

iPure^{CZ}



Den s **Timem** | Moshi **Helios** | **Argument** čínského pokoje
Aktivita s Apple Watch | **Hledání** na Macu



Ferda Mravenec

Editorial ■ Filip Brož

Vždy jsem si představoval, jaké by to bylo být v kůži Steva Jobse či Tima Cooka. Jak vypadá jejich běžný den? Jak moc musí fungovat jako vizionáři? S kým se potkávají, co dělají ve volném čase?

Drobný náhled do života Tima Cooka si můžete přečíst v aktuálním čísle. Mnoho informací lze vyčíst i v jejich životopisech a samozřejmě hraných i dokumentárních filmech.

Osobně se rád inspiрую úspěšnými lidmi. Všímám si, jaké mají rituály či rutiny. Každoročně čekám na to, až Bill Gates zveřejní svůj seznam top knih za uplynulý rok. Baví mě knihy a témata o sebe-rozvoji. Myslím si, že je škoda zůstat na místě. Snažím se neustále vzdělávat v nových oblastech, ač za chvíli mě to omrzí a zase hledám nové podněty. Žena mi někdy říká, že jsem jak brouk Pytlík, který všechno musí vyzkoušet a otestovat. Sám se raději pasuji do role Ferdy Mravence – vždy mi přišel sympatičtější.

Za celou redakci vám přeji fajn čtení.



1 Den s Timem

Magazín ■ Jan Netolička

Držet si nějaký denní rytmus zde na Bali je velmi náročné. Všichni jsou tu pohodoví a dívají se na mě trochu skrz prsty, že opravdu denně sedím několik hodin u počítače a pracuji. Já se svého denního rozvrhu vzdát nechci, naopak bych si ho chtěl ještě vylepšit. Začal jsem se poohlížet po inspiraci a narazil jsem na zajímavé video, které rozebralo denní rutinu Tima Cooka. Zabádal jsem trochu více, ověřil si pár informací a sepsal pro vás tento článek.



Steve Jobs v roce 2011 odstoupil z pozice generálního ředitele, jako svého nástupce si zvolil právě Tima Cooka. Tim v Applu pracoval již od roku 1998 a ve firmě se proslavil hlavně díky svým logistickým řešením, které dokázaly výrazně zkrátit dobu dodání výrobků zákazníkům.

Avšak největší úspěchy si připsal v poslední dekádě jako CEO Applu, kdy popularita nakousnutého jablíčka vzrostla způsobem, který opravdu nikdo nečekal. Jaká je tedy denní rutina člověka, který za tím vším stojí?

RANNÍ ROUTINA

Tim se každé ráno probouzí ve 3:45. Ano, tuto informaci jsem si ověřil z několika zdrojů a jediné, co mi zbývá říct, je: „Klobouk dolů.“

Okamžitě po probuzení stráví okolo jedné hodiny pročitáním 700–800 e-mailů, které dostává každý den. Při rozhovoru s Axios vysvětlil proč. „Rád procházím komentáři a uživatelskými recenzemi. Zároveň

se snažím odpovídat co nejvíce externím klientům, kteří jsou pro nás opravdu důležití.“

Na snídani si Cook obvykle uvaří dvě míchaná vejce se slaninou a cereáliemi bez cukru s mandlovým mlékem.

WORKOUT

Okolo 5:00 se vydává do posilovny, která je nedaleko kanceláří Apple. Firemní posilovnu nevyužívá kvůli potřebě maximálního soukromí. Cook následně cvičí okolo hodiny. Tim dokonce sám sebe popsal jako fitness nadšence, který by bez posilovny nedokázal žít. Cvičení mu pomáhá vyrovnat se s každodenním stresem. Což se poněkud hodí, pokud jste člověkem, který řídí nejhodnotnější firmu světa.

RANNÍ KÁVA

Po cvičení se Tim vydá do místního Starbucks, kde si přečte pár mailů před tím, než vyrazí do kanceláře. Většinu dne v Apple Parku následně stráví schůzkami. Než se vůbec setkáte s Timem, musí



si být jistý, že jste schopni zodpovědět všechny jeho dotazy. Proto své dotazy posílá předem.

„Cook je po celé firmě známý svým počtem kladených otázek. Zeptá se vás na deset věcí, pokud všechny správně zodpovíte, zeptá se vás na deset dalších. Pokud bude toto přetrvávat rok, bude se vás ptát již jen na devět otázek. Pokud zodpovíte jednu špatně, bude se vás ptát na 20 a potom 30 otázek.“ Zaměstnanec, který není připraven na Timovy otázky, je hned odmítnut.

ODPOLEDNE

V době oběda Cook většinou posedává s náhodnými

zaměstnanci ve firemní kantýně. Kolegům naslouchá a zjišťuje názory z jiné perspektivy.

Tim také opouští svou kancelář jako poslední ze všech zaměstnanců a domů se snaží přijet před 20:45, kdy by podle rozvrhu již měl spát. Tim tak pracuje 12 hodin denně a spí okolo sedmi hodin.

Tim Cook je kritizován za to, že je jiný CEO, než byl Steve Jobs. Přitom mají dost společného: práce dlouhé hodiny, péče o své zdraví, zájem o názory svých zaměstnanců.

Toto je vše, co jsem dokázal zjistit o současné denní rutině generálního ředitele Applu. Inspirativní

Tim Cook je kritizován za to, že je jiný CEO, než byl Steve Jobs. Přitom mají dost společného: práce dlouhé hodiny, péče o své zdraví, zájem o názory svých zaměstnanců.



pro mě byl fakt vstávání ve 3:45 při současných sedmi hodinách spánku.

No, a aby toho nebylo málo, pojďme se ještě podívat na nejzajímavější fakta nejen o Timovi:

- Cook si v roce 2021 vydělal 98,73 milionů USD.
- Pochází ze skromné rodiny, matka byla v domácnosti a otec pracoval v přístavu.
- Je hrdý na svou sexuální orientaci. Jeho coming out proběhl v roce 2014 a v rozhovoru zmínil, že to považuje za největší dar od boha.
- Jeho jmění k roku 2022 je podle časopisu Forbes 2,1 miliardy USD.
- První produkt, který Tim uvedl na trh, byly Apple Watch.
- Tim byl již sedmkrát uveden jako jeden z nejvýznamnějších lidí na světě.

