Einar 120 kvinnur høvdu leitað sær oman á Klaksvíkar Bókasavn týskvøldið til fyrilesturin hjá Helenu Patursdóttir um skiftisárini

Kvinnur og skiftisár á breddan

Einar 120 kvinnur høvdu leitað sær oman á Klaksvíkar Bókasavn týskvøldið, har Helena Patursdóttir helt fyrilestur um skiftisárini. Aftaná áhugaverda fyrilesturin nýttu rættiliga nógvar høvið at lána sær eina bók um kvinnuheilsu ella kanska okkurt annað heim við

KVINNUKVØLD
Anna V. Ellingsgaard
anna@sosialurin.fo

Klaksvík: Hvør einasti stólur í húsinum mundi vera tikin í brúk, tá einar 120 kvinnur í øllum aldri høvdu leitað sær oman á Klaksvíkar Bókasavn týskvøldið at lurta eftir sera áhugaverda og viðkomandi fyrilestrinum hjá Helenu Patursdóttir um skiftisárini. Og hugurin at spyrja og práta um evnið steðgaði neyvan, tá kvinnurnar fóru heim, tí sum onkur segði

– Hetta hevur avgjørt givið íblástur til nógv góð bindiklubbaprát framyvir.

Ikki ein sjúka

Sum við so mongum øðrum "kvinnusjúkum" hava skiftisárini verið sett í samband við nógvar løgnar mytir gjøgnum tíðirnar. Søguliga hevur hetta evnið nevniliga ikki verið nakað, læknavísundin hevur granskað stórvegis í, og sum heild tykist tað, sum at fólk helst hava skákað sær undan at tosa um tað. Men skiftisárini eru hvørki ein sjúka ella nakað ónormalt. Fyrr ella seinni verða allar kvinnur raktar av teimum broytingum, skiftisárini hava við sær, og tað ber væl til at koma ígjøgnum tey, uttan at lívsgóðskan líður undir tí. Og jú størri opinleikin er um hetta, jú betri møguleikar hava kvinnur fyri at fáa júst ta hjálp, teimum tørvar - tað verið seg við heilivági ella við heilsubetri lívsstíli.

Ígjøgnum sítt starv sum sjúkrarøktarfrøðingur hevur Helena Patursdóttir drúgvar royndir við at ráðgeva og vegleiða kvinnum, tá tað ræður um skiftisárini. Á ein sera viðkomandi og livandi hátt greiddi hon frá teimum likamligu og sálarligu broytingum, hendan tíðin kann hava við sær, og tær mundu vera nógvar hetta kvøldið, sum kendu seg sjálvar aftur í dømunum, Helena tók fram.

Sjálvt um gongdin í skiftisárunum í ein ávísan mun verður mett at vera arvilig, legði Helena dent á, at fáar kvinnur uppliva hesa tíðina júst á sama hátt.

- Óvanliga góða uppmøtingin má avgjørt vera tekin um, at tørvurin á kunning um skiftisárini er sera stórur, helt Helena Patursdóttir, sjúkrarøktarfrøðingur

– Tí er tað sera umráðandi, at vit ikki skapa ímyndir um, hvussu man "eigur" at hava tað, men heldur eggja kvinnum til at lurta eftir sínum egna kroppi og í samráð við læknan finna fram til ta viðgerð, ið hóskar júst tí einstaku kvinnuni best, segði Helena.

Frálíkt hugskot

Helena var ikki sørt ovfarin av, at so nógvar kvinnur í so ymsum aldri vóru komnar at lurta hetta kvøldið og helt tað vera eitt avbera gott hugskot, at Bókasavnið velur at seta eitt slíkt evni á skránna.

– Stóra áhoyrararfjøldin er uttan uttan iva eitt tekin um, at tørvurin á at varpa ljós á hetta evnið er stórur.
Eftir fyrispurningunum aftaná at døma tykist hetta avgjørt eisini at vera nakað, kvinnurnar hava hug at tosa um, sigur Helena og leggur afturat, at hon hetta kvøldið eisini fekk nógvan íblástur frá kvinnunum um, hvussu ein slíkt kvøld kann skipast næstu ferð. Til dømis nevndi ein, at tað kundi verið spennandi at fingið nakrar kvinnur at greitt frá sínum egnu upplivingum av skiftisárunum, og helt Helena hetta vera eitt avbera gott hugskot.

Á bókasavninum fegnaðust fyrireikarnir eisini um góðu uppmøtingina. Tað er als ongin ivi um, at Klaksvíkar Bókasavn telist millum tey bestu í landinum, men tað vilja altíð vera nøkur, ið ikki hava sína dagligu gongd har og tískil ikki vita av øllum tí tilfari, bókasavnið hevur at bjóða. Seinastu árini hevur bókavørurin tí saman við øðrum regluliga skipað fyri ymsum forvitnisligum tiltøkum, har fólk eisini hava høvi at gerast lánarar og lána bæði bøkur og bløð heim við. Hetta kvøldið vóru tað also kvinnurnar, ið áttu løtuna, og tær vóru ikki so fáar, sum nýttu høvi at lána sær eina bók um skiftisárini, kvinnuheilsu ella kanska okkurt annað heim við.