

#športajmoinberimo: kaj brati, da diši po športu?

1. Poezija za mladino; roman v verzih

Lisa Fipps: *Morska zvezda*, Grlica, 2023

Prevod: Urška Pajer



Že uvodni nagovor bralca preseneti in pritegne pozornost: "Vsem otrokom, ki so kdaj slišali besede: Tako lep in čeden bi bil, če ... Lep in čeden si, KAKRŠEN SI. V tem trenutku. Prav zdaj." Ste se tudi vi kdaj počutili izločeni? Poskušajte se spomniti tistih občutkov. V liku glavne junakinje Ellie se bo verjetno marsikdo prepoznal. Ni treba, da ima enako posebnost kot ona, vsekakor pa podobno doživlja podcenjevanje, zbadanje, zmerjanje, maltretiranje, žaljenje, zasmehovanje ali trpinčenje ob različnih priložnostih.

Mladinski roman *Morska zvezda* Lise Fipps je napisan dokaj neobičajno, saj gre za roman v verzih. Tako pisateljica daje bralkam in bralcem možnost, da sami v svoji domišljiji pričarajo podobe, kraje, dogodke, osebe in hkrati omogoča dokaj hitro branje zgodbe.

Glavna junakinja, ki ima težave z debelostjo, vsako jutro plava. V bazenu se počuti dovolj varno, da se na vodni gladini sprosti in raztegne kot morska zvezda.

Takrat se iz nje nihče ne norčuje, kot to redno počnejo njene sošolke in sošolci, brat, sestra in tudi njena mama, ki v želji, da bi deklici pomagala, hčerko sili v najrazličnejše diete. To pa Ellijino stisko še poslabša. Vendar ima Ellie tudi podpomike: njenega očeta, prijateljici Viv in Catalino pa tudi učitelje v šoli. Posebno rada se zadržuje v knjižnici. Oče ji pomaga poiskati strokovno pomoč. Vendar ne z namenom, da bi shujšala, ampak da bi se naučila sprejeti sebe, se spoštovati in se odločno postaviti po robu zlobnim in nasilnim sošolkam. Najtežje zanjo je soočenje z mamo, ki pa prepozna svojo zmoto in se ji tudi opraviči.

Pisateljica, ki je tudi sama doživela zlobnost in maltretiranje, tako kot Ellie, zapiše: "Zaslужиš si, da te vidijo, da te slišijo, da zavzameš svoj prostor, da te opazijo. Ko ti svet dopoveduje, da si manj, se razprostri kot morska zvezda."

Roman obravnava vedno aktualne teme, kot so različnost, debelost, družinsko in medvrstniško nasilje, prijateljstvo, samopodoba in samozavest, pa tudi to, da tudi odrasli delamo napake, zato je prav, da se zanje opravičimo. (Nives Markun Puhan)

Knjiga je tudi prejemnica znaka za kakovost zlata hruška (Habitati odrešitve: priročnik za branje kakovostnih mladinskih knjig 2024: pregled knjižne produkcije za mladino iz leta 2023).

(Vir slike: COBISS.SI: https://d.cobiss.net/repository/si/files/153040643/146331/Morska_zvezda.png/terms)

Knjiga je dosegljiva v knjižnicah: <https://plus.cobiss.net/cobiss/si/si/bib/153040643>.

Izposoja kot zvočna knjiga: [ne](#); izposoja kot e-knjiga: [ne](#); nakup možen tudi v zvočni obliki: [ne](#)

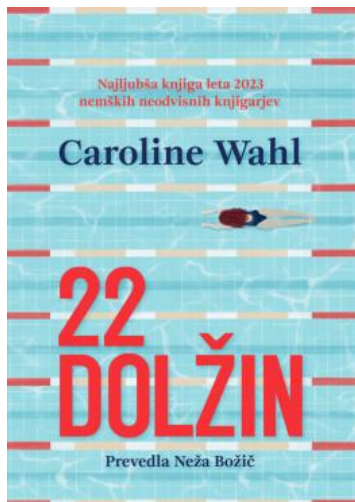
Knjigo lahko kupite na spletni strani Založbe Grlica: <https://zalozba-grlica.si/izdelek/morska-zvezda/>.

