

Echo Bursy

Czasopismo Międzyszkolnej Bursy w Ropczycach



Wstęp

Drogi czytelniku:

Oddajemy w Twoje ręce pierwszy numer gazetki „Echo Bursy”. Nasz zespół redakcyjny stara się umieszczać w gazetce wszystkie najważniejsze wydarzenia z życia Grup Wychowawczych i nie tylko.

Mamy nadzieję, że przyjmiecie ją życzliwie. Chcielibyśmy, by ta gazetka była głosem wychowanków naszej Bursy.

Jesteśmy otwarci na wszelkie sugestie dotyczące publikowanych artykułów. Każdy, kto chce podzielić się z nami wrażeniami z interesującego filmu czy książki, może przesłać do nas swój artykuł. Piszcie o wszystkim, co uważacie za godne polecenia.

Życzymy przyjemnej lektury

Zespół redakcyjny



W tym numerze

Rozmowa z Panią Anną Górka	2
Sekcje zainteresowań	2
Z życia Bursy	4
Wiosna, ach to Ty	5
Przebaczenie istotą Wielkiego Postu	5
Krzyżówka.....	6
Warzywa i owoce zbawienne także dla ducha.....	6
Krąg radości	7
Uśmiechnij się!	8
Grupa kulinarna poleca.....	8

Temat numeru

- Wielki Post

Zespół redakcyjny

- Wychowankowie Międzyszkolnej Bursy w Ropczycach
- Opiekun czasopisma: Pani Marcelina Mycek



Rozmowa z Panią Anną Górka—Dyrektorem Międzyszkolnej Bursy w Ropczycach

⇒ **Dlaczego postanowiła Pani pracować w zawodzie pedagoga?**

Do pracy w charakterze pedagoga zainspirowała mnie moja Pani Pedagog ze średniej szkoły, która miała świetne podejście do młodzieży i jak radar wyłapywała osoby potrzebujące pomocy i wsparcia. Ja także pragnęłam pomagać uczniom – stąd zawód nauczyciela.

⇒ **Jaki przedmiot w szkole lubiła Pani najbardziej i dlaczego?**

W szkole najbardziej lubiłam matematykę. Dlaczego? Tak po prostu.

⇒ **W jaki sposób lubi Pani spędzać wolny czas?**

W wolnym czasie lubię poczytać książkę lub oglądnąć dobry film.

⇒ **Jakiej muzyki słucha Pani najchętniej?**

Nie jestem przywiązana do konkretnego ga-

tunku muzyki. To czego w danym momencie słucham zależy od nastroju lub tego, co mi „wpadnie w ucho”. Czasami jest to rock, innym razem klasyka.

⇒ **Co chciałaby Pani powiedzieć czytelnikom „Echo Bursy”?**

Jeżeli chcecie zobaczyć, jak fajnie jest w Bursie, to zapraszamy w odwiedziny.

⇒ **Jaki jest ulubiony Pani owoc?**

Lubię wszystkie owoce.

⇒ **Jaka jest ulubiona Pani pora roku?**

Wiosna i lato.

Dziękuję za rozmowę.

Jak rozwijać zainteresowania?

Zainteresowania są ważne dla rozwoju intelektualnego człowieka. Każdy człowiek powinien posiadać zainteresowania i ponadto rozwijać je. Nie zawsze jednak mamy na to czas. Zainteresowania pozytywnie wpływają na człowieka. Kształtują jego indywidualność, pozwalają lepiej poznać samego siebie. Czas poświęcony na rozwijanie swoich pasji procentuje. Ten czas pozwala na rozwój duchowy i intelektualny. Nie pozbawiaj się więc swojej szansy i nie mów, że nie masz czasu. Czasu jest w sam raz, tylko Ty nim źle gospodarujesz! Gdy wracasz do domu, nie siadaj beczmyślnie przed telewizorem. To największy pochłaniacz czasu. Nie zdążyś się obejrzeć jak minie kilka godzin, które ani Cię nie wzbogaciły, ani nie zrelaksowały.

