



Refleksja ewangeliczna /Mt 5,38—48/

Nieprzyjaciół to ktoś, kto mnie skrzywdził, może nawet mnie nienawidzi, kto daje dowody swojej dla mnie niezyczliwości. Ale zauważmy, że my w swojej przewrotności uważamy niekiedy za swojego nieprzyjaciela kogoś, kogo to my skrzywdziliśmy. Mechanizm psychologiczny jest prosty: skrzywdziłeś tego człowieka i żeby zagłuszyć wyrzuty sumienia, zaczynasz uważać, że to jest zły człowiek, niewart twojej życzliwości. W odniesieniu do takiej sytuacji *miłujcie waszych nieprzyjaciół* znaczy: opamiętaj się, człowiecze, uznaj swoją winę, napraw krzywdę, poproś o przebaczenie, niech wasze wzajemne relacje staną się normalne.

Co znaczy Chrystusowe *miłujcie waszych nieprzyjaciół* w odniesieniu do nieprzyjaciół prawdziwych, tych, którzy nas skrzywdzili, a może nawet nas nienawidzą? Na pewno nie nakazuje nam Pan Jezus, że mamy się potulnie zgodzić na krzywdę. Natomiast nakazuje nam, żebyśmy uprzytomnili sobie, że krzywda, jaką on nam wyrządził, to nie jest on cały. Nasz nieprzyjaciół jest przede wszystkim człowiekiem, a jeżeli człowiekiem, to znaczy, że sam Bóg go kocha i chce go doprowadzić do życia wiecznego. Dlatego Pan Jezus każe nam się modlić za nieprzyjaciół. Bo jeżeli on postępuje niesprawiedliwie, to zapewne dlatego, że pogubił się w życiu i nie bardzo już nawet wie, po co człowiek żyje na tym świecie.

Pan Jezus sam zostawił nam najwyższy przykład modlitwy za nieprzyjaciół. Nie chodziło tu o ludzi, którzy kiedyś wyrządzili Mu krzywdę. On modlił się za własnych morderców, a modlił się w momencie, kiedy oni Go zabijali. Jego modlitwa jest pełna prawdy. Pan Jezus nie bagatelizuje krzywdy, jaką oni Mu wyrządzają. Oni wyrządzają Mu krzywdę potwornie bolesną i w najwyższym stopniu niesprawiedliwą – i tego faktu Pan Jezus nie ukrywa. Jemu jednak chodzi o dobro tych ludzi. Widzi ponadto, że ci nieszczęśnicy nie są w pełni świadomi potworności tego zła, jakie czynią. Dlatego staje ponad tym strasznym złem, jakie Go spotyka z ich ręki i modli się za nich: *Ojcie, przebacz im, bo nie wiedzą, co czynią.*

Ta modlitwa Pana Jezusa to najwyższy wzór miłości nieprzyjaciół. Bardzo podobnie modlił się diakon Szczepan za tych, którzy go kamienowali: *Panie, nie poczytaj im tego grzechu* – to były ostatnie słowa Szczepana na tej ziemi.

Miłość nieprzyjaciół jest szczególnym naśladowaniem miłości Boga. Bo właśnie Pan Bóg niezmiennie myśli o naszym dobru, również wtedy, kiedy my zachowujemy się jak Jego wrogowie.

o. Jacek Salij OP
Za: teologiapolityczna.pl



U progu Wielkiego Postu



Środą Popielcową 22 lutego rozpoczniemy Wielki Post, będący wezwaniem do odnowy życia i wewnętrznego nawrócenia. W naszym kościele poprzedzi go czterdziestogodzinne nabożeństwo, czyli trzydniowa adoracja Najświętszego Sakramentu. W Popielec obecność na Mszy św. nie jest obowiązkowa, ale wielu katolików chce rozpocząć wielki post od posypania głowy popiołem i w związku z tym będą w tym dniu sprawowane dodatkowe msze o godz. 9:00, 17:00 i 20:30. W dniu tym obowiązuje wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych i post ścisły (tylko jeden posiłek do syta i dwa mniejsze). Prawem o wstrzemięźliwości są związani wszyscy powyżej 14. roku życia, a prawem o poście – osoby pełnoletnie do rozpoczęcia 60. roku życia.

