

GÁBORÉLET

2025 február



❖ Farsangolás

❖ Sztárinterjú Tóth Krisztián
cselgáncsozóval

TARTALOMJEGYZÉK

Farsangolás	3
Ifi szemmel	4
Régen volt, hogy is volt.....	5
Bigyók.....	6
A hónap sztárja: Tóth Krisztián.....	7
Különleges tanári élmények	9
A hónap könyve.....	12
Az én sportom.....	13
Ti mondtátok; A hónap vicce	14
Életképek	15

Gáborélet iskolai folyóirat

2024/25 (XIII. évfolyam, 113. szám)

Főszerkesztő: Erdős Levente

Szerkesztők: Tóth Boglárka 5.b, Kovács Bence 8.a, Végh Andor 5.a

Címlap és Életképek szerkesztő: Sarmasági Andrea

Kispesti Gábor Áron Általános Iskola

1196 Budapest, Nádasdy utca 98., Tel: 282-8739 email: nadasdy.gaboraron@iskola.kispest.hu

1196 Budapest, Fő utca 143. Tel: 357-3334 email: gaboraron@iskola.kispest.hu

honlapunk: <https://www.gaboriskola.edu.hu/>

facebook oldalunk: <https://www.facebook.com/kispestigaboraron>

Instagram oldalunk: <https://www.instagram.com/gaboriskola/>

Farsangolás....



Kedves Gyerekek!

A februári hónap általában a tél búcsúztatásának, azaz a farsangnak az időszaka. Idén sem volt az az igazán havas és zord telünk, de mégis örömmel búcsúztatjuk, azaz farsangolunk. Jó volt látni, hogy mindenki erre készült, mindenki ennek lázában égett, legyen az diák, tanár vagy éppen ifi. Februári számunk is ennek jegyében telik, ugyanis az „Életképek” rovatunkban a Nádasdy és a Fő utcai épület farsangi buliját megörökítő fotóit tesszük közzé. Az „Ifi szemmel” című rovatban mesélő ifi írása is a Nádasdy utcai épületben zajlott farsanghoz köthető. A hónap sztárja rovatban ezúttal az olimpiai bronzérmes cselgáncsozó, Tóth Krisztián adott nekünk interjút. A különleges tanári élmények című rovatunkban pedig ezúttal Tardi-Kapcsos Tünde néni fantasztikus nepáli utazásáról olvashattok. Újabb régi Gáboros diák mesélt diákkori élményeiről a „Régen volt, hogyan volt...” rovatban, folytatódik a Bigyók című képregény is, de nem maradhattak ki „A hónap könyve”, „Az én sportom”, a mókás „Ti mondtátok” és „A hónap vicce” rovataink sem. Olvassátok továbbra is a Gáboréletet, és figyeljétek Facebook és Instagram oldalunkat is! Ha pedig a telet elbúcsúztattuk, várjuk a tavaszt, és még nagyobb szeretettel a jövő Gáboros diákjait, akik a hónap végi nyílt héten iskolánkba látogatva győződhetnek meg arról, hogy Gáborosnak lenni jó!

Erdős Levente

IFI SZEMMEL

Radák Sára



Ugyan még csak ez az első évem ifiként, de a farsang már most is más élmény, mint régen. Ahogy beléptem az iskolába, rögtön éreztem a változást, de a hangulat mégis ugyanaz maradt. Valahogy minden olyan ismerős, de egyben új is, mintha egy régi világba tértem volna vissza. Amikor beszélgettem egykori tanáraimmal, éreztem, hogy bár már nem tanulok itt, még mindig otthon vagyok. A farsang nemcsak a szórakozásról szól, hanem a múltat is egy kicsit feleleveníti. Más szemmel nézem a dolgokat, és hálás vagyok mindenért, amit az iskola adott nekem.

A farsang napján, amikor megérkeztem a Nádasdy utcai épületbe, a termekben már az ifik és a tanárok is lelkesen dolgoztak a dekoráción, természetesen igyekeztem én is mindenhol segíteni. Még mindig ugyanazok az iskolai hagyományok élnek, mint amikor én is diák voltam itt, de most valahogy mindennek egy különleges, nosztalgikus hangulata volt. Láttam, ahogy a fiatalabb diákok és a szüleik izgatottan várták, hogy bemutassák a jelmezüket, majd a szuperebbnél szuperebb táncos produkcióikat.