MOJE TIPY NA EFEKTIVNÍ DEN

- Napište si všechny úkoly, které musíte stihnout. Každé ráno si napíšu vše, co chci za den stihnout. Při každém kliknutí na „splněno“ se cítím

opravdu skvěle. Díky tomu se také stává, že málokdy něco zapomenou a večerní pocity, že „jsem zase nic nestihl“, jsou také pryč.

- Vypněte si notifikace – o tomto tématu jsem [psal již před lety](#).
- Neodkládejte. Věci, které jdou udělat do pěti minut, vždy zařídím hned, než je neustále odkládat se slovy: „Jo to stihnu za chvíli, to počká.“ Nejčastěji se jedná o e-maily či drobné úpravy.
- Spánek jako priorita. O tomto tématu jsem také [psal](#). Dostatečně kvalitní spánek ovlivní den víc, než si myslíte.
- Dýchání na Apple Watch. Ano, to je to, co vždy odkliknete. Zaměřit se na minutu na svůj dech je pro mě jedna z nejoblíbenějších aktivit z celkového dne. Pravda je, že jsem se to naučil až zde na Bali, ale teď už si bez toho nedokážu představit den. 



Batoh Moshi Helios

Elegance a funkčnost v jednom

Recenze ■ Filip Brož, Zlata Brožová

Po dlouhé době tu mám jeden produkt speciálně pro ženy. Ostatně ani já sám tento produkt nepoužívám a proto tyto řádky nepíšu sám. Moje žena si již dlouho přála nějaký elegantní a praktický batoh na každodenní použití. Peak Design se do jejího portfolia moc nehodí a v obchodech nic moc nenašla. Jednoho dne však u mě zahlédla produkty od Moshi, zejména jejich elegantní batohy z řady Helios. A bylo jasno.





Na první pohled se může zdát, že batoh Helios od Moshi vypadá jak batoh pro školáka. Nenechte se však zmást. Se školní aktovkou toho moc společného nemá. Pokud budu parafrázovat svoji ženu, tak ke svému životu potřebuje praktický batoh, který něco unese a zároveň vypadá dobře. Je jasné, že ke mně se rozhodně nehodí, ale věřím, že ženy budou mluvit jinak.

ODOLNÝ PROTI VODĚ

Helios Backpack je lehký batoh, který je možné pořídit v různých barvách. Moje žena má ráda černou. Helios je vyroben z koženky, která je odolná proti přírodním vlivům, což je rozhodně fajn kombinace. Nečekejte outdoorový batoh do lesa, ale naopak

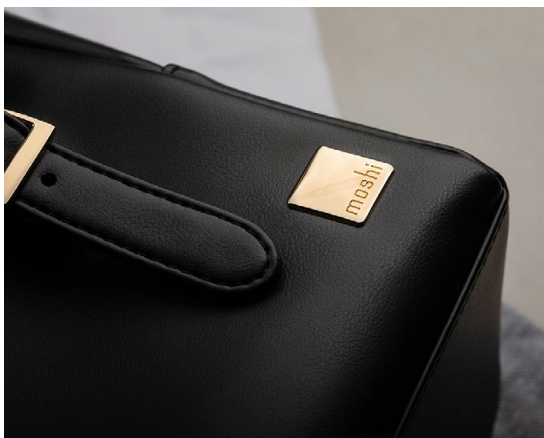
městský batoh, ke kterému můžete mít sako nebo dámské šaty a lodičky.

Moshi si velmi zakládá na eleganci a stylu, což je vidět na celém provedení batohu Helios. Stále je to však technologická firma, ostatně již několikrát jsem na těchto řádcích psal o jejich produktech. Dovnitř batohu Helios tak bez problémů vložíte až 13" MacBook, iPad nebo jiný laptop. Žena používá první verzi 12,9" iPadu Pro a také iPad mini 5. generace. V praxi však obě zařízení nechává doma a bohatě si vystačí s iPhone 12 Pro Max.

NEJEN KAPSA PRO POČÍTAČ

Kapsu pro počítač však hojně využívá. Patří ještě do „staré školy“, tedy nedá dopustit na papír a tužku. Často během roku objíždí různé semináře

Moshi si velmi zakládá na eleganci a stylu, což je vidět na celém provedení batohu Helios. Stále je to však technologická firma, ostatně již několikrát jsem na těchto řádcích psal o jejich produktech.



a potřebuje mnoho věcí. Tím se dostávám k hlavnímu prostoru v batohu Helios, který je opravdu velký.

Každý den uvnitř batohu nosí svačinovou krabičku, sadu na líčení, velkou peněženku, klíče, různé karty, kapesníky či vodu. Výhodou je, že Helios Backpack je expandovatelný. Na boku naleznete dva nenápadné magnety. Pouhým roztážením snadno zvýšíte vnitřní prostor či ho naopak zmenšíte a přidáte batohu na eleganci a jednoduchosti.

Velmi příjemné jsou promyšlené boční kapsy, zejména ta, která se nachází na zadní straně. Sem si žena ukládá iPhone, aby předešla odcizení či ztrátě. Tady je hezky v bezpečí. Neméně užitečná je i kapsa s ochranou RFID, tedy proti „skenování“ platebních či jiných karet.

Na drobnosti jako je pouzdro na brýle, rtěnka či kapesníky, se hodí přední kapsa. Na těle batohu pak naleznete kovové doplňky a samozřejmostí je nastavitelný popruh.

KONEC KABELEK

„Batoh jsem si opravdu oblíbila. Dříve jsem nosila klasické kabelky. Hodně jsem využívala různé

organizéry, pomocí nichž jsem si uspořádala vnitřní prostor kabelky. To vše teď zcela odpadlo. Dlouho jsem hledala elegantní, ale přitom funkční batoh. Mám ráda kůži a Moshi vše dokonale splňuje,“ říká moje žena.