Na Wielki Post składa się 40 dni postu i 6 niedziel, które nie są nim objęte. Obowiązuje fioletowy kolor szat liturgicznych. Wyróżnia się pod tym względem tylko IV niedziela – *Niedziela Laetare*, zwana tak od pierwszych słów antyfony na wejście *Laetare, Ierusalem* (Raduj się, Jerozolimie); w tym dniu kapłan przywdziewa różowe szaty. Tradycja niedzieli *Laetare* sięga początków chrześcijaństwa. Zanim bowiem ustalono 40-dniowy post, czas pokuty rozpoczął się od poniedziałku po IV niedzielę dzisiejszego wielkiego postu. Niedziela *Laetare* była więc ostatnim dniem radości.

Wielki post dzieli się na dwie części: pokutną, która zaczyna się od Środy Popielcowej i pasyjną, która rozpoczyna się od V niedzieli wielkiego postu, kiedy to krzyże zostają zasłonięte fioletową materią i pozostają tak aż do Wielkiego Piątku. Z obrzędów Mszy św. znika uroczysty hymn *Chwała na wysokości Bogu* oraz radosna akłamacja *Alleluja* – zastępuje ją akłamacja *Chwała Tobie, Słowo Boże* lub *Chwała Tobie, Królu Wieków.*

Zachęcamy do udziału w nabożeństwach wielkopostnych. Przypominamy, że do udziału w tych nabożeństwach (droga krzyżowa, gorzkie żale) przypisana jest możliwość uzyskania **odpustu zupełnego**. Możemy go ofiarować za siebie lub za zmarłych. **Do jego uzyskania konieczne jest spełnienie następujących warunków:** stan łaski uświęcającej; przyjęcie w tym dniu Komunii Świętej; modlitwa w intencjach Ojca Świętego (*Wierzę, Zdrowaś*); wyzbycie się przywiązania do grzechu, nawet lekkiego.

K.H.-Sz.

PONIEDZIAŁEK 20.02

- 06:30** + Marek Józwiak (od chrześnicy Moniki z rodziną)
06:30 + Zofia Bijak (od Roberta)
07:00 O zdrowie i błogosławieństwo Boże dla Igi i Kornelii oraz ich rodziców
07:00 + Maciej Uznański – msza gregoriańska
08:00 + Teodozja Madej (od chrześnicy Podsiadło z rodziną)
18:30 + Kazimierz Wojtaszek – msza gregoriańska
18:30 + Michalina Permus – 20. rocznica śmierci i zmarli rodzice Katarzyna i Michał

WTOREK 21.02

- 06:30** + Genowefa – 14. rocznica śmierci i zmarli z rodzin Misiaszków, Wójcików, Kwaśnych
07:00 + Kazimierz Wojtaszek – msza gregoriańska
07:00 + Maria Pasyk (od Marii Kluba i Krzysztofa z Grobli)
08:00 + Maciej Uznański – msza gregoriańska
18:30 + Aniela Konik (od siostrzenicy)
18:30 + Ryszard Gawel (od syna Artura z rodziną)

ŚRODA 22.02

- 06:30** + Jadwiga Welna (od Natalii z Bochni z córkami)
07:00 + Bogusława Opaczko (od rodziny Sencarów i Nowińskich)
08:00 + Maciej Uznański – msza gregoriańska
09:00 + Kazimierz Wojtaszek – msza gregoriańska
17:00 + Katarzyna Orska – 23. rocznica śmierci
18:30 Zbiorowa w intencjach Nowenny do MBNP
20:30 + Emilia Marszałek, Alicja Korzeniowska, Krzysztof Orlicki

CZWARTEK 23.02

- 06:30** + Władysława Skoczylas, + Grażyna Zimna (córka)
07:00 + Anna i Stanisław Malost oraz Jan Baster, Krystyna Łatak
08:00 + Maciej Uznański – msza gregoriańska
18:30 O Boże błogosławieństwo, opiekę MB dla Joanny z okazji urodzin
18:30 + Kazimierz Wojtaszek – msza gregoriańska

PIĄTEK 24.02

- 06:30** + Aniela Konik (od siostrzenicy)
06:30 + Krzysztof Stachak (od szwagierki Adama z rodzinami)
07:00 + Kazimierz Wojtaszek – msza gregoriańska
07:00 + Alicja Szyszko-Bohusz
08:00 + Teodozja Madej (od sąsiadki Barbary Łyko)
18:30 + Maciej Uznański – msza gregoriańska
18:30 + Jan Jarominek (od Roberta i Doroty Wrona)
18:30 + Teresa Michalik – 18. rocznica śmierci