Nagyon jó hangulatban telt el az egész farsang és az azt követő diszkó, illetve a farsangot megelőző ifi gyűlések is.

RÉGEN VOLT, HOGY IS VOLT...

Sok idő telt már el azóta, amióta a Gábor Áron Általános Iskola először megnyitotta kapuit. Ahogy teltek az évek, úgy mentek és jöttek a diákok, akik közül a legtöbben még ma is szívesen emlékeznek vissza az itt töltött évekre. Ezúttal Koncsor Andrea, a Nádasdy utcai épület volt diákja mesélt nekünk.

Mikor járt ide, és ki volt az osztályfőnöke?

Amikor én jártam ebbe az általános iskolába 2001-2009-ig, még Jókai Mór Általános Iskola volt a neve, igazgatója Horváth Andrea néni volt. Az osztályfőnököm alsós tagozatban Juhász Kati néni, felső tagozatban pedig Balázs András bácsi volt.

Mennyiben volt más akkoriban az iskola?

Az iskola épülete hasonlóan nézett ki, mint most, az új tornaterem már megvolt, és abban tornáztunk, de akkor még nagyon újnak számított. Félévente le kellett futnunk a 2000 m-t az iskola körül, izgalmas volt, mindig figyeltünk, hogy ne legyen sehol kóbor kutya, ezzel ijesztgettük egymást. Az iskola alsó szintje az 1-4. osztályosoké volt, míg a felső szintet és a felső termeket az 5-8. osztályosok használhatták. Akkoriban még nem volt összevonva a két iskolaépület.

Milyen különleges események voltak akkoriban az iskolában?

Különleges emlék számomra, mikor alsó tagozat 4. osztályban Katit néni 1 hetes erdei iskolai kirándulásra vitt minket, nagyon izgalmas volt, és igazán olyan élményekben volt részünk, melyek a mai napig felejthetetlenek. Jó kis program volt a sulibuli, illetve farsangkor volt szellemkastély az éttermi részben, mely gyakran annyira félelmetesre sikeredett, hogy igazi kihívás volt végigmenni rajta.

Mely tanáraitra emlékszik vissza szívesen?

Horváth Andrea néni nagyon határozott karakter volt, jól állt neki az igazgatói pozíció, olyan volt, mint a filmekben, ha egy tanuló rosszat csinált, és ő elővette a szigorú énjét, esetleg erőteljesebben rászólt valakire, mindenki azonnal tudta, hogy hogyan is kell helyesen viselkedni. Az angolt is ő tartotta felsőben, na az ő órái nagyon megmaradtak emlékként. Az alsós osztályfőnököm, Juhász Kati néni rengeteg dolgot tanított nekünk, többek között az ABC-t, de mindig játékos foglalkozásokkal színesítve, ezért nagyon szerettünk vele tanulni, fejlődni. Balázs András bácsi volt az informatika mestere. Volt, amikor moziba vitt minket, és többször mentünk

fagyizni, illetve gyakran vitt minket a közeli játszótérre is.

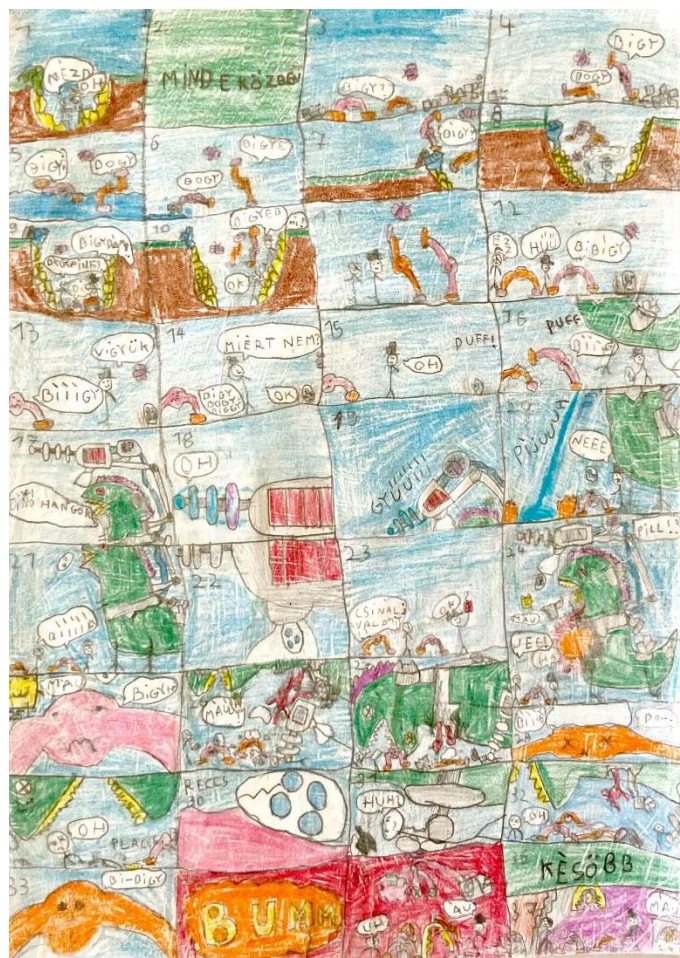
Miért szeretett ide járni?