Ta dodává, že se za batoh nemusí vůbec stydět. „Díky vnitřnímu uspořádání a bočním kapsám najdu vždy to, co zrovna potřebuji. Magnetické přezky pak chrání obsah a zajišťují rychlý přístup. Materiály jsou velmi příjemné a odolné. Už jsem s batohem párkrát zmokla a zvládl i sněhovou nadílku,“ konstatuje.

IDEÁLNÍ DÁREK?

Moshi aktuálně připravuje novou kolekci **batohů Helios**, která bude v drobných detailech vylepšena. Recenzovaný batoh patří do předchozí kolekce, přičemž některé barvy jsou stále dostupné, například několik **odstínů zelené**. Batoh Moshi můžete zakoupit přímo na stránkách výrobce. Do České republiky vám při objednávce dorazí doslova za pár dní.

Takže, pánové, kteří čtete tyto řádky, už víte, co koupíte své ženě nebo partnerce? Myslím si, že batoh Moshi Helios je fajn volba. Co myslíte? 



Argument čínského pokoje

Magazín ■ Karel Oprchal

Nenašel jsem pro tento esej lepší název, než rovnou jeho hlavní náplň. Argument čínského pokoje je filosofický experiment s natolik zvučným názvem, že není hoden toho, aby byl skryt. Pojdme se společně vrátit do roku 1980 a s odstupem dvaadvaceti let vyhodnotit, zda se za tu dobu vůbec něco změnilo. Režie se tentokrát ujímá jazykovědec a filosof **John Searle**.

Ve světě se odehrává nespočet velkolepých bojů. Ať už na bitevním poli, v obchodě, medicíně, sportu, vědě či na akademické půdě. Velké mozky spolu odjakživa sváděly boj a měly neukojitelnou potřebu se navzájem přesvědčit, že se ten druhý plete. A produkovat o tom hromady empirických důkazů, které si navzájem protiřečí. I to je případ Johna Searla, jednoho z nejvlivnějších filosofů a lingvistů současnosti formátu **Chomského**. Možná se zdá překvapivé, že se jméno filosofa a filologa, jež jste pravděpodobně nikdy neslyšeli, objevuje právě na stránkách tohoto magazínu, a ne, nespletli jste si poštu, pořád čtete iPure. **Argument čínského pokoje** a **John Searle** jsou akorát takovými pojmy, že si jednoduše zaslouží naši pozornost a naše uznání.

A to nejen pro nadšence do technologií. Jednou z jeho průlomových teorií datujících se zpět do druhé poloviny 20. století jsou tzv. **řečové akty**, oblast pragmalingvistiky, která se zabývá funkcí výroků. Searle jako první přichází s moderním a srozumitelným pojmenováním něčeho, co je ve skutečnosti málokomu jasné, a díky svým znalostem jazykovědy tuto funkci dokládá i technicky, nikoliv pouze teoreticky, filosoficky či na základě psychologického experimentu. Řečový akt představuje souhru vyřčeného slova, jeho význam v uších



adresáta a následný dopad na adresátovo jednání. Určitě jste sami mohli zjistit, že ne vždy se splní to, co si od svého okolí přejete, že ne vždy lidé jednají podle toho, jak vy mluvíte. A to je zjednodušeně přesně ono! Voilà, nedivte se, je to úplně normální, musíme s tím umět pracovat. Holt **pragmaticky**...

ZAŽEHNOUT VĚČNÝ POŽÁR

John Searle přišel s Argumentem čínského pokoje v roce 1980 a způsobil tím od té doby nikdy nekon-

skutečně vysoké umělé inteligence. Do tohoto idealistického vesmíru vstupuje Searle, rozkope ajťákům hračky a začne tvrdit, že stroj nikdy nebude uvažovat jako člověk. Bude totiž zcela jistě ještě dlouhou dobu postrádat vědomí.

A přesně tady leží kámen úrazu! Vědomí? Jaké vědomí? A co je to vědomí? Pokud je počítač schopen extrémně efektivního výpočetního výkonu, vyhodnocovat situace a reagovat na podněty ze senzorů stejně jako člověk (sle-

Pokud je počítač schopen extrémně efektivního výpočetního výkonu, vyhodnocovat situace a reagovat na podněty ze senzorů stejně jako člověk, logicky musí jednat jaksi vědomě.

čící lavinu nesouhlasných komentářů valících se na jeho jméno. Musíte uznat, že i kdyby z toho nic nebylo, už tohle samotné je nějaký počin! Argument čínského pokoje způsobil absolutní poprask napříč několika vědními disciplínami a rozebral logicky uspořádaný svět pozitivních technokratů, kteří už staletí věří a doufají v to, že technologie jednou plně nahradí lidskou práci, možná člověka jako takového (přinejmenším v určitých funkcích) a tím dosáhne

dujte **Boston Dynamics** a možná vám bude úzko), logicky musí jednat jaksi vědomě, protože jsme mu tuto schopnost vtiskli, a tím pádem je inteligentní. Aspoň tak znějí slova věhlasného britského matematika, co rozluštil Enigmu, a zakladatele moderní informatiky **Alana Turinga**, který v roce 1950 prezentoval test, jímž pokud projde člověkem sestavený počítač, bude považován za mající silnou umělou inteligenci. Test tvrdí, že



pokud vybavíme počítač dostatečným množstvím instrukcí, jakým způsobem reagovat na jazykové podněty z vnějšího světa v přirozeném jazyce, řekněme v angličtině, bude schopen produkovat reakce, které budou nerozeznatelné od lidských. Pokud budu komunikovat s takovýmto robotem, nemohu rozeznat, že to není člověk, protože bude schopen reagovat přesně jako lidská bytost. John Searle se v roce 1980 rozhodl právě toto tvrzení odporovat.

nelišil, pouze kombinacemi jazyků. Searle se ale ptá dál: porozuměl tento subjekt čínsky? Odpověď pochopitelně zní, že ne. On jen otrocky opakoval kroky, které vypožadoval a z nichž si vyvodil, že logická sekvence zvolených znaků čínského písma vytvoří odpověď na danou otázku, a to i za skutečnosti, že čínsky nerozumí ani slovo. Ke splnění Turingova testu totiž porozumění nepotřebuje, ono je nicméně nedílnou součástí komunikace, podle níž dovedeme chápat pravý význam konkrétních tvr-

Turingův test tedy v očích Searla nemá vypovídací hodnotu, protože nezjišťuje reálné porozumění subjektu, čili projev jeho vědomí, pouze jeho logické myšlení.