SOBOTA 25.02

- 06:30** + Zofia Piskorz (od rodziny Kumor z Gierczyc)
07:00 + Maciej Uznański – msza gregoriańska
07:00 + Mieczysława
08:00 + Kazimierz Wojtaszek – msza gregoriańska
08:00 + Stanisława Dziob (od córki Janiny z mężem)
08:00 + Józefa Różańska (od rodziny Obszańskich)
08:00 + Janina, + Ignacy Pawlik
18:30 + Teodora Gręda i zmarli z rodziny

NIEDZIELA 26.02

- 06:30** + Maciej Uznański – msza gregoriańska
08:00 + Anna

OGŁOSZENIA PARAFIALNE

Solenizantom i Jubilatom tego tygodnia życzymy opieki Bożej i wszelkiej pomyślności.



- ♦ 22 lutego przypada **Środa Popielcowa**. Tego dnia rozpoczniemy Wielki Post. Msze święte w naszym kościele odprawimy o godz.: 6:30, 7:00, 8:00, 9:00, 17:00, 18:30 i 20:30. O godz. 18:00 nowenna do Matki Bożej Nieustającej Pomocy. W czasie każdej Mszy św. obrzęd posypania głów popiołem, a składka na tacę będzie formą **jałmużny postnej**. Tego dnia wszystkich powyżej 14. roku życia obowiązuje wstrzemięźliwość od pokarmów mięsnych. Natomiast każdy pomiędzy 18. a 60. rokiem życia zobowiązany jest również do zachowania postu ścisłego, czyli spożycia najwyżej trzech posiłków dziennie, w tym jednego do syta.
- ♦ W przyszłą niedzielę na Mszy św. o 11:00 wszystkie chętne dzieci będą mogły otrzymać skarbonki na **jałmużnę wielkopostną**.
- ♦ Przygotowaniem do owocnego przeżycia Wielkiego Postu jest tzw. **40-godzinne nabożeństwo**, czyli trzydniowa adoracja Najświętszego Sakramentu. Będzie ona miała miejsce dzisiaj, w poniedziałek i we wtorek. Dziś rozpocznie się po Mszy św. o godz. 12:30 i potrwa do 17:00. Natomiast jutro i pojutrze adoracja rozpocznie się o godz. 15:00 i potrwa do 18:30. Niech wyciszenie serca będzie okazją do przygotowania się na czas pokutny i podjęcia wielkopostnych postanowień.
- ♦ Z powodu Środy Popielcowej wyjątkowo we wtorek 21 lutego zapraszamy na różaniec w intencji rodzin i osób samotnych z naszej parafii za przyczyną **św. Jana Pawła II**. Modlitwa rozpocznie się o godz. 20:30 przy relikwiach Ojca Świętego, a zakończy Apelem Jasnogórskim. Będą także odczytane prośby, które w dowolnym czasie można wrzucać do skrzynki umieszczonej przy relikwiach. Zapraszamy wszystkich na tę wyjątkową okazję do wieczornej modlitwy.
- ♦ Dzisiaj **trzecia niedziela** miesiąca. Składka na tacę przeznaczona jest na inwestycje w kościele.
- ♦ Prośmy o Miłosierdzie Boże dla naszych parafian, którzy w ostatnim czasie odeszli do wieczności. Są to **śp.: Krzysztof Hoffmann** (l. 82) z ul. Łokietka 57B oraz **Zbigniew Kukiela** (l. 86) z ul. Wybickiego 14.
Dobry Jezu, a nasz Panie, daj im wieczne spoczywanie.

