

Det är väldigt billigt just nu.

Esbjörn Lundevall, analyschef på SEB Aktiehandel, berättar för dinapenagar.se att det är läge att ge sig in på aktiemarkanden nu.

Gat-smart


Johan Pilqvist, 22, Högsbo:

"Karltext är bäst på skor"
Vad har du på dig?

- Skor från Karltext. Jeansen är från Levi's. Skjorta från Carlings. Rock från Zara och halsduken är från MQ.

Favoritaffär?

 - För skor är det Karltext. **Francisco Ramirez Franzén**
"Dagens it är bara början"

I framtiden behövs inga programvaror i datorn, de finns på internet.

De närmaste tio åren kommer att innebära än snabbare teknologiska förändringar än hittills, enligt mjukvaruföretaget Microsofts skapare Bill Gates.

 - Det första digitala årtiondet har varit en fantastisk framgång, men det är bara början, säger Bill Gates. **TT**

Fmpa med framgång

■ Punkt SE tipsar om bästa metoderna för att bli kvitt suget
Har du lovat dig själv att 2008 ska bli året då du slutade röka?
Då kan laserterapi vara ett alternativ.

Senast i raden av behandlingar är laserterapi. Metoden är ny i Sverige men etablerad i Tyskland och Österrike.

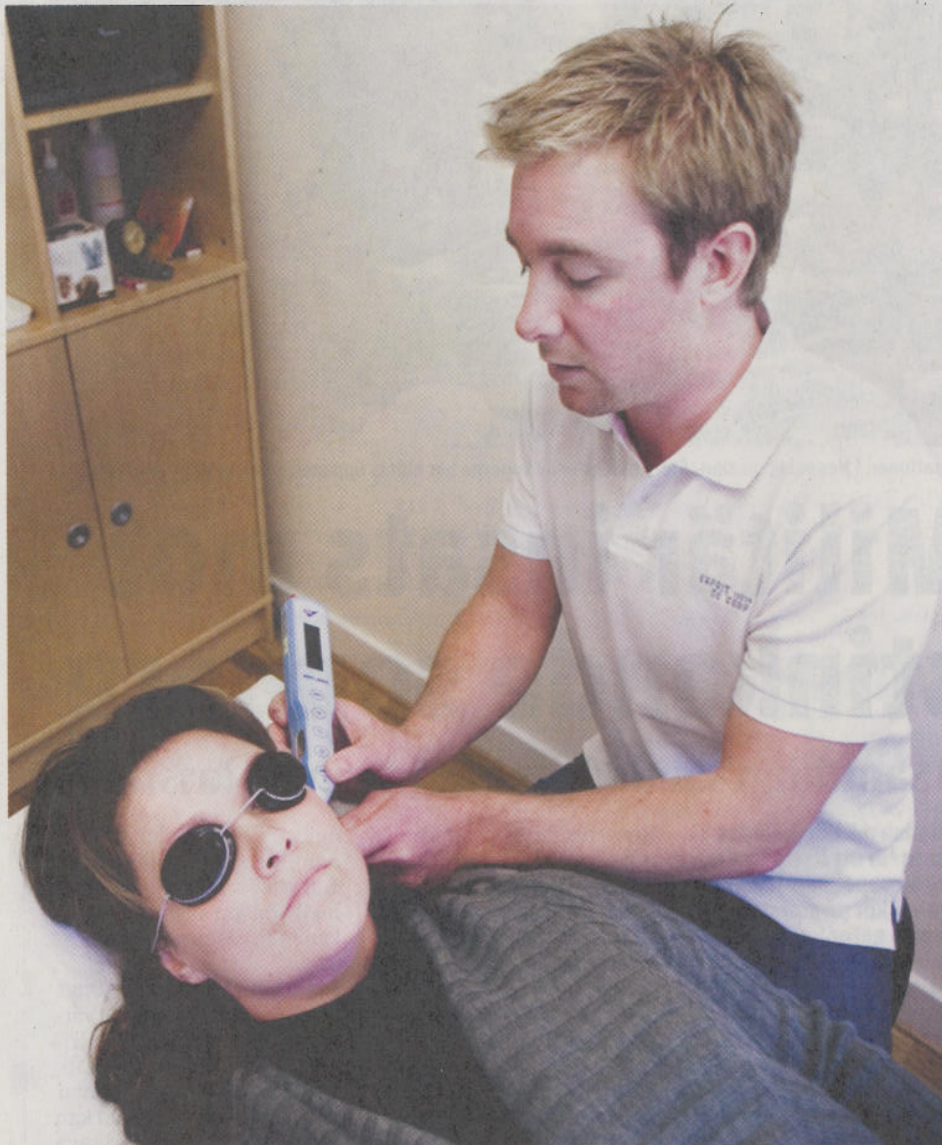
- Ljusenergi sätter igång endorfiner som i sin tur neutraliserar nikotinreceptorer i kroppen. Metoden bygger på den kinesiska läran och har inga biverkningar, säger laserterapeuten Oskar Lundblad.

Behandlingen inleds med ett samtal om motivation. Ofta tar kunderna en sista cigarett i hallen innan de lägger sig på britsen.

- Rökning är ett psykologiskt beroende också. Men behandlingen hjälper en att inte må dåligt när man tar tag i sina vanor.

Lotta Bergdahl hade testat flera olika metoder när hon fick höra om laserterapi. Nu är hon rökfri sedan en månad.

- Jag gick verkligen och väntade på suget, men det kom aldrig. Däremot har jag fått jobba med det psykiska, säger hon.

Emma Johannisson


Lotta Bergdahl får laserterapi av Oskar Lundblad. "Röksuget kom aldrig tillbaka, men jag fick lägga om mina vanor. Kaffe och cigg på morgonen blev te och frukost i stället", säger hon. Foto: OSCAR MAGNUSSON

Fakta Fem sätt att sluta röka – så bra funkar de
Laserterapi

En laserstråle stimulerar 44 punkter på örat. Kostar 1 350 kronor, en timslång behandling räcker.

Kommentar: Ny metod, finns inga vetenskapliga belägg. Kan ge god effekt kombinerat med samtalsterapi.

Nikotinersättning

Plåster, tuggummi, inhalator, sug- eller smälttabletter med en lägre dos nikotin – mot abstinensbesvären.

Kommentar: Den enda metoden med vetenskapligt beprövad effekt.

Akupunktur

Nålar sätts på punkter i öronen med syfte att lindra abstinensbesvären.

Kommentar: Metoden har gott rykte men utan att det finns bevis. Bra för allmän avslappning.

Hypnos

Rökaren hypnotiseras och genom olika övningar stärks motivationen. Kräver 2–7 behandlingar.

Kommentar: Lite av "en fluga". Kanske för den som försökt gå på gång.

Sluta tvärt och bit ihop
Kommentar: Svårt och tuff metod. Passar spontana människor som inte vill planera. Billigt.

Ett sista bloss.

Fotnot: Kommentarer av Teresa Hoikkaniemi, hälsopedagog, Centrum för folkhälsa.