Argument čínského pokoje je proto velmi podobný, s několika zásadními rozdíly, které Turingův test přehlíží. Searle posadí do prázdné místnosti člověka, který mluví pouze anglicky, a vybaví ho veškerými možnými instrukcemi, jak v případě potřeby v čínštině vytvořit jakoukoliv smysluplnou odpověď na otázku v čínštině, přestože čínsky vůbec neumí. Z logiky věci takový člověk pochopitelně testem **projde**, protože doposud se od Turingova nijak

zení (viz řečové akty). Turingův test tedy v očích Searla nemá vypovídací hodnotu, protože nezjišťuje reálné porozumění subjektu, čili projev jeho vědomí, pouze jeho logické myšlení. Vědomí je jakožto vědecky nevysvětlitelný fenomén definováno nevědecky jako čas mezi okamžikem, kdy nabudu vědomí ráno po probuzení, vnímám svými smysly svět okolo mě, vědomě a na základě svého prožívání na něj reaguji a okamžikem, kdy opět o vědomí přicházím,



např. večer v posteli, když usínám. Samozřejmě – pokud by subjekt nedostal instrukce a měl logiku jazyka pouze okoukat, trvalo by to nekonečně dlouho, přesto by to ale bylo možné a i tak by se subjekt jazyk nikdy nenaučil. Protože za těchto okolností nemá jak; neví, na co se ho ptají a jak odpovídá. Je to pouze logicky smysluplné.

NALIJME SI ČISTÉHO VÍNA

Problém tkví v tom, že vědomí nedovedeme uchopit vědecky. Narozdíl od jiných lidských orgánů a metabolických procesů, které dovedeme popsat a jejich mechanismus simulovat, se to v případě mozku a vědomí – jeho primární funkci – nikdy nepodařilo. Nikomu se doposud nepodařilo pocho-
pit, změřit či jinak vyjádřit, jak mozek splňuje svoji funkci. Paradoxně se zdá, že ve spánku je mozek stejně či ještě více aktivní než mozek bdělého jedince. Nemá proto smysl snažit se tvrdit,

že jsme schopni stvořit inteligentní bytost, pakliže nevíme, kde se tato inteligence bere v přírodě, abychom ji mohli vtisknout stroji. Zásadním rozdílem mezi člověkem a vším, co stvořil, je jeho přítomnost vědomí a jeho absence v případě stroje. A jak se to dá vypořádat? Vzhledem k tomu, že neumíme vědomí definovat, se samozřejmě těžko dokazuje, že počítač přemýšlí... Není ale zároveň cesta, jak ukázat, že to dělá. A díky naší zkušenosti s myslícími bytostmi, např. psem, a oproti němu s počítačem, dovedeme tvrdit, že na základě instinktů poznáme, jaký tvor je vědomý a jaký ne. Jeho chování vykazuje jakési znaky nahodilosti, svévolnosti a prožitku emocí. Toho se od počítače nedočkáte.

Searla od té doby má ve světě IT jen málokdo rád. Přesto je uznávanou kapacitou a např. Google si ho na své konferenci zval několikrát, aby komentoval dění v IT z pohledu filozofie a možného

Vzhledem k tomu, že neumíme vědomí definovat, se samozřejmě těžko dokazuje, že počítač přemýšlí... Není ale zároveň cesta, jak ukázat, že to dělá.



potenciálu, dovzdělával tamní lidi a ti se ho mohli ptát na cokoli. Searla jako vždy i tam ostřelovali otázkami, které ale pramenily z evidentního nepochopení celé myšlenky, kterou Searle uchopuje. Mnozí lidé se snaží Searlovi klást logické otázky na problém, který z podstaty věci nemůže být vyargumentovaný logicky, když nám chybí empirická data o aktivitě mozku, jíž se to celé týká. Závěrem je, že žádná společnost na světě nebude schopná vytvořit počítač, který bude inteligentní a chovat se jako člověk, dokud neodhalíme, jak to my sami děláme. Je to relativně prostý fakt, který je ale pro lidi těžko stravitelný, protože jim bere krásnou technologickou budoucnost zpod rukou. Vtipné je, že samotná tato vášnivá reakce je důkazem validity Searlova testu, protože sami reagují na základě víry a přesvědčení, nikoliv na základě podnětů, argumentace a logického uvažování.

Podle mého názoru se nemýlí a povedlo se mu poukázat na docela zjevnou pravdu. Pokud sami nerozumíme nějakému principu, je jasné, že ho nemůžeme umět dokonale napodobit podobně jako umělé klouby, trávicí trakt nebo srdce. Mozek je po dekády obrovskou záhadou vědy a je to velkou otázkou do budoucna, zda se nám podaří mozek rozklíčovat, nebo zůstane věčnou záhadou. My na to ale jednu beztak přijdeme a je otázkou, co se

