycznej, a było to dość często bo trenowałem kung fu, zawsze szedłem właśnie do owych ulicznych praktyków specjalizujących się w leczeniu różnego rodzaju urazów. Byłem naprawdę pod wrażeniem ich umiejętności w uśmierzaniu bólu i naprawianiu mnie znacznie szybciej niż gdybym pozostawił to samemu naturalnym procesom regeneracyjnym mojego ciała. To zachęciło mnie do spędzenia tak dużo czasu jak to było możliwe, aby nauczyć się tych metod od różnych praktyków w Tajpej.

Steve: Podróżowałeś po całym świecie, badając metody stawiania baniek. Długo przebywałeś też w Wellcome Institute w Londynie. Kiedy opowiedziałeś mi to wszystko co odkryłeś, byłem zupełnie zadziwiony tym jak rozpowszechniona jest ta praktyka.

Bruce: Można ją znaleźć na każdym kontynencie jako powszechnie stosowaną metodę. Każda znana mi kultura, stawiała bańki w tej lub innej formie. Możliwe, że sięga to czasów, gdy ludzie zasysali stłuczone lub użądłone miejsca. Pamiętam, że jako dziecko, kiedy przytrzasnąłem sobie palec w drzwiach ssąłem go, aby złagodzić ból. To też bańka. Chodzi o terapeutyczne działanie próżni. Rdzenni Amerykanie z Ameryki Północnej i Południowej wykonywali i stawiali bańki, podobnie w całej Afryce. W ‘czarnej Afryce’ i krajach islamskich bańki wciąż są popularną praktyką. Nawet jeden z wiarygodnych hadisów (wypowiedzi proroka Mahometa) wymienia bańki jako jedną z trzech zalecanych procedur medycznych. W Australii, w medycynie aborygeńskiej, szamani chorym osobom, do których wniknęły złowrogie duchy wykonywali i nadal wykonują pewien rodzaj zasysania ustami. Antropolodzy medyczni opisują też, jak zasysanie ustami jest używane u syberyjskich inuitów (Eskimosów) oraz w tybetańskich ceremoniach leczniczych. W Europie stawianie baniek pozostaje popularne w wielu krajach. W Grecji, południowych Włoszech i Polsce ludzie bardzo cenią tą metodę. Podobno na Litwie każda rodzina ma zestaw baniek u siebie w domu. Jeden przyjaciel z Rosji powiedział mi, że zna kobietę, która wyemigrowała z Rosji jedynie z dwoma walizkami wypełnionymi bańkami. Uważała, że nie będzie ich mogła kupić nigdzie indziej. Od pewnego Greka i Polaka, w dwóch niezależnych rozmowach, usłyszałem niemal tą samą historię o tym jak to podczas II Wojny Światowej, przy srogiej, wietrznej zimie oraz zniszczonych domostwach obydwa

powiedzieli podobnie, że „wszyscy zginęlibyśmy, gdyby nie bańki”

Steve: Czy wszyscy stawiają bańki w taki sam sposób, jak my to robimy w TCM?

Bruce: Istnieje naprawdę wiele interesujących technik stawiania baniek. Różne kultury, jak można się spodziewać, rozwinęły w ciągu tysiącleci szeroką gamę zastosowań i metod. Dla przykładu kierownik Wydziału Medycyny Ludowej na Uniwersytecie Moskiewskim nauczył mnie metody, którą nazywam teraz „rosyjskim masażem bańką”. Ta praktyka polega na przesuwaniu, w odpowiedniej sekwencji, zassanych baniek na plecach i jest stosowana w celu złagodzenia bólu i stresu. Działa świetnie, a ponieważ jest to w istocie metoda uspokajająca, ma wręcz odmładzające działanie. W marokańskim towarzystwie berberska kobieta pokazała mi, gdzie i jak stawiać bańki przy niepłodności - powiedziała, że jeśli ślad po bańce będzie wyraźny, oznacza to, że w macicy było zimno. W Medycynie Chińskiej bańki stawia się w oparciu o lokalizację punktów akupunkturalnych i teorii medycznej za tym stojącej - co ma swoje zalety. Jedną rzeczą, którą znają wszyscy dobrzy praktycy, jest właściwa ocena siły, z jaką powinna być postawiona bańka – czyli użycie odpowiedniej mocy zassania, która jest zależna od stanu pacjenta. Opat wietnamskiej świątyni buddyjskiej w Melbourne ładnie to ujął: „Nasza metoda opiera się na sile pacjenta - nie na sile patogenu”. Są to rozważania, co do stawiania baniek niezwykle istotne, które powinny być nauczane, jednak często nie są.