- 09:30** + Maciej Uznański z okazji imienin i urodzin
- 10:00** + Elżbieta w 5. rocznicę śmierci oraz zmarli z rodzin Salamończyk i Kalinowskich
- 11:00** O Boże błogosławieństwo, zdrowie dla Kamilka w 2. rocznicę urodzin i opiekę MB dla całej rodziny
- 12:30** + Kazimierz Wojtaszek – msza gregoriańska
- 12:30** + Józef Góra w 3. rocznicę śmierci
- 17:00** + Rozalia i Eugeniusz Kulmowie oraz syn Andrzej
- 18:30** + Kazimierz Odrzywołek (od firmy GHW)
- 20:30** O Boże błogosławieństwo, zdrowie i potrzebne łaski dla Kazimierza i Dariusza oraz opiekę MB

NABOŻEŃSTWA WIELKOPOSTNE

w naszej parafii



DROGA KRZYŻOWA

PIĄTKI: 8:30, 17:00 dla dzieci, 17:45, 20:00.

GORZKIE ŻALE z kazaniem *pasyjnym*

NIEDZIELE: 16:00.

Udział w tych nabożeństwach daje możliwość uzyskania odpustu zupełnego na zwykłych warunkach. Zapraszamy do modlitwy.

W Wielkim Poście nie będzie piątkowych adoracji Najświętszego Sakramentu o 17:00.

KALENDARZ LITURGICZNY TYGODNIA:

PONIEDZIAŁEK 20.02

Syr 1,1–10; Ps 93;
Mk 9,14–29

WTOREK 21.02

Syr 2,1–11; Ps 37;
Mk 9,30–37

ŚRODA POPIELCOWA 22.02

Jl 2,12–18; Ps 51;
2 Kor 5,20–6,3;
Mt 6,1–6.16–18

CZWARTEK 23.02

Pwt 30,15–20; Ps 1;
Łk 9,22–25

PIĄTEK 24.02

Iz 58,1–9a;

Ps 51;

Mt 9,14–15

SOBOTA 25.02

Iz 58, 9b–14;

Ps 86;

Łk 5,27–32

NIEDZIELA 26.02

Rdz 2,7–9; 3,1–7;

Ps 51;

Rz 5,12–19;

Mt 4,1–11

Dobre słowo

Gdy oceniasz ludzi, nie masz czasu ich kochać.

św. Matka Teresa



PROBLEMY WSPÓŁCZESNEGO ŚWIATA

Młodzież zapewne nie wyobraża sobie życia bez smartfona. Uzależnionych od tego urządzenia jest również wielu dorosłych. Aby ukazać, jak wielkie to jest niebezpieczeństwo, przytaczamy wypowiedź dr hab. Moniki Przybysz. Jest ona profesorem nadzwyczajnym Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie – medioznawcą, teologiem, specjalistą ds. PR, zarządzania kryzysowego, reklamy i marketingu medialnego. Wykłada w Instytucie Edukacji Medialnej i Dziennikarstwa UKSW.

K.H.-Sz.

U młodych osób, które korzystają ze smartfona powyżej trzech godzin dziennie o 35 proc. wzrasta ryzyko prób samobójczych – wypowiedź dla pap.pl.

Przeciętny użytkownik klika w smartfon średnio 2617 razy dziennie. Silne uzależnienie powoduje wzrost wydzielania adrenaliny, dopaminy i serotoniny, czyli hormonów odpowiedzialnych za poczucie szczęścia, pobudzenia i aktywności.

Badania dowiodły, że nadmierne korzystanie z urządzeń elektronicznych ma jednak wiele negatywnych następstw – nie tylko zaburza nasze relacje w świecie rzeczywistym, prowadzi do zaburzeń nastroju, stanów depresyjnych, ale też destrukcyjnie wpływa na naszą gospodarkę hormonalną.

Niebieskie światło LED, które jest w smartfonach, kompu-

terach, tabletkach wpływa negatywnie na wytwarzanie melatoniny, która odpowiada za zdrowy sen. Zaburzone zostaje także wydzielanie dopaminy, która odpowiada za poczucie odprężenia i relaksu towarzyszące nam pod koniec dnia. Korzystanie ze smartfonów przed snem skutkuje tym, że mamy kłopot z zaśnięciem. Światło LED aż pięciokrotnie hamuje wydzielanie melatoniny, dlatego warto, aby dwie godziny przed snem w ogóle nie korzystać z urządzeń, które oświetlane są diodami LED. Nastolatek śpi średnio sześć i pół godziny, a powinien spać osiem, dziewięć godzin. Ale problem niedospania nie dotyczy tylko młodych ludzi. W jednym z medycznych czasopism w tym roku ukazało się badanie, w którym wskazano, że osoby w wieku 50, 60, 70 lat także potrzebują więcej snu. Szacuje się, że u osób, które niedosypiają, ryzyko wystąpienia chorób przewlekłych wzrasta nawet o 40 proc. Niebieskie światło LED wpływa także destrukcyjnie na proces widzenia – przenika przez barierę ochronną, dociera do fotoreceptorów bardzo głęboko w oku i uszkadza je.