s lidstvem stane pak, protože tím pádem by se nám po stovkách let konečně podařilo vytvořit homunkula, který by nám možná dost dobře přerostl přes hlavu, podobně jako Golem a všechny snahy tohoto typu, kdy se člověk snažil sám být Stvořitelem a převzít roli rozhodčího mezi životem a smrtí. Jsem proto rád, že se společnosti v čele s Applem nesnaží dělat z technologií něco, co není, být nemá a snad ani nebude. Zachovávají výkon i umělou inteligenci v mezích praktičnosti a nesnaží se člověku vnutit kdovíjaké analytické postupy, sledovat jeho každý krok a pak mu podstrkovat, co by asi chtěl. Odtud můj morální problém s Googlem a Metou... V poslední době se nicméně v okolí často setkávám s negativním postojem k technologiím, lidé jsou demotivováni řešit věci přes počítač, lockdown je znechutil a zjistili, že se chtějí vidět. Slýchám to od mnoha dětí ve škole i dospělých okolo sebe. Říkají, že je těší být s lidmi. To mi docela dává naději, ale pořád je to jenom moje bublina... Ať už to za těch několik desítek nebo stovek let dopadne jakkoliv, bude to pouze záviset na schopnostech našeho výzkumu. V tuto chvíli ale jasně víme, že stroj přemýšlet neumí, asi ani nebude, že je to jenom hloupá mašina na vykonávání výpočtů, a měli bychom se k ní tak chovat.

Technologie není náboženství. 

Jak na aktivitu s Apple Watch

Návod ■ Jakub Dressler

Jsou do parku, jsou do divadla. Apple Watch se hodí na spoustu věcí. Někdo si je kupuje jako statusovou věc a někdo kvůli aktivitě. Nepotřebujeme mít robustní řešení, jako poskytuje Garmin. Chceme mít skvěle vypadající hodinky pro každou příležitost. A to, že neměří úplně přesně... To je pro nás jen malá vada na kráse Apple Watch. Jak z nich ale dostat to nejlepší?



Každý má na motivaci, kterou nám poskytují Apple Watch, jiný názor. Já ji bral dlouhou dobu hodně nekriticky, stejně jako spoustu jiných věcí od Apple. Moje motivace byla taková, že si kupuju hodinky za 12 500 Kč, a tak se sebou musím něco dělat. Jinak to budou vyhozené peníze. Navíc strojové učení a všechny ty Apple vychytávky... Apple Watch přece moc dobře ví, co mám dělat. V Cupertino sedí spousta odborníků, kteří ví o lidském těle víc než já. A potom přišel covid. Já nejsem skoro nikdy nemocný, a už vůbec nikdy neležím celé dny v posteli. Takže toto byla první chvíle, kdy jsem se rozhodoval, jestli prostě kroužky nesplním nebo si své cíle budu muset snížit. Toto je prostě na nic. Apple Watch nepočítají s výkyvem aktivity u člověka. Proto jsem si nastavil cíle tak, abych je vždy splnil. A to aniž bych se přes den musel dívat, jak jsem na tom. Tím jsem ale zabil celý motivační systém. Nijak se nezlepšuju. Vy máte lepší způsob?

JAK SI ZAJISTIT CO NEJPŘESNĚJŠÍ MĚŘENÍ?

Abychom dosáhli co nejpřesnějších dat naměřených Apple Watch, musíme udržovat svoje zařízení v přesných datech o nás samotných. Výška, hmotnost, pohlaví a věk – to jsou data, která vaše hodinky potřebují vědět. Data se samozřejmě upravují podle vašich zápisů do aplikace Zdraví, ale můžete je upravit i přímo v aplikaci **WATCH – ZDRAVÍ – ZDRAVOTNÍ PROFIL** (pro účely tohoto článku budu předpokládat, že máte se svým iPhone spárované jen jednu Apple Watch, a tím pádem budu vynechávat krok **MOJE HODINKY**).

Další věc, na kterou byste měli pamatovat, je to, že jsou vaše hodinky sice velmi chytré, ale pořád jsou odkázané na vás. Apple Watch sice dokážou detekovat pohyb, ale pokud chcete, aby hodinky započítávaly data jak do pohybu, tak do cvičení, musí být vaše ruka volná. Kalorie do Pohybu hodinky započítávají vždy. S kroužkem Cvičení je to ale trochu složitější. Pokud se vaše ruka volně pohybuje



a vy jdete trošku svižněji, hodinky automaticky zaznamenávají aktivitu i jako cvičení. Po nějaké době se vás i samy zeptají, jestli nechcete zaznamenat vaši aktivitu přes aplikaci Cvičení. Když ale jdete s někým za ruku nebo třeba tlačíte kočárek před sebou, musíte vždy zapnout aktivitu ručně přímo na hodinkách. Díky tomu hodinky ví přesně, co po nich chcete a navíc využívají více svých funkcí, jako je třeba snímač tepové frekvence a GPS.

Pokud nemáte zapnutou funkci **DETEKCE ZÁPĚSTÍ**, tak bych vám doporučil si ji zapnout. Apple totiž myslel na to, že když sundáte hodinky, byla by vaše data nechráněna. Proto přidal tuto funkci. Pokud ji

nemáte zapnutou, musíte hodinky zamykat ručně, a to přes ovládací centrum Apple Watch. Navíc vám spoustu dat hodinky nebudou měřit automaticky. Detekce pádu, sledování srdečního tepu, měření dechové frekvence, sledování spánku nebo měření hluku – to vše hodinky nebudou měřit automaticky. Navíc hodinky nebudou zaznamenávat čas, po který budete stát. Pokud si nejste jisti, jestli tuto funkci máte zapnutou, jděte do aplikace **WATCH – KÓD – DETEKCE ZÁPĚSTÍ**.

Důležitým faktorem je i to, jak hodinky nosíte. Měli byste mít hodinky v horní části zápěstí a utáhnuté kolem ruky tak, aby pro vás bylo jejich nošení

Věděli jste, že uživatelům mladším 13 let ukazuje kroužek Pohyb místo kalorií minuty aktivního pohybu?



pohodlné. Pokud jsou hodinky na ruce volně, tak nemusí detekovat kontakt s vaší rukou (proto se budou uzamykat a přestanou automaticky měřit data). Ani Taptic Engine nebo snímače na spodní straně hodinek nemusí pracovat přesně. Proto mějte hodinky vždy utažené, ale zároveň tak, aby vaše pokožka mohla dýchat a bylo pro vás samotné pohodlné hodinky mít na ruce.