Ciąg dalszy na następnej stronie

Sekcje zainteresowań

Sekcja rzemiosła artystycznego:

W ramach Sekcji prowadzone są zajęcia manualne, teatralne, muzyczne, plastyczne czy ruchowe, dzięki którym wychowankowie mają możliwość rozwijania swoich zdolności artystycznych, poznawania różnych środków wyrazu plastycznego w celu wyrażania własnych przemyśleń, emocji, nastrojów.

Poprzez zajęcia organizowane w ramach Sekcji, wychowankowie kształtują pozytywne postawy wobec własnej pracy, co więcej, uczą się poczucia odpowiedzialności za jej wykonanie i wykończenie.

Sekcja sportowa:

Sportowa, która cieszy się bardzo dużym zainteresowaniem młodzieży. Opiekunem tej sekcji jest Pani Jolanta Smagała. Celem sekcji jest podnoszenie sprawności fizycznej młodzieży, wspieranie zdrowego stylu życia i rozwijanie zainteresowań wychowanków. Dzięki sekcji wychowankowie poznają różne sposoby odpoczynku, aktywnie uczestniczą w zabawie i jej organizacji. Wykształcają potrzebę czynnego i bezpiecznego wypoczynku. Zajęcia są realizowane w formie zajęć ruchowych, pogadanek i pokazów.

Sekcja porządkowa:

Zadania realizowane w ramach sekcji mają przede wszystkim na celu Wdrażanie wychowanków do utrzymania porządku w pomieszczeniach Bursy oraz kształtowanie prawidłowych nawyków higieniczno-zdrowotnych i sanitarnych.

Członkowie Sekcji porządkowej dbają m.in. o właściwy poziom czystości w poszczególnych pomieszczeniach Bursy, a także sprawują kontrolę nad regularnym porządkowaniem pokoi mieszkalnych przez wychowanków. Ponadto, do zadań Sekcji porządkowej należy także organizacja dyżurów porządkowych na III piętrze, przygotowywanie gazetek tematycznych z zakresu dbałości o estetykę i higienę otoczenia czy też organizacja prac porządkowych wokół Bursy, w zależności od potrzeb. Jak co roku, Sekcja porządkowa włącza się w również w Akcję „Sprzątanie świata”.



Grupa wolontariatu

Głównym celem pracy Grupy wolontariatu jest bezinteresowne i dobrowolne działanie na rzecz innych, ukierunkowane szczególnie na ludzi potrzebujących pomocy i wsparcia.

Działania Grupy Wolontariatu realizowane są w formie zbiórek i poprzez udział w różnych akcjach charytatywnych.

czy też organizacja prac porządkowych wokół Bursy, w zależności od potrzeb. Jak co roku, Sekcja porządkowa włącza się w również w Akcję „Sprzątanie świata”.

Grupa kulinarna

Głównym celem zajęć organizowanych w ramach Grupy Kulinarnej jest zainteresowanie młodzieży zajęciami kulinarnymi i nauczenie samodzielnego przygotowywania posiłków.

Ponadto, młodzież uczestnicząc w zajęciach grupy kulinarnej zdobywa nowe umiejętności pomocne w codziennym życiu, ma możliwość pogłębiania swojej wiedzy w zakresie zdrowego odżywiania, rozwija i kształtuje fantazje kulinarne, uczy się dekorowania potraw i estetycznego podawania posiłków oraz podejmuje działania indywidualne i zespołowe.

Zajęcia Grupy Kulinarnej realizowane są w formie pogadank, dyskusji m.in. o sposobach zdrowego odżywiania się, a przede wszystkim zajęć praktycznych, polegających na przygotowywaniu prostych dań, przekąsek, napoi bądź deserów.

Jak rozwijać zainteresowania?

Przesiedziałeś kilka godzin i nic poza tym. Całego życia nie można spędzić przed telewizorem! Po szkole czy pracy musisz znaleźć przynajmniej godzinę dla swojej pasji. Ich pielęgnowanie sprawia, że stajemy się szczęśliwsi, spełnieni i zrealizowani życiowo. Pasja daje nam ogromną satysfakcję, że dążymy do czegoś w życiu i nie spuszczaamy tego celu z oczu.