Összességében azért szerettem ebbe az iskolába járni, mert nagyon sokat tanított, segített nekünk abban, hogy tisztességes és lelkiismeretes felnőttek legyünk.



Bigyók – képregény, 5. rész

(készítette: Véghe Andor 5.a)





A HÓNAP SZTÁRJA:

Tóth Krisztián

Talán nem túlzás azt állítani, hogy Tóth Krisztián az elmúlt 10 év legjobb magyar férfi cselgáncsozója, hiszen nyolcszoros magyar bajnok, hatszor választották az év magyar cselgáncsozójává, háromszor is szerepelt olimpián, ezek közül a 2021-es tokiói játékokon bronzérmet szerzett. De ezen kívül világ- és Európa-bajnoki ezüstérme is van, utánpótlás szinten pedig gyakorlatilag mindent megnyert. 2021-ben Magyar Arany Érdemkereszttel tüntették ki. Készséggel állt iskolaiújságunk rendelkezésére.

Mikor került először kapcsolatba a cselgáncssal?

2000-ben, amikor hatéves voltam, véletlenül találkoztam a judóval. Egy barátom hívott el egy edzésre, és annyira megtetszett, hogy ott ragadtam. Az elején játéknak fogtam fel, de hamarosan a mindennapjaim részévé vált.



Mi szeretett volna lenni gyerekkorában?

Mint sok kisfiú, én is rengeteg mindent elképzeltem magamról: szerettem volna katona, rendőr, tűzoltó lenni, de még szuperhős is szerepelt a terveim között! Az idő múltával persze ezek az álmok formálódtak, de a sport iránti szeretet végül meghatározta az utamat.

Melyek voltak a kedvenc tantárgyai?

Egyértelműen a testnevelés állt a legközelebb hozzám, hiszen mindig szerettem mozogni. Emellett a rajz is nagyon lekötött, mivel szeretek alkotni,

később pedig a történelem keltette fel az érdeklődésemet, főleg az olimpiai játékok története és a nagy sportolók sikerei inspiráltak.

Milyen iskolai csínytevései voltak?

Természetesen, mint sok kisfiú, én is szerettem csínypalástokat előadni. Az osztályomban sokan sportoltunk, főleg küzdősportokat űztük, így gyakran rendeztünk házi „versenyeket” a szünetekben. Egyszer az egyik ilyen barátságos küzdelem során annyira belemerültünk a „játékba”, hogy majdnem megcsúsztunk egy nedves folton, ami nem kis derűtséget okozott az osztálytársainknak.

Mikor dőlt el, hogy komolyan fog foglalkozni a cselgáncssal?

Ez nem egyik napról a másikra történt, hanem fokozatosan alakult ki bennem. 2004-ben, amikor láttam az olimpiát a televízióban, döntöttem el végleg, hogy egyszer én is ott akarok lenni a világ legjobbjai között. Ez volt az a pillanat, amikor a judó számomra nemcsak egy sport lett, hanem egy hivatás is.

Mit tart az eddigi legnagyobb sportsikerének?

A legnagyobb sikerem az olimpiai bronzérem, amelyet hatalmas munka, kitartás és áldozatok árán sikerült elérnem. Ez a pillanat megerősített abban, hogy minden egyes edzés, lemondás és küzdelem megérte.

Mi volt a legnehezebb időszaka pályafutásán, és mi segítette át ezen?

