

Namn

27 juni

I dag har **Selma** och **Fingal** namnsdag. Selma är keltiskt och kommer från ortnamnet Shelma, som betyder vacker utsikt. Det kom hit i slutet av 1700-talet. Omkring 9 800 heter Selma, cirka 7 400 kallas så, med medelåldern 13. Fingal kommer från det keltiska namnet Fionnghall och betyder troligen "ljus främling" eller "vit främling". Så beskrev kelterna de ljushyade nordmännen som under tidig vikingatid kom till de brittiska öarna. Namnet kom hit på 1700-talet. Knappt 300 heter Fingal, runt 30 av dem kallas så, med medelåldern 34.

Det hände då

• **För 90 år sedan**, 1929, genomfördes en övning vid landflygskjutskolan i Rinkaby i Skåne. Ett militärflygplan gick i spinn på runt 150 meters höjd och kraschade. Två personer omkom.

Hört och hänt

• **För 90 år sedan**, 1929, demonstrerades den första färg-tv:n vid Bell Laboratories, sedermera AT&T Labs, i New York. Men det tog tid att utveckla tekniken och arbetet avbröts under andra världskriget. På 1950-talet tog det fart igen. År 1970 infördes reguljära sändningar med färg-tv i Sverige.

3

...mål gjorde El Salvador i fotbollsmatchen mot Honduras som spelades i Mexiko för 50 år sedan, 1969. Det var en kvalmatch till VM som slutade 3–2 och ledde till att El Salvador gick vidare. Tidigare spänningar mellan länderna hade ökat under VM-kvalet och efter VM utbröt ett krig mellan dem.

Födelsedagar

• **För 44 år sedan**, 1975, föddes den amerikanske skådespelaren **Tobey Maguire**. Han medverkade i filmer och tv-serier redan som tonåring. Med Ice storm (1997) kom genombrottet och följdes av filmer som Välkommen till Pleasantville (1998) och Ciderhusreglerna (1999). Maguire spelade sedan spindelmannen i Spider-man (2002) och dess uppföljare. År 2014 gestaltade han schackgeniet Bobby Fischer i Pawn sacrifice.



Bild: Nathan Denette

• **För 64 år sedan**, 1955, föddes den franska skådespelaren **Isabelle Adjani**. Hon blev anlitad av Comédie-Française 1972 utan att ha gått en teaterutbildning. Adjani fick också roller i flera filmer, bland annat spelade hon Adèle Hugo i François Truffauts Berättelsen om Adèle H (1975). Hon medverkade också i Den siste mammuten (2010).

Rökförbud på uteserveringar



Efter att i många år ha varit en inbiten storrökare njuter Ingalill Soyland Ört numera av att vara rökfri, som här på Sally's Café i Alingsås. Från 1 juli är det förbjudet för alla att röka på uteserveringar. Bild: Jessika Devert

Ingalill blev rökfri med hjälp av terapeutisk laser

I över fyrtio år var cigaretterna Ingalills tröst och lyx. Hon tyckte om att röka, det var hennes snuttefilt. Men åren gick och tanken på att sluta växte sig starkare, men hon klarade det inte själv. Hjälpen blev en enkel laserbehandling som gjorde henne rökfri direkt.

Ingalills pappa var röntgenläkare och han var den ende som sa något om att rökning kunde vara farligt. För övrigt var den allmänna åsikten på femtioalet att det var tufft och coolt, inte att det kunde skada hälsan. – Det var ingen som pratade om att det var farligt. Jag tog mina första bloss när jag var tolv år, det var mest för att jag ville vara tuff. Sedan bara fortsatte det, jag rullade egna cigaretter och blev en inbiten rökare, berättar Ingalill.

I perioder har Ingalill haft det tufft i livet, hennes första äktenskap var svårt och då blev cigaretten hennes andningshål och tröst när det var jobbigt. Hon ville sluta, men hade inte kraften att sluta och ibland visste hon inte hur hon skulle överleva utan nikotinet.