Jeśli Twoje zainteresowanie sporo kosztuje (np. wędkarstwo, elektronika, podróże) to nie znaczy, że masz z tego rezygnować. Koszty często bywają przeszkodą w realizowaniu pasji, ale na to też jest sposób. Na co dzień możesz rezygnować z małych przyjemności - batonika lub innych słodkości na rzecz swojej pasji. Miesięcznie na pewno sporo zaoszczędzisz, a te pieniądze możesz przeznaczyć na rozwój swojej pasji. Nie od razu Rzym zbudowano, ale na pewno po jakimś czasie zrealizujesz swój cel. Raz zaoszczędzisz mniej, raz więcej, ale gdy osiągniesz cel wypełni Cię poczucie dumy i ogromna satysfakcja. Bądź tylko wytrwały!

Aktywność jest sprzymierzeńcem zdrowia, więc przez swoją pasję zadbasz nie tylko o dobry nastrój, lecz także o zdrowie. Bądź sobą i nie pozwól odebrać sobie swoich marzeń. Żyj pełnią życia, a będziesz mógł bez wyrzutów sumienia spojrzeć w lustro i powiedzieć, że „Żyłem jak chciałem”.

Artykuł pochodzi ze strony:

<http://tipy.interia.pl>

Walentynki - historia, zwyczaj

Walentynki to coroczne święto zakochanych przypadające 14 lutego. Właśnie tego dnia staramy się jeszcze bardziej pokazać ukochanej osobie, jak wielkim uczuciem ją darzymy.

Walentynki rozpoczęły swoją egzystencję w zachodniej i południowej Europie już w średniowieczu. Zdecydowanie później zwyczaj ten zaczęła obchodzić wschodnia i północna część Starego Kontynentu. Pierwotnie był to dzień, w którym szczególnie dużo pisało się listów miłosnych. Następnie zaczęto ten dzień traktować jako święto zakochanych, dodając sobie kolejny pretekst, by obdarowywać się prezentami. Można powiedzieć, że na szerszą skalę praktykę taką zaczęły Stany Zjednoczone i Wielka Brytania. Do Polski obchody walentynkowe trafiły wraz z kultem świętego Walentego z Bawarii i Tyrolu. Popularność uzyskały jednak dopiero w latach 90. XX wieku.

14 lutego w Kościele Katolickim obchodzony jest dzień św. Walentego. Był to kapłan rzymski, któremu ścięto głowę w czasie panowania cesarza Klaudiusza II Gockiego. Młodego księdza spotkała śmierć, ponieważ udzielał ślubów młodym, pomimo wyraźnego zakazu władcy, który uważał że najlepszymi żołnierzami są mężczyźni samotni. Sam Walenty z tego właśnie powodu uważany jest często za patrona zakochanych.

Część polskiego społeczeństwa krytykuje walentynki jako przejaw amerykanizacji, obcy polskiej kulturze i wypierający rodzime tradycje. Walentynki są też krytykowane za ich komercyjne i konsumpcjonistyczne nastawienie. A ty co o tym sądzisz?

Źródło: Wikipedia.org

Z życia Bursy

Tłusty czwartek

Czwartek to początek ostatniego tygodnia karnawału. Zgodnie ze zwyczajem tego dnia króluj na polskich stołach pączki i faworki zwane też chrustem.

W związku z obchodzonym dniem „Tłusty Czwartek” 21 lutego wychowankowie Bursy - członkowie grupy kulinarnej, pod opieką p. M. Myćek przygotowali poczęstunek w postaci pysznych pączków. Wszyscy mieszkańcy Bursy wzięli udział we wspólnej degustacji.