A legnehezebb időszakot a szabálymódosítások és a súlycsoportváltás jelentette, hiszen ezek teljesen átalakították a megszokott edzés- és versenystratégiámat. Szerencsére a sporttársaim, edzőim és a közvetlen közeg, amelyben mozgok, mindig mellettem álltak, és segítettek.

Mivel szeretne foglalkozni, ha egyszer abbahagyja a cselgáncsozást?

A jövőmet mindenképpen a sport közelében képzelem el. Nagy eséllyel edzőként vagy valamilyen sportszakmai területen fogok dolgozni, hiszen szeretném továbbadni a tapasztalataimat a fiatalabb generációknak.

Mit tanácsolna az élsportra vágyó gyerekeknek?

A legfontosabb, hogy szeressék, amit csinálnak, és soha ne adják fel! Az út nem mindig könnyű, lesznek hullámvölgyek, de ha valaki kitartóan dolgozik, az előbb-utóbb meghozza a gyümölcsét.

Ha lehetne egy kívánsága, mi lenne az?

Azt kívánnám, hogy minél több boldog pillanatot élhessük meg a családommal, hiszen a sikerek és az eredmények mellett az igazán fontos dolgok az életben a szeretteinkkel eltöltött időben rejlenek.

Különleges tanári élmények

Tardi-Kapcsos Tünde

- Tünde néni csodálatos utazása



Az őszi szünetet Nepálban töltöttem, egy olyan országban, amelyet gyakran neveznek a világ tetejének. Itt található a Föld 14 legmagasabb hegycsúcsa közül 9, köztük a híres Mount Everest is. Azonban én a kevésbé zsúfolt, de ugyanúgy lenyűgöző Manaszlu körtúrát választottam célomul, hogy elkerüljem azt a turista tömeget, amit a Mont Everest alaptáborra vonzott magához. Katmanduba érkeztünk, ahol a hindu és buddhista hagyományok békésen keverednek. A város zsúfolt, de a szállásokon ismerős, európai színvonalú fogadtatásban részesültünk, így az első napokban nem éreztem annyira a sokkolónak a más kultúrából adódó különbségeket.

A túra kiindulópontja Katmandutól mintegy 120 km-re, a tengerszint felett 1000 méter magasan kezdődött. Erre a pontra dzsippekkel vittek minket Katmanduból. Európai mércével ez egy rövid utazás lett volna, de az ottani viszonyok, az utak állapota és a nyári monszun miatt elmosott utak miatt 8 órát tartott. A túra során csak a napi felszerelést kellett magunkkal vinnünk, a többi a porterek szállították. Ők reggel elvitték a felszerelésünket, és csak néha néztek vissza, hogy jövünk-e. A porterek nem azonosak a serpákkal, akik a Himalája északkeleti részén élnek, egy buddhista népcsoport. Közülük sokan lesznek teherhordók, hegyi vezetők.

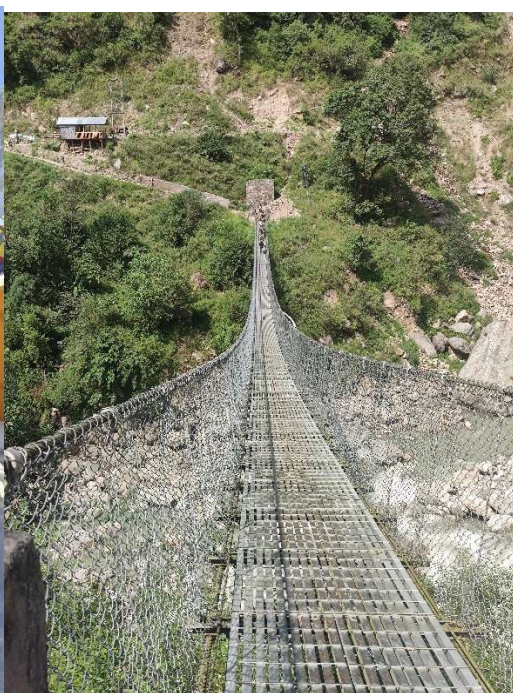
Nepálban a csapvíz nem iható, így csak palackozott vagy megtisztított vizet fogyasztottunk. Az étkezések során mindig a helyi ételeket ettük, amelyek hasonlóak az indiai konyhához. Főként rizst, zöldségeket, tojást kaptunk. Jellegzetes ételük a momo, ami egy töltött tészta. Ezt lehetett kérni főve vagy sültve, zöldséggel, krumplival, sajttal vagy hússal töltve. A húsféléket a hegyen kerültük, mert a hűtés nehezen oldható meg, ételmérgezést pedig nem akartunk kapni. Néhol lehetett jak húsból készült ételt is kérni is. (Az előző túrámon például jakburgert ettem egy helyi burgerezőben.) A másik jellegzetes ételük a dal bhat volt, ami rizs, lencseszósszal és curryvel. Ebből mindig hoztak repetát. A helyiek kézzel ették.