Prispevek na *Dobreknjige*.si: <https://www.dobreknjige.si/knjige/morska-zvezda/>.

2. Leposlovje za odrasle

Caroline Wahl: 22 dolžin, Vida, 2024

Prevod: Neža Božič



»Ko ponoči ležim na jogiju in veter ali ta poletna nočna sapica skozi široko odprto okno drsi čezme, se za kratek čas zdi vse v redu. Takrat se počutim lahko. Ponoči ležim na jogiju, takrat mislim, da bom vse tam zunaj še dolgo zdržala. Dokler bo ponoči čezme pihljala sapica, mislim, se bom zmogla čez dan podati v vojno tam zunaj. Proti mami in njenim muham, proti temu malemu mestu in za Ido.«
(odlomek s platnice knjige oz. na strani 16)

Roman *22 dolžin*, nemške avtorice Caroline Wahl je med kritiki in bralci požel veliko zanimanje predvsem zaradi njenega iskrenega in direktnega jezika, ki romanu daje še toliko večjo težo in avtentičnost. Tilda je študentka matematike in za svoja leta precej odrasla mlada ženska, ki skrbi za mlajšo sestrico Ido in tudi za mamo. V normalnem življenjskem krogu za otroke skrbijo starši, pri Tildi in Ido pa se je ta krog zavrtel drugače. Njuna mama je namreč drugačna mama, predvsem takrat, ko jo premaga alkohol. Uživanje alkohola mami povzroča veliko

nihanje razpoloženja, pri Tildi pa vedno neko jezo ali tesnobo, ob nevednosti, v kakšnem stanju jo bo našla ob prihodu domov in kako to vpliva na mlajšo sestrico Ido, ki je Tildi vse na svetu. Odnos med Tildo in njeno mamo mi enostaven, tako kot ni enostavno živeti z alkoholikom. Tilda je jezna nanjo, ker ne more opravljati starševskih dolžnosti in ne skrbi za Ido. Mama se ne more zadržati in vedno znova klecne pred ponovnim opitjem. Naslednji dan sicer pokaže nekaj obžalovanja, potem pa se zgodba spet ponovi. Da bi se lahko vsaj delno odklopila od vsakdanjih skrbi, Tilda obiskuje mestno kopališče in odplava svojih 22 dolžin. V teh dolžinah se ji preusmerijo misli in nekako se ponovno sestavi. Vsak dan znova. Na bazenu dobi simpatijo, fanta Viktorja, v katerega se potem tudi zaljubi. Hrepeni po tem, da bi lahko začela študij v drugem mestu in za seboj za vedno zapustila to življenje. A te sanje se včasih zdijo daleč proč, saj je tukaj še Ido, ki pa ne more ostati sama z mamo ...

Knjiga je bila leta 2023 razglašena kot najljubša knjiga nemških neodvisnih knjigarjev. Odpira nam svet mlade in inteligentne študentke matematike, ki je zaradi nepredvidljivih življenjskih okoliščin morala prevzeti starševsko vlogo v življenju svoje mlajše sestrice in tudi skrb za bolno mamo. Ker alkoholizem je bolezen in to zelo resna. Tilda se rešuje s plavanjem in to ji poleg sestrice in Viktorja pomeni vse. Ves čas me je Tildin lik spominjal na lik Katniss Everdeen v Igrah lakote avtorice Suzanne Collins. Kako sem bila navdušena, ko sem ob branju ugotovila, da ju je v romanu nekako povezala tudi avtorica!

Obe glavni protagonistki sta namreč karakterno izjemno močni, predani svojima družinama, svojima sestricama ter absolutno zbrani in fokusirani na to, da bosta preživel.

Knjigo *22 dolžin* toplo priporočam. Notranja moč tega mladega dekleta me je ganila. (Tina Podgornik)

(Vir slike: COBISS.SI: <https://d.cobiss.net/repository/si/files/200097795/144195/22-dol%C5%BEin.jpg/terms>)

Knjiga je dosegljiva v knjižnicah: <https://plus.cobiss.net/cobiss/si/sl/bib/200097795>.