„od jutra zaczynamy dietę”

Walentynki

Wszyscy ludzie potrzebują miłości, przyjaźni i życzliwości. Przypomina o tym Dzień Świętego Walentego, czyli Walentynki. Wychowankowie naszej Bursy jak rok rocznie urozmaicają sobie ten dzień i organizując go tak, aby był jeszcze ciekawszy. Z tej okazji bawiliśmy się 14 lutego. Były lubiane przez wszystkich konkursy, quizy i słodki poczęstunek. Najzabawniejsza była jednak „Randka w ciemno” zorganizowana na wzór dawnego programu telewizyjnego, w której wybrana para otrzymała w nagrodę romantyczną kolację przygotowaną przez pozostałych wychowanków w naszej świetlicy :) Miłość, przyjaźń i zabawa górowały! Dla naszych wychowanków była to kolejna okazja, aby się wspólnie spotkać i dobrze bawić.



Kandydatki (od lewej): Gosia, Klaudia, Patrycja

Ale pamiętajmy, że miłość warto okazywać codziennie, nie tylko w dzień Św. Walentego, gdyż to właśnie o wartości życia decydują nie czyny, choćby wielkie - ale miłość, chociaż mała :)



W trakcie zabawy



Cykliczne wyjazdy do kina

W lutym w naszej Bursie zainicjowano cykliczne wyjazdy do kina "Jedność" w Sędziszowie Małopolskim. Poprzez udział w seansach i analizie dzieł filmowych wychowankowie nabywają umiejętności kreatywnego myślenia, poznają specyfikę twórczości danego autora a także udoskonaliły umiejętność analizy dzieła audiowizualnego. Po-

nadto wspólne wyjazdy okazują się świetnym sposobem integrację wychowanków oraz pomysłem na wzmocnienie więzi koleżeńskich. Nasz pierwszy kinowy wieczór zaliczamy do bardzo udanych. Zadowoleni, pełni wrażeń i nowych doświadczeń wróciliśmy do Bursy. Zadowoleni uczestnicy wycieczki już myślą o następnym wyjeździe.

Wiosną, ach to Ty ...

Czuć już przyrodę budzącą się do życia. Trawa powoli staje się zielona. Ziemia także zmienia swój zapach. Na łąkach oraz polanach kwitną pierwsze kwiaty. Stopniowo pojawiają się białe przebiśniegi, fioletowe przyłaszczki i krokusy.

Widać pierwsze pączki na drzewach, a także szare bazy, nazywane też kotkami. Nowe, młode listki mają także świeży zapach, który wyczuwalny jest tylko wiosną.

Pojawiają się także pierwsze zwierzęta. Jasnoniebieskie niebo pełne jest ptaków wracających do domu po srogiej zimie. Wśród białych chmur znaleźć można wiele bocianów. Białe - czarne ptaki z czerwonymi nogami są zwiastunem nadejścia wiosny.

Słońce towarzyszy nam przez większą część dnia, dodając energii do działania. W domu organizujemy sezonowe porządki, zmieniamy garderobę na lżejszą, myjemy okna, sadzimy kwiaty. Aż chce się żyć!

Pojawiają się także pierwsze owady. Słychać pierwszy brzęk much, a wraz z pierwszymi, oświetlającymi

ziemię promieniami słońca, pojawiają się i pracowite pszczoły, jak i znane ze swojej złości osy. Koty leniwie wygrzewają się na słońcu, a i wśród okolicznych psów widać pewne poruszenie. Choć często zdarzają się deszcze, słoneczny krajobraz staje się normą. Z dnia na dzień widoczne jest coraz więcej roślin, które zdają się wzrastać każdej nocy.

Wiosna to czas, który możemy wykorzystać na to, by zacząć wszystko od początku, na nowo. Dodać trochę świeżego powietrza w niektóre rejony naszego życia, odkurzyć niektóre znajomości. Każdy z nas posiada w swoim życiu pewne sytuacje lub emocje zamiatane od dłuższego czasu pod „dywan”.