– Jag vågade inte riktigt släppa cigaretterna. De var min bästa vän i perioder under mitt liv, säger hon.

Men långsamt smög det ändå på. Informationen om

lungcancer och kol kom och på fler och fler platser blev det förbjudet att röka. Även Ingalill började fundera. Självklart visste hon vid det här laget att det var farligt, men beroendet var starkt och abstinensen ville hon inte ens tänka på. När hennes syster och sväger tog upp frågan och berättade att de skulle genomgå en laserbehandling för sitt nikotinberoende så var Ingalill skeptisk.

– Jag trodde inte på det och jag hade mått ganska dåligt psykiskt på grund av tråkiga händelser i livet så jag tyckte inte riktigt det var läge för mig, men jag hängde med ändå. Jag ville ju ändå, berättar hon.

Ingalill och hennes syster satt på en bänk utanför kliniken och kedjerökte i en timme, för de visste ju inte om det skulle bli de sista cigaretterna de någonsin rökte.

– Vi var ju tvungna att röka upp de cigaretter vi hade, skrattar Ingalill och skakar på huvudet.

Inne på kliniken pratade Ingalill med terapeuten, lade sig på britsen och fick själva laserbehandlingen.

– Jag hade glasögon på mig och sedan pep den där laserpennan när han behandlade på händerna och i ansiktet. Det kändes ingenting och det tyckte jag var skönt. Jag ville inte att det skulle göra ont, säger hon.

Hennes syster och sväger genomgick samma behandling och någon timma senare var de klara. När de kom ut på Järntorget i Göteborg, där kliniken ligger, satt det folk på uteserveringarna och drack öl och rökte.

– Jag kände absolut inget sug alls! För första gången på många år så ville jag inte ta en cigg, det var en fantastisk känsla, berättar Ingalill.

Det var fem år sedan och sedan dess har inte Ingalill rökt. Hon har någon enstaka gång tänkt tanken att ta en cigarett och efter åtta månader provade hon, men det var inte gott och inte

Fakta: Rökförbud

• 1 juli utvidgas nuvarande rökförbudet inomhus till att gälla även på vissa allmänna platser utomhus som uteserveringar, entréer till rökfria lokaler, tågperonger, busshållplatser, idrottsplatser och lekplatser. Lagen omfattar cigaretter, e-cigarettor och vattenpipor.

Hur blir man av med nikotinberoendet med hjälp av laser?

• När laserluset triggat punkterna på kroppen sätter det igång produktionen av endorfiner och kroppen luras att tro att belöningen fortsätter. Men oavsett vilka hjälpmedel man sätter in så måste man ha viljan att sluta, annars går det inte. Det finns inga krav på att man ska ha slutat innan man kommer till kliniken, men man ska vara mentalt inställd på att dagen för behandlingen är sista dagen man röker. På kliniken kartläggs just ditt beroende och ser orsaker och hur man kan gå vidare efter behandlingen, om man vill ha hjälp då.

• **Hemsida:** www.laser-terapi.com

Fakta: Ingalill Soyland Ört

• **Ålder:** 67 år.
• **Bor:** Alingsås.
• **Gör:** Har varit resemannekång, jobbat med foto och i vården. I dag pensionär.
• **Familj:** maken Arne, tre barn och sex barnbarn, hund.

alls som hon tänkt sig, så det blev ingen fortsättning på det. Hon har aldrig ens övervägt att gå och köpa ett paket – och på köpet har hon fått bättre kondis. När hon är ute och promenerar med hunden så kan hon numera gå längre och hennes röst är bättre.

– Jag är mezzosopran och har alltid sjungit men cigaretterna förstörde min röst. Men nu går jag här hemma och sjunger ihop med Malena Ernman, skrattar hon.

I och med beslutet att förbjuda rökning på uteserveringarna så slipper hon röken där också och kan tillsammans med sin syster och sväger njuta av sommarsolen. För de blev också helt rökfria efter sina behandlingar.

Jessika Devert
namn@gp.se