A hegyekben a monszun és a rossz utak miatt a szállítást gyakran számárkaravánok végzik. Ezeknek az utakon megkérdőjelezhetetlen elsőbbségük van, így ha szembejött velünk egy karaván, a sziklához, fákhoz lapulva engedték el őket. Ahogy egyre magasabbra jutottunk, számos függőhídon kellett átkelni, amelyek rohanó folyók felett vezettek át. A turistaút több helyen eltűnt, le volt szakadva a monszun miatti áradások miatt, így sokszor keskeny ösvényeken kellett tovább haladnunk. A szállások kőházakban voltak, fűtés nélkül. A nepáli házak hagyományosan fából készülnek, az állatok istállója a ház aljában helyezkednek el, felette van a lakótér, így az állatok melege egy kicsit enyhíti a lakótér hidegét. Ahogy haladtunk felfelé, a hőmérséklet csökkent, de az erős napsütés miatt nem éreztük hidegnek a levegőt. 3000 méter felett számos almáskert mellett haladt el utunk. A helyiek rizst, rozst és káposztát is természetesen hagyományos kézi módszerekkel még ilyen magasan is. A régiók között cserekereskedelem folyik. 3000 méter felett már érezni lehetett a hegyibetegség tüneteit, mint például hányinger, fejfájás vagy szédülés. A túravezető minden nap reggel és este megmérte a véroxigén szintünket, hogy ellenőrizze, alkalmazkodunk-e a magassághoz. Szerencsére a csapatunkban senki nem lett komolyan beteg. Minden nap legalább annyi ml folyadékot kellett meginnunk, ahány m magasan voltunk. Pl. a hágó előtti éjszakát 4800m -n töltöttük, aznap kb. 5 l (5000ml) folyadékot kellett meginnunk. A túra során lenyűgöző volt látni a 6000-8000 méter magas hegyeket magunk körül, a kristálytisza tavakat, szabadon legelésző jak csordákat. Néhány nap alatt a tropikus erdőből a kietlen, hóval borított hágón találtuk magunkat. Elindultunk egy meleg késő őszi időben, aztán télbe jutottunk, majd tavaszi erdőben fejeztük be az utat. Az út legnehezebb napja a hágóátkelés volt, ami 5106 m-en van, de még közel 50 m-t kellett emelkedünk, hogy tényleg elindulhassunk lefelé. Aznap 3:30-kor keltünk, 4-kor reggeliztünk és ½ 5-kor fejlámpa fényénél elindultunk felfelé.

Miért megyek ilyen helyre? Engem lenyűgöz a vidék szépsége, a természet hatalmas ereje, az ember kicsinysége az elemi erőkkal szemben. Alázatra tanít, tisztelve a természet rendjét. Ezen a vidéken még sok helyen érintetlen a természet és a hagyományok őrzése is lenyűgöző. Az emberek még mindig összhangban élnek a természettel, az ott tapasztalt nyugalom és béke egyedülálló.

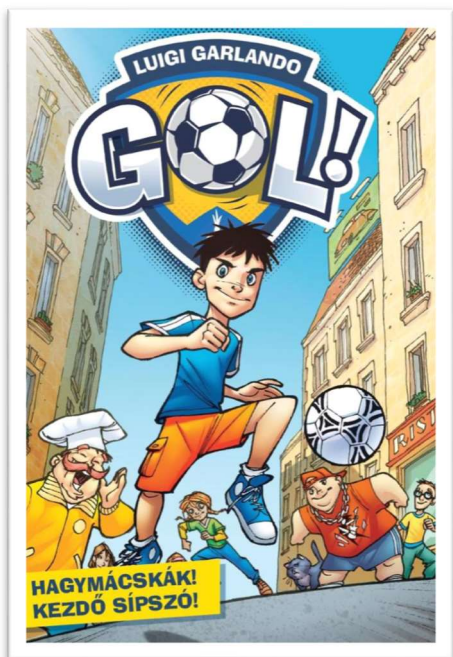
Másrészt büszkeséggel tölt el, hogy sport múlt nélkül is képes vagyok ilyen kihívásokkal teli, sportértékkel bíró túrákat megtenni.