Steve: Co masz konkretnie na myśli?

Bruce: Zbyt wiele razy widziałem pacjentów, którzy mieli postawione bańki zdecydowanie zbyt mocno. Dobrym przykładem obrazującym to, jest leczenie bólu lędźwiowego spowodowanego niedoborem *yang* Nerek. W takim przypadku należy wielokrotnie ogrzewać bańki i delikatnie umieszczać je w punktach *Shen Shu* (PM-23). Niedobór wymaga odżywienia *qi* a nie silnej czy wręcz uderzeniowej aplikacji bańki, która byłaby wtedy techniką redukującą (to samo tyczy się akupunktury, *gua sha* i *tuina*). Wyobraź sobie, jak osoba niedoborowa poczuje się, gdy na jej plecach zostanie zastosowana silna metoda redukująca. Bańki mogą dosłownie wysssać *qi* i stan po bańkach może być wręcz gorszy niż przed zabiegiem. Bańki wymagają prawdziwej finezji, by je stawiać i naprawdę dobrego zrozumienia. Przykro mi to mówić, ale często tego brak i przez to bańki zyskują złą reputację.

Steve: To, co mówisz jest naprawdę interesujące, gdy chodzi o przypadki niedoborowe. Masz jeszcze jakieś inne wskazówki?

Bruce: W TCM ważne jest zrozumienie, że aby móc wzmacniać niedobór sam zabieg musi być przyjemnym dla pacjenta. Świadomość musi pozytywnie reagować na leczenie. Dla przykładu z akupunkturą w tym samym niedoborowym przypadku - bólu dolnej części pleców,



Bańki wymagają prawdziwej finezji, by je stawiać i naprawdę dobrego zrozumienia... przykro mi to mówić, ale często tego brak.

jeśli nakłujemy te miejsca i wywołamy bolesną reakcję, świadomość pacjenta wręcz „opuści” ciało, aby uniknąć odczucia bólu. Wtedy jest to metoda redukująca, której nie chcemy. W trakcie zabiegu wzmacniającego, osoba musi się uspokoić, aby oddech podążył do miejsca, na którym pracujemy, a za nim przyszło *qi*. Spróbuj umieścić delikatnie, ciepłą dłoń na punktach *Shen Shu*. Po krótkim czasie, bez dodatkowej zachęty, oddech pacjenta zaczyna przychodzić do tego obszaru. Przeciwnie działanie, będzie miało skutek redukujący. Tak samo jest z silnym naciskiem w masażu *tuina*, który przynosi ulgę przy rozluźnianiu silnych, napiętych mięśni. W takim przypadku efektywne będzie również stawianie mocnych baniek. Można powiedzieć w skrócie to czy tonifikujesz, czy redukujesz, jest właściwym, jeżeli po zabiegu ktoś czuje się dobrze.

Steve: Czy nie myślisz, że ludzie mogą chcieć pozostać przy swoich metodach leczenia i nie uczyć się dodatkowo stawiania baniek?

Bruce: Tak, stawiania baniek często uczy się na krótkich kursach. Kilka godzin prostych instrukcji pozostawia w uczniach przekonanie, że bańki nie potrafią wiele zrobić. Szkoda, bo sztuka stawiania baniek kryje wiele w sobie. Student jednego z moich warsztatów powiedział mi, że stracił zainteresowanie bańkami po odbyciu zaledwie trzy godzinnego kursu w swojej szkole akupunktury. Z którego on i jego koledzy wyszli ze stwierdzeniem: „jeśli bańka jest dobra tylko w przypadku Stagnacji, dlaczego by nie zrobić wtedy akupunktury i tym samym uniknąć siniaków”. Takie sytuacje mnie rozpalają do czerwoności – to bardzo niesprawiedliwe stwierdzenie. Drugą sprawą jest to, że właściwe nauczanie jest kluczowe ze względów bezpieczeństwa. Używany jest tutaj alkohol lub spirytus etylowany, który w połączeniu z otwartym ogniem jest niebezpieczną mieszanką – to wymaga pełnej uważności.