A v neposlední řadě bychom neměli zapomenout na kalibraci. Při kalibraci se hodinky učí, jakou máte kondici a jak dlouhé kroky děláte. Nezabere vám to více než 20 minut. Nejdříve se musíte ujistit, že na iPhone máte zapnuté polohové služby (**NASTAVENÍ – SOUKROMÍ – POLOHOVÉ SLUŽBY – SYSTÉMOVÉ SLUŽBY – KALIBRACE POHYBU A VZDÁLENOSTI**). Potom si nasadíte hodinky a jděte ven. Pokud ale máte hodinky s GPS, můžete iPhone nechat doma. Otevřete si aplikaci Cvičení a zvolte **CHŮZE VENKU** nebo **BĚH VENKU**. Podle vámi zvolené možnosti vykonávejte tuto činnost minimálně 20 minut. Tímto procesem

si zajistíte správnou kalibraci hodinek a tím i přesnost výpočtu kalorií, vzdálenosti a správného zápočtu všech kroužků.

A ještě jeden malý tip k přesnosti. Pokud máte zapnutý úsporný režim, vypne se snímač tepové frekvence. Takže nezapomínejte pravidelně nabíjet hodinky před procházkou.

KROUŽKY AKTIVITY

Kdo by měl Apple Watch a nevěděl o kroužcích... Hodinky vás informují o vašem dni pomocí těchto tří ukazatelů: Pohyb, Cvičení a Stání. Pohyb ukazuje, kolik aktivních kalorií jste už daný den spálili. Tedy ty kalorie, které jste spálili nějakou činností. Cvičení vám ukazuje, kolik minut jste strávili svižným pohybem. V aplikaci Cvičení můžete zvolit z nepřeberného množství aktivit. No a poslední kroužek – Stání – vás samozřejmě informuje o počtu hodin, které jste jen neproseděli na židli. Pokud používáte invalidní vozík, kroužek Stání se vám přepne na kroužek Jízda. Princip se ale nemění.



Jakmile stojíte nebo jedete alespoň minutu, kroužek se vám zaplní stejně.

Apple Watch vám hned po prvním nastavení zvolí přednastavené cíle. Ty si ale můžete změnit. Na hodinkách si najdete aplikaci Aktivita a v ní sjeďte úplně dolů. Tam najdete možnost Změnit cíle. Potom si postupně upravíte cíle buďto korunkou nebo kliknutím na obrazovku Apple Watch.

Když zapnete v aplikaci Cvičení požadovanou činnost, zobrazí se vám předem nastavené údaje. Ty vám nemusí vyhovovat, takže si je můžete změnit, a to v aplikaci WATCH – CVIČENÍ – ZOBRAZENÍ CVIČENÍ – SPORT, KTERÝ CHCETE UPRAVIT – UPRAVIT. Potom jen přesouváte nahoru nebo dolů parametry, které potřebujete. Nastavit si můžete data pro každý sport zvlášť, což je podle mě super. Já si zatím vystačil jen se základním nastavením, ale chápu, že někdo může sport brát vážně a potřebuje vidět jiné parametry. Samozřejmě, všechny naměřená data uvidíte po konci cvičení v aplikaci KONDICE – CVIČENÍ.

Pro zápis do kroužků nemusíte používat jen systémové aplikace. Existuje spousta skvělých řešení, jako jsou aplikace od Nike nebo i česká varianta Fitify. Nesmíme zapomenout ani na Fitness+, která je sice nedostupná v České republice, ale pevně věříme, že se k nám brzy dostane. Výhodou těchto aplikací pro mě je, že nemusíte zadávat přesnou činnost do aplikace Cvičení. Vše za vás dělá aplikace sama. Vy jen cvičíte.

SDÍLENÍ AKTIVITY

Svoji aktivitu můžete i sdílet s kamarády nebo trenérem. Můžete se tak navzájem motivovat. Základním předpokladem je, že obě osoby mají hodinky od Apple. Pro přidání přátel je potřeba zapnout aplikaci Kondice a kliknout dole na SDÍLENÍ. Nahoře v pravém horním rohu je ikona Účet. Znovu v pravém horním rohu je tlačítko PLUS (+). Potom zvolíte z vašeho telefonního seznamu osobu, se kterou chcete sdílet svá data o aktivitě. Nezapomínejte na to, že jakmile docvičíte, člověku na druhé straně to hodinky oznámí. Funguje to i naopak. Pokud vás



tato oznámení začnou otravovat, můžete je vypnout. V záložce **Sdílení** klikněte na kamaráda a dole zvolte možnost **VYPNOUT OZNÁMENÍ**. Tam najdete i možnost **ODEBRAT PŘÍTELE**, pokud už nechcete data sdílet.

Díky sdílení dat můžete i s kamarády soutěžit. Vyzvat přítele můžete při rozkliknutí jeho detailu v záložce **Sdílení**. Tam najdete možnost **SOUTĚŽIT** s... Pokud váš přítel souhlasí, čeká vás sedmidenní soutěž. Za každý pohyb a uzavřený kroužek získáváte body. Maximálně ale můžete každý den získat

Pokud chcete profesionálně běhat nebo létat, Apple Watch pro vás nejsou. Pokud ale budete sportovat jen občas, není lepší řešení.

jen 600 bodů a za týden 4 200 bodů. Kdo má nejvíce bodů, vítězí. Vítěz získá nový odznak za vítězství, poražený zase za účast v soutěži.

V aplikaci **Kondice** najdete i **TRENDY**. Hodinky totiž porovnávají vaši aktivitu za posledních 90 dní s aktivitou za poslední rok. Šipka u daného trendu vás hned informuje o stoupajícím nebo klesajícím trendu v dané oblasti. Najdete tam i rady, co dělat, abyste se mohli zlepšit.