Skierujmy więc tą nową wiosenną energię na zupełnie nowy tor w życiu. Dowiedzmy się czego nam brakuje do bycia w pełni sobą? Czy to naprawdę tak skomplikowane jak nam się wydaje? Wykorzystajmy wiosnę na inwestycję w siebie. Otwórzmy zatem drzwi naszej duszy na nowe, świeże powietrze dające nam gotowość do świadomego życia.

Nigdy nie jest za późno by żyć tak jak tego chcemy.



Przebaczenie istotą Wielkiego Postu

<<Ludzki świat może stawać się „bardziej ludzkim” tylko wówczas, gdy we wzajemne stosunki, wprowadzimy moment przebaczenia. Przebaczenie świadczy o tym, że w świecie jest obecna miłość potężniejsza niż grzech. Przebaczenie też stanowi podstawowy warunek pojednania – nie tylko w stosunku Boga do człowieka, ale także w stosunkach wzajemnych między ludźmi.>>

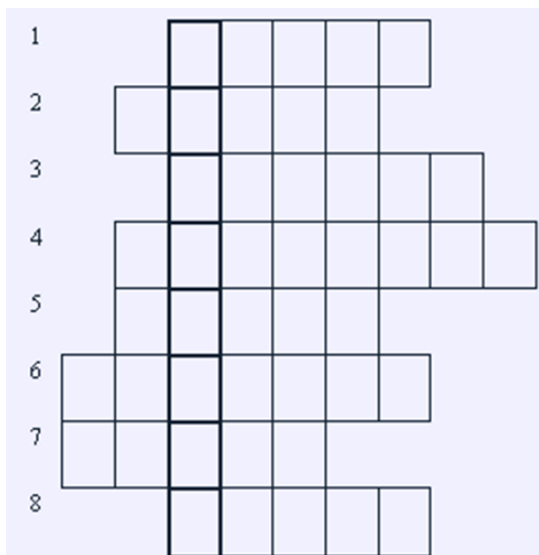
Jan Paweł II, Encyklika *Dives in misericordia* 14.

W Wielkim Poście Kościół wzywa swoich wiernych do pokuty i nawrócenia. Jest to jednak możliwe tylko wtedy, gdy przebaczymy grzechy sobie i naszym bliźnim. Otworzy to nasze serca na przyjęcie Boga – który jest przecież odwieczną

Miłością. Nie jest najważniejsze to, jak wielkie składamy przyrzeczenia wielkopostne, ale to, czy w naszych sercach zapanuje pokój i zgoda. Dzięki temu będziemy mogli w prawdziwej i pełnej radości przeżywać święta Wielkanocne.



Krzyżówka



1. Dzięki nim oddychamy
2. Może być alkoholowy lub nikotynowy
3. Czynnny bądź bierny
4. Substancja uzależniająca, zawarta w dymie papierosowym
5. Nazywane symbolem miłości, a niszczone przez nałogowe palenie
6. Kto pali, niszczy swoje...
7. Palenie, lub przebywanie w zadymionym pomieszczeniu może powodować bóle...
8. Szara i pomarszczona u palacza



Hasło z krzyżówki wpisz do kuponu i przynieś do pokoju wychowawców. Weź udział w losowaniu nagrody

Policz ile pieniędzy idzie z dymem?

Zakładając, że paczka papierosów kosztuje 12 złotych, a palacz spala 1 paczkę na dobę, oblicz ile pieniędzy idzie z dymem.

1 dzień → 12 zł

1 tydzień → 12 zł x 7 dni = 84 zł

1 miesiąc → 12 zł x 30 dni = 360 zł

*1 rok → 12 zł x 365 dni = **4380 zł !!!!***

Co można za to kupić?

Warzywa i owoce zbawienne także dla ducha

Dieta pełna owoców i warzyw jest zbawienne dla ciała - co do tego nie trzeba chyba nikogo przekonywać. Jednak naukowcom z Uniwersytetu Otago udało się ostatnio odkryć, że jest ona zbawienne także dla ducha.