Izposoja kot zvočna knjiga: [ne](#); izposoja kot e-knjiga: [ne](#); nakup možen tudi v zvočni obliki: [ne](#)

Knjigo lahko kupite na spletni strani Knjigarne Bukla: <https://www.bukla.si/knjigarna/leposlovje/leposlovni-roman/22-dolzin.html>

Prispevek na *Dobreknjige.si*: <https://www.dobreknjige.si/knjige/22-dolzin/>

3. Strokovno gradivo za odrasle

David Zupančič: Znanost mirnega življenja, Mladinska knjiga, 2023



David Zupančič je zdravnik, ki ga pozna vsa Slovenija. Odkril je prvi primer bolnika s COVID-19 pri nas in o tem, kako je epidemijo spremljal skozi svoje oči, napisal tudi knjižno uspešnico *Življenje v sivi coni: prizori iz življenja mladega zdravnika*.

Leta 2023 se z iskreno-hudomušnim in značilno humornim pisanjem v svojem poljudnem slogu med bralce vrača s knjigo *Znanost mirnega življenja*, kjer obravnava tematiko notranjega miru in dobrega počutja.

Tudi športniki se na svoji športni poti večkrat srečujejo s tem vprašanjem. Kaj je notranji mir, kako ga doseči, kako se prebiti skozi stresne in naporne preizkušnje, kako ostati miren, ko gre vse narobe in ne veš, kako naprej.

Avtor v knjigi poudari pomembnost spanja, počitka, regeneracije in da je treba poleg fizične vadbe poskrbeti tudi za trening naših možganov. Ti v končni fazi upravljajo celotno telo. Da dosežemo svoj notranji mir, si lahko pomagamo z različnimi tehnikami, ki jih v knjigi tudi opisuje, ena najpomembnejših pa je

gotovo dihanje in ne nazadnje tudi spanje.

Gre za strokovno literaturo, v katero je David Zupančič dodal veliko citatov strokovnih raziskav drugih avtorjev.

Knjiga je zelo berljiva, razdeljena na dvajset poglavij in prinaša vpogled v izkušnje zdravnika, ki je tudi sam doživel panične napade, nespečnost ali občutil izčrpanost in je odlično izhodišče za začetek dela na sebi. (Tina Podgornik)

(Vir slike: spletna stran COBISS.SI: <https://d.cobiss.net/repository/si/files/162182659/131333/Znanost-mimega-%C5%BEivljenja.jpg/terms>)

Knjiga je dosegljiva v knjižnicah: <https://plus.cobiss.net/cobiss/si/sl/bib/162182659>.

Izposoja kot zvočna knjiga: da: <https://plus.cobiss.net/cobiss/si/sl/bib/172552707>; izposoja kot e-knjiga: da: <https://plus.cobiss.net/cobiss/si/sl/bib/166695171>; nakup možen tudi v zvočni obliki in kot e-knjigo: da

Knjigo lahko kupite na spletni strani Emka.si: https://emka.si/products/znanost-mimega-zivljenja?_pos=3&_psq=libris_nadsifra%3A913206&_ss=e&_v=1.0

Pripravili: Tina Podgornik v sodelovanju s Polono Palčič, Goriška knjižnica Franceta Bevka Nova Gorica, ter Nives Markun Puhar, Zavod RS za šolstvo

#športajmoinberimo je program, ki ga vodi Goriška knjižnica Franceta Bevka v sodelovanju z Olimpijskim komitejem Slovenije – združenjem športnih zvez, Ministrstvom za kulturo, Ministrstvom za vzgojo in izobraževanje, Zavodom RS za šolstvo, Javno agencijo za knjigo RS, Mestno knjižnico Ljubljana, Pionirsko – centrom za mladinsko književnost in knjižničarstvo, Centrom za poklicno izobraževanje RS in pridruženimi splošnimi knjižnicami v projektu.