Pierwszym krokiem, aby ograniczyć korzystanie ze smartfona przed snem jest zabranie go z sypialni. Śpijmy nawet półtorej godziny dłużej, gdy w pokoju nie ma telefonu. Możemy robić różne inne rzeczy: czytać książkę, rozmawiać, przytulać się, ale nie korzystać z telefonów.

dokończenie na str. 4



BIULETYN DUSZPASTERSKI
bezpłatny tygodnik parafialny

REDAKCJA BIULETYNU

Ks. M. Hajdyła, K. Herej-Szymańska,
A. Gorczyca, M. Kot-Panek,
M. Szymańska

teksty: ks. Mirosław Czapla, I. Korohoda,
D. Kotas, Ł. Kwiecień,
dział reklam: D. Kotas

Parafia nie odpowiada za treść
publikowanych reklam

PARAFIA RZYMSKOKATOLICKA

pw. Św. Jadwigi Królowej
ul. Łokietka 60, 31-334 Kraków
tel.: +48 12 637 14 15
fax: 638 71 52

konto: 49 1020 2906 0000 1702 0086 1682

e-mail: swietajadwiga@diecezja.pl

www.swietajadwiga.diecezja.pl

PORZĄDEK MSZY ŚWIĘTYCH

dni zwykłe: 6:30, 7:00, 8:00, 18:30
nd. i święta: 6:30, 8:00, 9:30, 10:00,
11:00, 12:30, 17:00, 18:30, 20:30

DUSZPASTERZE

proboszcz: ks. Marek Hajdyła
wikariusze: ks. Norbert Sarota,
ks. Paweł Sułko, ks. Michał Kowalcze

rezydenci: ks. Prałat Jan Dziasek,
ks. Dariusz Oko, ks. Stanisław Molendys,
ks. Mirosław Czapla, ks. Włodzimierz Sywak

KANCELARIA PARAFIALNA

pon.-sob.: 10:00-11:00
pn., wt., czw.: 16:00-18:00
nd. i święta: kancelaria nieczynna



PROBLEMY WSPÓŁCZESNEGO ŚWIATA

dokończenie ze str. 3



Kolejny zalecany krok to kupienie budzika. Kiedy potrzebujemy trzech drzemek – kupmy trzy budziki. Zegarek na rękę – to prosta, a bardzo przydatna rzecz. Telefon dotykamy średnio 2617 razy w ciągu dnia, m.in. po to, aby sprawdzić godzinę czy pogodę. Nawet kilkaset razy dziennie sięgamy po telefon tylko po to, żeby zobaczyć, która jest godzina. Wszystkie te czynności możemy po prostu przenieść na inną aktywność.

Istotne w całym procesie wyjścia z uzależnienia od smartfonów jest wyłączenie wszystkich powiadomień. Mają one nieprzypadkowo kolor czerwony, który postrzegany jest nawet cztery razy szybciej. Zwykle osiem na dziesięć informacji z powiadomień nas nie dotyczy, nie mają dla nas żadnej wartości.

Należy wyłączyć Internet w telefonie, kiedy z niego nie korzystamy. Nie musimy być ciągle na tzw. stand-by'u – czuwać, kiedy ktoś do nas coś napisze. Jeżeli ta osoba będzie chciała się z nami skontaktować, to napisze SMS lub zadzwoni.

Dzieci szczególnie szybko uzależniają się od Internetu i mediów społecznościowych. Proces ograniczenia korzystania ze smartfonu u 13–18-latką jest dużo trudniejszy niż u dziecka w wieku 8–10 lat. Ma to związek z procesem dojrzewania i dynamicznymi zmianami, które zachodzą w mózgu nastolatka. Z dziećmi najlepiej ustalić zasady korzystania ze smartfona na wczesnym etapie, najlepiej w momencie wręczenia go po raz pierwszy.