Steve: Bruce, pamiętam greckiego pacjenta, który powiedział do mnie: „Hej! Widziałem, jak stawiano bańki na wysokie ciśnienie krwi w Grecji: robili dwa nacięcia brzytwą przy dużym kręgu na wysokości ramion, a następnie nakładali bańkę na to miejsce do których zasysała się krew. Działo świetnie!” Miał oczywiście na myśli punkt Du-14 *Da Zhui*.

Bruce: Tak, na Zachodzie nazywa się to „bańką na mokro” (ang. wet cupping). To technika w której nacina się skórę a potem stawia w tych miejscach bańki, aby zassały więcej krwi niż wyciekłoby normalnie. Chociaż nazywa się to „bańką na mokro”, ja widzę to bardziej jako pomocniczą technikę przy skrwawianiu, która pozwala dzięki bańką na uzyskanie większego skrwawienia. Około XVII-XIX wieku w Anglii bańki tego typu nazywano „sztucznymi pijawkami”. Kiedy czyta się wiele starych tekstów odnośnie stawiania baniek, to często jest trudno ocenić czy chodzi właśnie o „bańki na morko”, czy bańki, które znamy z codziennego użycia „na sucho”. Ja patrzyłbym na te techniki jak na dwie różne kategorie zabiegów. Wracając do twojej historii, Steve, niektórzy Grecy również opowiadali mi

o skrwawianiu i bańkach przy wysokim ciśnieniu krwi. Ktoś mi opowiadał, że jego mama ma wykonywany taki zabieg raz na miesiąc, który składał się z serii nacięć między łopatkami na których były stawiane bańki. Zaczęła chodzić do przyjaciela na takie tradycyjne zabiegi po rozpoznaniu nadciśnienia przez lekarza ogólnego.

Początkowo była niechętna do takiej formy leczenia, aż następnego dnia sprawdziła swoje ciśnienie u lekarza i było w porządku. Po miesiącu wybrała się do lekarza, który stwierdził znowu podwyższone ciśnienie. Poszła, więc ponownie na tradycyjny zabieg i znowu ciśnienie się unormowało. Od tego czasu ma takie zabiegi raz w miesiącu i radzi sobie bez zażywania leków.

Steve: Na początku lat osiemdziesiątych, gdy pracowałem w przychodni w Chinach, na sam koniec dnia przychodzili do nas tragarze. Tacy tragarze, którzy dzwigali w nosidłach, na swoich plecach kamienne płyty, beczki z olejem i inne rzeczy tego typu. Gdy kończyli pracę, codziennie przychodzili do nas, abyśmy postawili im bańki na barkach. Używaliśmy najpierw igły kwiatu śliwy, którą musieliśmy uderzać bardzo mocno. Skóra w tym obszarze była tak twarda jak podeszwa. Po czym stawialiśmy wiele baniek na całych ramionach. Krew która się wydobywała po nakłuciu była czarna i gęsta jak smoła. To właściwie była jedyna rzecz – bańki – która była w stanie dać im ulgę w bólu.

Bruce: Tak, dla tego typu bolesnego zastoju krwi, skrwawianie jest bardzo skuteczne. Ostatnio kiedy to robiłem było to dla kobiety, która miała silny ból w palcu u nogi. Palec był cały ciemny, zrobiłem małe nacięcia na palcu i wycisnąłem czarny wysięk. Użyłem bardzo małych baniek oraz mieszaniny mąki z wodą wymieszanej do konsystencji ciasta na pizze. Tym ciastem obłożyłem rant bańki, aby po przyłożeniu trzymała się lepiej na tym nierównym obszarze. Po dwóch takich zabiegach palec przestał zupełnie boleć.

Steve: Czy ślady, które zostawiają bańki mają jakieś znaczenie? Czy to może tylko kwestia mody, aby taki ślad mieć? Czy można interpretować to co bańki wyciągają na powierzchnię (kolor, wydzielina itd.) ?

Bruce: Steve, przyjacielu, potrzebowałbyś czegoś więcej niż baniek, aby stać się modnym. Ale to dobre pytanie. Wszystkie zmiany, które się pojawiają są to czynniki patogenne wyniesione na powierzchnię skóry. No i zdecydowanie nie jest to siniak, jak większość osób uważa. To duży temat, ale omówmy go pokrótce. Różne kolory śladu po bańce są odzwierciedlają warunki, które są w ciele. Ciemnofioletowe, czy nawet czarne ślady pokazują, że jest to głęboki zastój krwi. Taka sytuacja będzie na obszarze ciała gdzie problem jest od dawna. Niedobór *qi* będzie się manifestował jako ślad, który się nie zabarwi albo wręcz stanie się