Remélem még egyszer lesz lehetőségem visszamenni Nepálba, egy újabb szegletét megismerni, bejárni!



A HÓNAP KÖNYVE

Luigi Garlando: Gól



Luigi Garlando Gól című könyve egy lenyűgöző és szívmengető történet a futballról, barátságról és kitartásról. A regény egy focicsapatról szól, amit Tommi aki egy gyerek, alapított két barátjával, Cérnával és Dantéval. A csapatba aztán csatlakozott egy lány ikerpár, egy brazil fiú, Joao, aztán Becan, aki régebben autót mosott és Ciró, aki magasságát kihasználva régebben kosarazott. A csapat úgy döntött hogy beszállnak egy bajnokságba, ahol edzőjükkel, Gaston Champignon-nal vesznek részt. A csapat rögtön az első évben döntőbe jut, ahol Tommi régi csapatával kerülnek össze. Végül nem tudnak nyerni, de az edző nagyon büszke a csapatára. Azonban a versenyek és edzések

próbára teszik a gyerekek barátságát. Hogy mi lesz belőle, kiderül a könyvből.

Garlando remekül kiemeli a gyerekek sport iránti szenvedélyét és elkötelezettségét, valamint az összetartozást, összjátékot és a barátság fontosságát. Az edzések és a meccsek rengeteg figyelmet és egymás iránti segítséget igényelnek, amit a gyerekek megfelelően teljesítenek. A könyvek tele vannak izgalmas fordulatokkal, érzelmekkel, humorral. A Gól nem csupán egy egyszerű könyv, hanem a kitartás és a barátság fontosságát hordozza magával.

Mindenkinek kellemes olvasást kívánok!

Kovács Bence 8.a

AZ ÉN SPORTOM

Tóth Boglárka Anita – taekwondo

A magyar taekwondo szövetség tagja vagyok. A taekwondo egy dél-Koreai harcművészet, két fajtája van, az ITF és a WTF. Én óvodás koromban találkoztam először ezzel a sportággal, és ekkor is kezdtem el foglalkozni vele. Szerencsére a mi iskolánkban is van rá lehetőség, hogy ezt a sportot űzhessem Somogyi Zoli bácsi vezetésével. A taekwondo főleg lábtechnikából áll. Különböző fokozatok vannak, amelyek az övek színén látszódnak meg. Az első a fehér öv, a második a fehér öv sárga csíkkal, a harmadik a sárga öv, negyedik a sárga öv zöld csíkkal, ötödik a zöld öv, a hatodik a zöld öv kék csíkkal, a hetedik a kék öv, a nyolcadik a kék öv piros csíkkal, a kilencedik a piros öv, a tizedik a piros öv fekete csíkkal, utána pedig jön a fekete öv. Majd ezek után jönnek a danok, amiből kilenc van, ezek már mesteri fokozatok. Ahhoz, hogy az öveket megkapja az ember, nagyon sokat kell tanulni és gyakorolni a formagyakorlatokat. Teljes odaadással és fegyellemmel kell csinálni. Én nagyon szeretem, mert kikapcsol, fejleszti az állóképességet, illetve van játék az edzés végén, valamint harcolás is van. A jövőre nézve komolyabban is szeretnék a taekwondoval foglalkozni. Én mindenkinek ajánlom, hogy próbálja ki, mert ez egy nagyon jó sport.



TI MONDTÁTOK...



„Az ókori ember még nem gondolta volna, hogy később milyen elektronikai örület lesz...”

„Megújuló energiaforrás például a geometrikus energia...” (geotermikus helyett)

„A szalámitaktikát Rákosi találta ki, és felvágott vele...”



A HÓNAP VICCE

„Pistikét faggatja a szomszéd néni az iskoláról.

- Mondd csak Pistike, melyik a kedvenc tárgyard a suliban?

- A csengő...”

Kovács Bence 8.a





