Kiedy dziecko zaniedbuje naukę, przestaje spotykać się z rówieśnikami, to sygnał dla rodziców, że pojawił się poważny problem. Stąd mój apel do rodziców, aby zapraszali do domu znajomych, przyjaciół dziecka, aby ta relacja odbywała się także w świecie rzeczywistym. Kiedy dziecko traci zainteresowanie spotkaniami z przyjaciółmi, to powinno być dla nas czerwone światło.

Co do kwestii zakładania małym dzieciom kont w mediach społecznościowych to warto najpierw zapytać dziecko, co chce w nim robić i jak z niego korzystać. Odnosząc się do własnego doświadczenia, moje dziecko po raz pierwszy zapytało mnie, czy może mieć konto na Facebooku, nie mając jeszcze 13 lat, a to jest wiek, w którym legalnie możemy założyć konto dziecku. Uważam, że warto rozważyć taką prośbę, poprosić o czas na zastanowienie.

Możemy zaproponować dziecku umowę, że przez rok będzie korzystało z naszego konta, na jednym urządzeniu, pod naszą kontrolą. Zrozumiałe są oczywiście zastrzeżenia rodziców, że dziecko będzie miało przecież dostęp do naszej prywatnej korespondencji. Dlatego prowadźmy nasze media społecznościowe i nasze czaty w taki sposób, aby kilkunastoletnie dziecko mogło z tego skorzystać. Zadbajmy o czystość tych komunikatorów, usuwajmy korespondencję, nie przechowujmy naszych prywatnych danych w sieci. Tutaj też chodzi o nasze bezpieczeństwo.

Poważnym problemem jest uzależnienie dzieci od TikToka. Zupełnie nie odróżniają fikcji od efektów, które są tam nakładane. Dzieciom miesza się świat rzeczywisty z fikcją. Warto w przypadku także tej aplikacji przestrzegać wiekowego ograniczenia. Np. YouTube jest przeznaczony dla osób od 16. roku życia. Do tego okresu dostępny jest YouTube Kids. Czytanie regulaminów może nam pomóc w podjęciu decyzji.

U młodych ludzi, którzy korzystają ze smartfona powyżej trzech godzin dziennie, o 35 procent wzrasta ryzyko prób samobójczych. Pokazuje to, jak bardzo Internet wpływa na nasze poczucie wartości i przyczynia się do rozwoju depresji, myśli i prób samobójczych. Facebook przeprowadził wewnętrzne badania, które wykazały, że jedna na trzy dziewczynki, które aktywnie działają w sieci, ma problemy psychiczne. Badania dotyczyły destrukcyjnego wpływu Instagrama na młode osoby.

Z jednej strony producenci aplikacji wydają miliardy dolarów na udoskonalanie swoich urządzeń, które stają się dla nas coraz bardziej atrakcyjne i pomocne w codziennym funkcjonowaniu. Z drugiej – mają przydatne funkcjonalności, które mogą nam pomóc w użytkowaniu. Dlatego warto zapoznać się z instrukcją. Media społecznościowe oparte są na systemie algorytmów, uczą się naszych zachowań, tzw. feedy, strumień wyświetlanych informacji odpowiada na nasze reakcje w sieci. Nie trzeba już nawet lajkować, komentować czy udostępniać treści. Algorytm uczy się zatrzymywania – zapamiętuje treść, przy której się zatrzymujemy.

W korzystaniu ze smartfonów potrzebna jest autorefleksja i przyjrzenie się temu, w jaki sposób i ile czasu my oraz nasi najbliżsi korzystają ze smartfonów. Pamiętajmy, że Internet i media społecznościowe to nie jest jedyna rozrywka, którą możemy sobie zapewnić. Warto zastanowić się, czy to jest jedyny świat, w którym chcemy funkcjonować.

REKLAMA na pokrycie kosztów druku

informacje w sprawie reklamy pod nr tel. 603 083 755

DRUKARNIA

Paor

ul. Wybickiego 46, 31-302 Kraków
tel. 637 72 92, e-mail: paor@paor.pl
www.paor.pl

OFFSET, SITODRUK, DRUK CYFROWY, SZTANCOWANIE, LAKIEROWANIE UV, ZŁOCENIE

drukujemy: książki, broszury, ulotki, plakaty, wizytówki,
papiery firmowe, teczki, naklejki, etykiety, opakowania