Nebudu vás tady přesvědčovat o tom, že jsou Apple Watch nejlepšími hodinkami na cvičení. Existují daleko lepší hodinky, ale jen v jednotlivých směrech. Pokud chcete profesionálně běhat nebo létat, Apple Watch pro vás nejsou. Pokud se ale (stejně jako i já) budete věnovat sportu jen někdy a chcete, aby hodinky za vás zapisovaly data a doplňovaly iPhone, není lepší řešení. Rady z toho článku vám mohou zajistit lepší měření výsledků. Možná vás bude sdílení s přáteli více motivovat. A možná si někdy v budoucnu s naším šéfredaktorem zaběhnete půlmaraton. Sportu zdar! 



Kouzla hledání na Macu Jak na chytré složky v počítači

Návod ■ Michal Rada

Samá voda, přihořívá, hoří! Pamatujete si na tuhle dětskou hru? Řada z nás ji hraje doslova denně na svém počítači, když chce rychle něco najít. Ale nebojte, na palubě Macu je několik šikovných nástrojů, které vám usnadní hledání, a dokonce vám mohou při správném používání urychlit každodenní práci.



operační systém macOS je určen pro stolní počítače, a tak pochopitelně nabízí daleko více funkcí a možností než mobilní operační systémy.

Velice často bývá srovnáván s operačními systémy od Microsoftu, ale tohle srovnání je přece jen trochu liché. Kdo pracoval jak s Windows, tak s Macem, dobře ví, že návyky z jednoho světa jsou na druhém systému přinejmenším neefektivní, ne-li nefunkční.

Mezi oblastí, kde macOS vyniká, patří hledání v počítači. Ano, i systém Windows vám umožní najít docela rychle nějaký soubor, ale se Spotlightem na Macu se to prostě nedá srovnat.

SPOTLIGHT NA VŠECHNO – ZÁKLADNÍ ŠKOLA PRO KAŽDODENNÍ PRÁCI

Univerzálním hledacím prostředím na Macu je Spotlight, který jistě všichni známe, a klávesovou zkratku **CMD + MEZERŇÍK** používáme mnohokrát denně. Je to rychlý způsob, jak spouštět aplikace, hledat v historii Safari, rychle najít soubor, kontakt anebo třeba schůzku v kalendáři, a dokonce třeba i fotku z galerie. Také mnoho aplikací třetích stran už dnes podporuje hledání ve Spotlight.

Hledání je jednoduché – prostě zmáčknete klávesovou zkratku **CMD + MEZERŇÍK** a začnete psát, co hledáte. Pak už jen kliknete na ten správný



výsledek. Mnoho uživatelů ale zapomíná na to, že na výsledek hledání se nemusí jen klikat a otevřít ho – i zde funguje kontextové menu nabízející s výsledky různé funkce podle toho, o jaký výsledek zrovna jde. A nesmíme ignorovat ani tlačítka rychlých funkcí vedle výsledku v seznamu. Takže ve spoustě případů nemusíme vždy všechno jen otevírat.

HLEDÁNÍ VE FINDERU – STŘEDNÍ ŠKOLA PRO KAŽDÉHO

Tak trochu samostatnou kapitolou je pak hledání ve složkách a souborech na počítači v aplikaci Finder. Používáme ji denně jako správce souborů, složek, disků a obsahu obecně. Proč zmiňuji právě ten obsah? Zatímco při práci v aplikacích a na ploše nejsou rozdíly oproti třeba Windows nebo jiným linuxovým systémům tak výrazné, právě co se týče objektů na disku, dostává to ty správné grády. Práce se soubory a složkami je sice dost podobná, ale systémy od Applu používají ještě dva druhy, kterými jsou objekty a balíčky. Balíčky jsou něco jako virtuální složky obsahující další strukturovaný obsah, se kterým se ovšem většinou nedá samostatně pracovat, s balíčkem může pracovat jen příslušná aplikace. Balíčky ve skutečnosti znáte, protože takovým klasickým balíčkem je instalátor aplikace

s koncovkou .PKG a mimochodem i každá aplikace, která je také balíčkem, s koncovkou .APP a proto je instalace a odinstalace aplikací většinou tak jednoduchá. Balíčků je ale mnoho typů.

Objekty jsou oproti tomu jen „zástupci“ viditelnými na disku, již ale nejsou faktickými soubory. S objekty se můžete setkat třeba na úložišti iCloud Drive v mnoha aplikacích. V některých případech vás takový objekt může i docela vyděsit, protože někdy je vlastností objektu jeho nulová velikost. Představte si třeba, že pracujete 2 hodiny v nějaké aplikaci a víte, že její soubor uložený v cloudu by tak měl mít několik megabytů. Pak se ale podíváte do složky aplikace na iCloudu a zjistíte, že je tam jeden soubor s nulovou velikostí. Nemusíte se bát, jde právě jen o objekt, zatímco data jsou ve skutečnosti uložena na iCloudu jinak, ale občas to prostě může překvapit.

Finder umí pochopitelně hledat skoro cokoliv, záleží jen na tom, jakou cestu si zvolíte. I způsob hledání ve Finderu je několik. Ten nejjednodušší je prosté prohledání aktuálního místa. Pokud chcete něco najít v určité složce, stačí po jejím otevření stisknout klávesovou zkratku **CMD + F**, kterou jistě všichni známe z jiných druhů hledání v aplikacích. Nebo klikněte do pole pro zadání hledání v horním panelu nástrojů. Dostanete se do textového pole, kde stačí začít psát, co hledáte.



Všimněte si hlavní části okna pro zobrazení obsahu, nad kterou se objevuje několik karet. Vždy tam najdete kartu **Tento Mac** a kartu s aktuálním umístěním, a v závislosti na tomto umístění pak můžete najít i nějaké další. Tyto záložky v kartách určují, kde se má hledat. Buď tedy můžete z jakéhokoliv místa prohledat celý počítač anebo jenom složku, ve které se zrovna nacházíte včetně jejich podsložek. Nebo můžete kupříkladu prohledat jen celý iCloud drive. V další části okna se pak objevují jakási záhadná kritéria, ta teď ale raději necháme být a budeme se jim věnovat dále.