Bańki z kolekcji Bruce'a

1. Gumowa bańka z pompką (Hong Kong lata 1990').
2. Bańka z rogu яка (Tybet, lata 1980')
3. Bańka próżniowa ze śrubunkiem (Hong Kong, lata 1980')
4. Bańka z brązu (Tybet, 1980')
5. Bańka cynowa (Tunezja, 1990')
6. Bańka próżniowa (Francja, 1980')
7. Bańki bambusowe (Vietnam 1990')
8. Bańki szklane, bardzo delikatne (Francja 1950)
9. Bańki szklane (Bułgaria, 1990')
10. Bańka szklana (USA, okres wojny secesyjnej, 1861-1865)
11. Bańka szklana (UK, 1980')
12. Bańka cynowa (Francja 1800')

bladszy od otaczającej go skóry. Zimno ujawni się jako delikatnie fioletowe zabarwienie. *Sha* też często się pokazuje po stawianiu baniek, ale nie tak często jak po zabiegu *gua sha*. Łatwiej ją wyciągnąć i uwolnić skrobiąc skórę. Bańki mogą też wyciągnąć gęste, skupione, fioletowe masy, przypominające żyłaki. Przypomina mi się przypadek pewnej kobiety, której łopatka zabarwiła się po bańkach właśnie w ten sposób. Zabieg przyniósł jej wielką ulgę. Powiedziała, że miała problem w tym obszarze od czasu dzieciństwa, gdy jej mama zbyt mocno pociągnęła ją za rękę i bark uległ zwknięciu. Bańki wyciągnęły ten stary uraz i od czasu zabiegu było już dobrze.

Steve: Więc to wyciągnęło tą głęboko zalegającą stagnację, która dawała o sobie znać przez całe lata.

Bruce: To dobry przykład, że bańki mogą być lepsze niż jakiegokolwiek inny zabieg. Tutaj kolejny przykład: mój przyjaciel znał kogoś, kto był szpiegiem w czasach zimnej wojny w Niemczech. Ten mężczyzna był w jakiś sposób narażony na promieniowanie i na skutek tego zaczął odczuwać mdłości. Postawiono mu bańki i po zabiegu poczuł się tak dobrze, że potem miał je stawiane regularnie co kilka tygodni. Bańki w tym przypadku usuwały nagromadzenie toksyn i z sukcesem usuwały je z ciała. To zainspirowało mnie do zebrania kilku metod z chińskiego systemu medycznego i w oparciu o nie stworzyłem program detoksyfikacji za pomocą baniek. Wykonuje go najczęściej w okresie wiosennym i wyniki są godne uwagi.

Steve: Jakie inne rodzaje śladów po bańkach mogą się ukazać i co one oznaczają?

Bruce: Kiedy bańka po ściągnięciu pozostawia uwypuklenie, które nie znika, pokazuje to obecność Śluzu lub Wilgoci uwięzionej w kanałach. Zdarzają się też miejscowe opuchnięcia z zastanej Wody lub Wilgoci, które łączą się w mniejsze lub większe pęcherze widoczne już podczas zabiegu lub po jego zakończeniu. To kolejny przykład na korzystne uwolnienie substancji patogennych z ciała – w tym przypadku usunięcie powierzchniowej Wilgoci, która zablokowała przepływ, a także wpływa na generalną stagnację w organizmie. W tym ostatnim przypadku zaleca się również nakłucie powierzchni skóry, aby pomóc w tym procesie usuwania nagromadzeń. To czego jestem pewien, to że jeśli cokolwiek zostanie wyciągnięte z głębszych warstw na powierzchnię ciała, przyniesie to pozytywny rezultat.

Steve: Zatem bańki mogą wzmacniać i redukować, ale także mogą drenać wszystkie rodzaje patogenów. W jaki sposób patogeny właściwie opuszczają nasze ciało?