Nowozelandzcy psychologowie przeprowadzili badanie, w którym wzięło udział 171 studentów w wieku od 18 do 25 lat. Przez dwa tygodnie jedna trzecia z nich jadła tak jak dotychczas, podczas gdy kolejne 33% otrzymywało każdego dnia dwie dodatkowe porcje owoców i warzyw - marchwi, kiwi, jabłek i pomarańczy. Ostatnia grupa z kolei dostała vouchery na darmowe owoce i warzywa oraz SMS-y z przypomnieniem o konieczności zdrowego odżywiania.

Przed rozpoczęciem nowej diety przebadano ich jednak pod kątem markerów psychologicznych wskazujących między innymi nastrój danej osoby, ogólny poziom zdrowia psychicznego, ewentualne objawy depresji czy jej poziom zmotywowania.

I okazało się, że po zaledwie dwóch tygodniach badania grupa otrzymująca dodatkowe owoce i warzywa wykazywała dużo lepsze wyniki jeśli chodzi o motywację i nastrój. U pozostałych dwóch grup - w tym tej, która dostała bony na darmowe warzywa i owoce i przypomnienia o konieczności ich jedzenia, nie widać było różnicy.

Wygląda zatem na to, że zdrowa dieta może nam pomóc nie tylko fizycznie - trzeba się tylko zmusić do jej przestrzegania, albo jeszcze lepiej - zmusić do niej nasze otoczenie. Dlatego pamiętajcie by zaopatrywać członków swojej rodziny w warzywa i owoce - dzięki temu będziemy czuć się lepiej.



Krąg radości

Któregoś ranka, a było to nie tak dawno temu, pewien rolnik stanął przed klasztorną bramą i energicznie zastukał. Kiedy brat furtian otworzył ciężkie dębowe drzwi, chłop z uśmiechem pokazał mu kiść dorodnych winogron.

- Bracie furtianie, czy wiesz, komu chcę podarować tę kiść winogron, najpiękniejszą z całej mojej winnicy? - zapytał.

- Na pewno opatowi lub któremuś z ojców zakonnych.

- Nie. Tobie!

- Mnie? Furtian aż się zarumienił z radości. - Naprawdę chcesz mi ją dać?

- Tak, ponieważ zawsze byłeś dla mnie dobry, uprzejmy i pomagałeś mi, kiedy cię to prosilem. Chciałbym, żeby ta kiść winogron sprawiła ci trochę radości.

Nieklamane szczęście, bijące z oblicza furtiana, sprawiło przyjemność także rolnikowi.

Brat furtian ostrożnie wziął winogrona i podziwiał je przez cały ranek. Rzeczywiście, była to cudowna, wspaniała kiść. W pewnej chwili przyszedł mu do głowy pomysł:

- A może by tak zanieść te winogrona opatowi, aby i jemu dać trochę radości?

- Wziął kiść i zaniósł ją opatowi.

Opat był uszczęśliwiony. Ale nagle przypomniał sobie, że w klasztorze jest stary, chory zakonnik i pomyślał:

"Zaniósł mu te winogrona, może poczuje się trochę lepiej". I tak kiść winogron znowu odbyła małą wędrówkę. Jednak nie pozostała długo w celi chorego brata, który posłał ją bratu kucharzowi, pocącemu się cały dzień przy garnkach. Ten zaś podarował winogrona bratu zakrystianowi (aby i jemu sprawić trochę radości), który z kolei zaniósł je najmłodszemu bratu w klasztorze, a ten ofiarował je komuś innemu, a ten inny jeszcze komuś innemu. Wreszcie, wędrując od zakonnika do zakonnika, kiść winogron powróciła do furtiana (aby dać mu trochę radości). Tak zamknął się ten krąg. Krąg radości.

Nie czekaj, aż rozpocznie kto inny. To do ciebie dzisiaj należy zainicjowanie kręgu radości. Często wystarczy mała, malutka isierka, by wysadzić w powietrze ogromny ciężar. Wystarczy isierka dobroci, a świat zacznie się zmieniać.

