

## **Revoluce u soudu – přijímají se i nahrávky z mobilních telefonů**

Mobil se záznamovými technologiemi nosí miliony lidí. Mohou nahrát kohokoliv, cokoliv, kdekoliv a kdykoliv. Zločinci to tedy dnes mají těžké. Téměř každý je má totiž možnost vyfotografovat nebo natočit mobilním telefonem. „V trestním řízení může obecně jako důkaz sloužit vše, co pomůže věci vysvětlit a objasnit, proto i záznamy pořízené mobilním telefonem mohou být důležité,“ řekl v rozhovoru pro Mobil.cz advokát Zbyněk Havlík. Velkou roli hraje kvalita a věrohodnost, kterou musí soud ověřit. Záznamy z mobilních telefonů jsou podle něj nejčastěji předkládaným důkazním materiálem.

## **Česko mění způsob v telefonování – mobilizuje**

Češi patří ve využívání mobilů mezi světovou špičku. Český telekomunikační úřad vydal zprávu o vývoji trhu elektronických komunikací, ze které vyplývá, že pevné linky zajímají už jen firmy a že domácnosti dávají přednost mobilům. Počet pevných linek za poslední čtyři roky klesl o třetinu a podle odborníků to zdaleka není konečné číslo. Z dlouhodobých statistik tak lze usuzovat, že pevné linky jsou odsouzeny k zániku. Oproti tomu si ale Češi aktivovali čtyři miliony SIM karet a za minulý rok protelefonovali 13 miliard minut a poslali téměř 7 miliard textových zpráv.

## **Revoluční účtování dat – jiný způsob, jiná cena**

Telefónica O2 přichází s významnou změnou v oblasti mobilních dat. Od nového roku totiž místo objemu stažených dat účtuje podle časového intervalu stahování. Účtovací jednotkou se stal časový interval deset minut, za který se platí 20 korun, přičemž není důležité množství přenesených dat či nastavení mobilního telefonu. Desetiminutový blok se automaticky aktivuje datovým přenosem. Podle firmy je nové účtování ideální především pro ty zákazníky, kteří se k internetu přes mobil připojují nepravidelně.

## **Mobilní operátoři na charitě nezbohatnou**

„Služba DMS (dárcovské mobilní zprávy) probíhá na nekomerčním principu a respektuje princip minimálních nákladů na zajištění provozu,“ říká tiskový mluvčí firmy Telefónica O2. Rozdíl v částce pokrývá náklady operátorů, technického poskytovatele a zajištění služby ze strany Fóra dárců, které se stará o vybrané peníze a přiděluje kódy jednotlivým nadacím. Částka tři koruny (tedy 10 %) představuje nejnižší náklady, které jsou nutné k tomu, aby celá služba mohla fungovat samostatně. Čeští mobilní operátoři se tedy shodují v tom, že na DMS, která stojí 30 Kč, nevydělávají.

## **Bohatá síť mobilních operátorů ničí živočichy**

Nová indická studie přichází s tím, že elektromagnetické vlny sítě mobilních operátorů způsobují vymírání včel. Pozorují to už několik let. Včely jsou dezorientovány, nemůžou najít cestu do úlu a umírají na osamocených místech. V úlu zůstane jenom královna, která se o sebe nedokáže postarat. Tato situace může být nebezpečná i lidem. Už Albert Einstein se kdysi domníval, že by lidstvo přežilo vymření včel o pouhé čtyři roky. Kolaps prý může navíc způsobovat i znečištění vzduchu. Někteří odborníci ale se studií nesouhlasí a požadují další vědecké důkazy publikované v odborných časopisech.

## **Jak zdravě a kvalitně spát**

Podle posledních výzkumů potřebuje dospělý člověk spát sedm až osm hodin denně. Že jste prospali osm hodin v kuse, ale ještě neznamena, že máte vyhráno: po kvalitním spánku byste se měli cítit svěží a odpočatí. Ke zdravému spánku by vám mohlo pomoci následujících pár tipů. Mějte na paměti, že před spaním se nevyplácí konzumovat těžká jídla. Pokud si dvě hodiny před spánkem dopřejete kachničku s knedlíky, můžete se připravit na to, že vašemu žaludku se to líbit nebude a odvděčí se vám bezesnou nocí.

Také konzumace alkoholu před spaním není to pravé ořechové – po panáčku na dobrou noc sice usnete rychleji, alkohol však značně zhoršuje kvalitu spánku. Čtyři hodiny před plánovaným ulehnutím do postele byste měli zapomenout také na kávu a energetické či jiné nápoje, které obsahují kofein. Naopak vhodný je čaj, ovšem ne zelený nebo černý. Pokud kouříte, tak si raději odepřete cigaretu před spaním – nikotin totiž tělo naopak povzbuzuje.

Dbejte na to, aby postel byla místem pouze pro spánek. Jestliže v ní i jíte, díváte se na televizi či pracujete, tak si o problémy s usínáním přímo koledujete.

V ložnici by nemělo být přetopeno (ideální je teplota mezi sedmnácti a dvaceti stupni Celsia), měla by zde být tma a klid. Ke zdravému spánku vám pomůže i pravidelný režim: snažte se uléhat a vstávat vždy ve stejnou dobu a nikdy nespěte přes den!

Pokud se vám nedaří usnout déle než dvacet minut, tak se netrapte, projděte se po bytě, případně si na chvíli čtete něco uklidňujícího při slabším osvětlení. Na televizi zapomeňte a raději dejte přednost pomalé hudbě.

Také je dobré odstranit hodiny ze zorného pole; tím, že budete každých pět minut sledovat displej a počítat, za kolik hodin zazvoní budík, si ke spánku nepomůžete.

Pokud se již delší dobu v posteli převalujete a nemůžete usnout, je na čase zamyslet se, v čem je problém. Jestliže máte stres v zaměstnání či problémy s partnerem, spánek se pravděpodobně upraví, až potíže pominou, nespavost je totiž poměrně běžnou reakcí těla na stres. Na takový dočasný problém většinou zaberou i hypnotika.

Jestliže ale nespavost přetrvává déle než dva týdny, je už určitě na čase navštívit lékaře.