Bruce: Z perspektywy TCM, może się to dziać na dwa sposoby. Pierwszy to aktywne działanie funkcji rozpraszającej *wei qi*. Drugi, jest taki, że jakiegokolwiek patogen zostanie wyciągnięty dzięki bańkom do samej powierzchni – może wtedy już uwolnić strukturę fizyczną ciała. Dobrym przykładem może być Zimno,

które jest wyciągane na powierzchnię ciała. Wtedy przy ściąganiu bańki postawionej na takim obszarze można odczuć na koniuszkach palców zimno, które się z takiej bańki wydostaje. Uczucie jest podobne jakbyśmy otworzyli drzwi do lodówki. Albo to kiedy Wilgoć zbiera się na górnej części wnętrza bańki albo kiedy bańka od wnętrza pokrywa się gęstym, kremowym osadem – Śluzem. Z tego powodu ważne jest, aby nie otwierać baniek w swoim kierunku – wtedy te patogenne *xie qi* są wypuszczane na nas. Usłyszałem tę instrukcję 30 lat temu od starego lekarza TCMu na Tajwanie. Nigdy później nikt mi tego nie mówił, ale uważam, że ważnym jest, aby to wiedzieć.

Steve: Co z powiesz o zachodnich tradycjach w stawianiu baniek?

Bruce: Po spędzeniu tak wiele czasu będąc zanurzonym w nauce i praktykowaniu Medycyny Wschodu, sposobność do tego by prześledzić korzenie mojej własnej kultury w dziedzinie baniek była niezwykle interesująca. Jeśli będziesz miał szczęście napotkać praktykujących stawianie baniek na Zachodzie w sposób tradycyjny, zobaczysz że nie uległo to zmianie przez niezliczone pokolenia. Bańki są jedną z nielicznych połączeń z tym jak nasi przodkowie rozumieli swoje ciała oraz proces zachorowania. Kiedy pomyślimy od jak dawna bańki są w użyciu... Uważam, że stuletnia przerwa w ich używaniu, po tym jak zostały zdyskredytowane przez utworzony model biomedyczny w okolicy 1880 w takich krajach jak Australia, Wielka Brytania, Stany Zjednoczone i Kanada, to niewielka luka używaniu metody, która ma długą i nieprzerwaną wcześniej historię.

Steve: Naprawdę spędziłeś wiele lat podróżując i badając stawianie baniek. Jak udawało ci się nawiązywać kontakty ze zwykłymi ludźmi w tak wielu różnych kulturach?

Bruce: Odkryłem, że dzięki temu, że zajmowałem się badaniem tradycyjnych metod, takich jak stawianie baniek, zyskiwałem doświadczenia z ludźmi, które inaczej trudno byłoby mi uzyskać. Nie mogę wymyślić lepszego sposobu na złamanie pierwszych lodów. Przyjeżdżałem do danego miejsca, zaczynałem rozmawiać a ludzie byli zwykle zadowoleni i chętni, aby mówić o swoich tradycyjnych metodach leczenia. Zapraszali mnie do swoich domów i mówili o rzeczach o których nie opowiadaliby większości turystów. Teraz nie wyobrażam sobie pojechać nigdzie bez poczytania trochę o tym miejscu. To bardzo interesujące i satysfakcjonujące. Są takie słowa wielkiego antropologa Georga Dostera, który napisał mniej więcej, że: „tradycyjne praktyki medyczne są znakomitym wskaźnikiem sposobu, którym dana społeczność przeżywała życie.” Podoba mi się to.

Bruce Bentley studiował Medycynę Chińską na Tajwanie od 1976 do 1981. Ma tytuł magistra Health Studies zakończony pracą magisterską „Stawianie baniek jako terapeutyczna technologia”. Badał wschodnią tradycję stawiania baniek w Wietnamie i studiował na Uniwersytecie TCM w Szanghaju, w Tybetańskim Szpitalu Medycznym w Lasie oraz w Ujgurskim Szpitalu Medycyny Tradycyjnej w Urumczy w Chinach. By badać zachodnie praktyki stawiania baniek, Bruce odwiedził Australijski Instytut Sportu w Canberze gdzie masażyści używają baniek, aby leczyć urazy i podnosić skuteczność zabiegów. W 1998 pojechał do Europy i Północnej Afryki, gdzie zbierał materiały dla Wellcome Institute for the History of Medicine w Londynie oraz oddziału Historii Medycyny na Rzymskim Uniwersytecie oraz podczas prac terenowych na Sycylii, w Grecji, Bułgarii, Turcji, Maroku, Tunezji ucząc się lokalnych sposobów stawiania baniek. Ostatnia wyprawa badawcza odbyła się do Kambodży w kwietniu 2003. Bruce jest także licencjonowanym akupunkturzystą i zielarzem TCM a także dyrektorem Health Traditions:

www.healthtraditions.com.au
healthtr@planet.net.au

Organizator kursów w Polsce:

Szkoła TOMO, Gdańsk
www.tomo.edu.pl