Miłość to jedyny skarb, który rozmnaża się poprzez dzielenie: to jedyny dar rosnący tym bardziej, im więcej się z niego czerpie. To jedyne przedsięwzięcie, w którym tym więcej się zarabia, im więcej się wydaje; podaruj ją, rzuć daleko od siebie, rozprosz ją na cztery wiatry, opróżnij z niej kieszenie, wysyp ją z koszyka, a nazajutrz będziesz miał jej więcej niż dotychczas

Bruno Ferrero

„Miłość to jedyny skarb, który rozmnaża się poprzez dzielenie”.

O Bursie

Międzyszkolna Bursa w Ropczycach rozpoczęła swoją działalność 1 września 2010 roku.

Jest to placówka koedukacyjna dla uczniów gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych pobierających naukę poza miejscem stałego zamieszkania, w szkołach prowadzonych na terenie Powiatu Ropczyczo - Sędziszowskiego oraz poza powiatem.

Pomieszczenia Bursy znajdują się na najwyższej kondygnacji budynku, w którym mieści się Starostwo Powiatowe w Ropczycach.

Logo:



Uśmiechnij się!

Nauczycielka mówi do ucznia:

- Mam, dla ciebie dobrą i złą wiadomość. Dobra jest taka, że każdego dnia robisz widoczne postępy.

- A jaka jest zła?

- Są one mniejsze, niż to jak się przesuwamy w programem.

Po klasówce z matematyki rozmawiają dwaj koledzy:

- Ile zrobiłeś zadań?

- Ani jednego.

- Ja też. Pani znowu powie, że ściągałszy od siebie.

Rozmowa kolegów z gimnazjum:

- Chodzę z Zosią, bo ona jest zupełnie inna, niż wszystkie dziewczyny.

- Tak? A co w niej takiego wyjątkowego?

- Ona jako jedyna w ogóle chce ze mną chodzić.

- Puk, puk!

- Kto tam?

- Matematyka.

- Sama?

- Nie, z zagrożeniem

- Nie rozumiem, jak jeden człowiek może robić tyle błędów? - dziwi się polonistka, oddając pracę



Grupa kulinarna poleca...

... przepyszne muffiny czekoladowe. Muffinki są bajecznie proste w wykonaniu, a jakże smaczne. Mmm... palce lizać ☺ POLECAMY !

Jeśli posiadacie interesujące pomysły na wykonanie smacznych przekąsek, przynieście bądź prześlijcie przepis do naszej Redakcji.

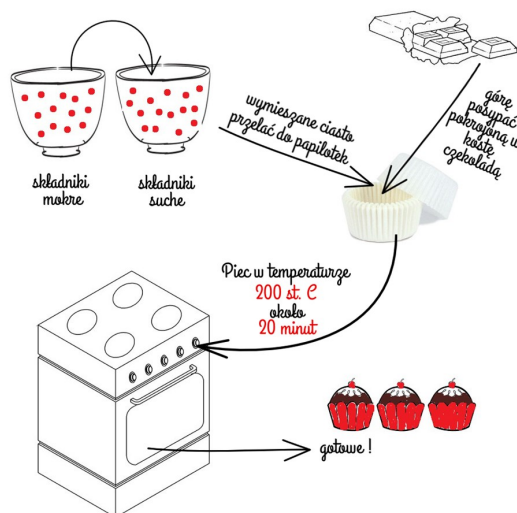
Dane kontaktowe

Adres placówki:
Międzyszkolna Bursa w Ropczycach
Ul. Konopnickiej 5
39-100 Ropczyce

Telefon:
17 22-20-711 (sekretariat)
17 22-17-007 (pokój wychowawców)

Adres e-mail: bursa@spropczyce.pl

Strona internetowa:
<http://www.m bursa.pl>



Składniki:

- * 1 i 3/4 szklanki mąki
- * 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- * 3 łyżki kakao
- * 1/2 szklanki cukru pudru
- * 1 szklanka mleka
- * 1/3 szklanki oleju
- * 1 jajko
- * Pół tabliczki gorzkiej czekolady
- * papilotki