Jak budete do pole zadávat text, budou se zobrazovat i jednotlivé výsledky v hlavní části okna. S výsledky můžete pracovat jako s jakýmkoliv souborem či složkou, kupříkladu mezerníkem zobrazit rychlý náhled, nebo výsledek otevřít, zobrazit jeho nabídku anebo třeba ho přetáhnout někam jím. Dávejte si ale pozor, nepaměňte, že se nejedná o soubory jen z jedné složky, ale o všechny vyhovující soubory a složky z daného místa, které prohledáváte. Takže s hromadnými operacemi buďte opatrní.

Z vlastní zkušenosti mohu připomenout kouzelnou klávesovou zkratku **CMD + Z** pro vrácení nechtěného kroku, snad jí ale vy nebudete potřebovat tak často, jako ji při hromadných operacích používám já.

POKROČILÉ HLEDÁNÍ - UNIVERZITA SE SPOUSTOU VYUŽITÍ

A teď se podíváme na to opravdu zajímavé. To, co totiž tohle dynamické hledání odlišuje od jiných operačních systémů a jiných nástrojů, jsou možnosti vyhledávání podle různých kritérií. Můžete si tak velice snadno vyhledat třeba všechny soubory textových editorů opatřené značkou přečíst, které nejsou starší než 3 týdny, anebo všechny na disku uložené vektorové obrázky, které jsou větší než 1 MB. Možností je opravdu celá řada a je jen na vás, jaká kritéria zvolíte. Zpočátku nebuďte překvapeni svojí bezradností, kritérií a možností je opravdu hodně a teprve časem a zkoušením si najdete těch několik užitečných sestav, které potřebujete pro své konkrétní workflow.

Jak na to? Začneme jako v předchozím kroku, tedy otevřeme si místo, od kterého chceme prohledat daný obsah. To opět může být celý Mac nebo třeba jenom jedna složka v počítači nebo v cloudu. Opět platí, že pokud si otevřeme složku, která obsahuje další podsložky a balíčky a obsah, bude hledání probíhat také v těchto vnořených složkách. Opět si buď klikneme do editačního pole pro vyhledávání v panelu nástrojů anebo použijeme známou klávesovou zkratku. Nyní se ale nebudeme zabývat samotným textovým polem pro rychlé hledání podle

názvu, obsahu nebo textu, ale budeme se soustředit na postranní panel s názvem kritéria hledání.

V prvním rozevíracím menu si vybíráme, podle čeho se bude hledat. K dispozici máme tyto možnosti:

- **NÁZEV POLOŽKY.** Bude hledat jen v názvu. Zde je třeba si uvědomit, že název se skládá ze dvou částí, jména a přípony podle typu. A hledání v názvu se musí tedy upravit tak, aby se hledalo opravdu to, co chcete.
- **DATUM VYTVOŘENÍ, NAPOSLEDY ZMĚNĚNO, NAPOSLEDY OTEVŘENO.** Tohle umožňuje hledat podle datumů. Pozor přitom na rozdíl mezi datem poslední změny (kdy se objekt změnil třeba editací) a otevřením (kdy se otevřel v dané aplikaci, ale nezměnil se jeho obsah). Dobré přitom je, že třeba takový rychlý náhled nezmění datum posledního otevření, takže se podle něj dá hledat opravdu rozumně.
- **DRUH.** Tady si vyberete, jaké typy souborů a objektů chcete hledat. Na výběr máte z těchto možností: cokoli, složka, archiv, aplikace, spustitelný soubor, PDF, text, dokument, prezentace, obrázek, hudba, film a jiný.
- **KOMENTÁŘE.** Pokud používáte komentáře u složek a souborů (což vřele doporučuji zkusit), pak se bude hledat právě podle těchto komentářů. To je velice užitečné.
- **Obsah.** Systém umí indexovat mnoho formátů souborů a tímto vyberete, aby se prohledával jejich obsah, což funguje nejen u textových dokumentů a tabulek, ale i u uložených webových stránek, prezentací a s vhodnými aplikacemi pro přehrávání třeba i u titulků videí, což je sice trochu šílené, ale třeba se vám to bude někdy hodit.
- A pak je tu položka **JINÉ**, o které si řekneme víc.

Tohle je zejména pro jednodušší hledání dostatečný rozsah, ale pokud to s hledáním přesných věcí myslíte vážně, s těmito základními kritérii si nevystačíte. Pro takový případ slouží právě poslední položka seznamu, a to je položka s názvem **JINÉ**. Po jejím zvolení se vám otevře okno s možnostmi přidávat jakýkoliv atribut systémového objektu, a podle tohoto atributu také hledat. Atributů je více než sto a některé pro hledání v souborech už na první pohled nedávají smysl. Klidně si je projděte, já jsem si dovolil vybrat ty, které jsou alespoň podle mě sem tam užitečné: **AUTOŘI, BARVA ZNAČKY, COPYRIGHT, DATA POUŽITÍ, DATABASE, DATUM ZÁZNAMU, KLÍČOVÁ SLOVA, MĚSTO, NADPIS, PŘÍPONA SOUBORU, ŠABLONA, ŠÍŘKA V PIXELECH, TYP MÉDIA, URL, VELIKOST SOUBORU,**

VLASTNÍK SDÍLENÉHO SOUBORU, ZNAČKY. Tady vidíte, že možností, podle čeho hledat a filtrovat, je opravdu hodně.

Po výběru nějakého kritéria či atributu pak v druhém rozbalovacím seznamu vyberte podmínku. Ta závisí na tom, jaké kritérium jste zadali. U datumů máte k dispozici různé rozsahy podle data nebo třeba za poslední měsíc. U textů jsou pak k dispozici hodnoty **ODPOVÍDÁ, OBSAHUJE, ZAČÍNÁ NA, KONČÍ NA** a několik dalších. Užitečné jsou třeba u velikosti, kde si můžete vybrat podmínku „je větší než 100 MB“. Opět si vyberte to, co vám zrovna vyhovuje.

V mnoha případech ale zdaleka nestačí hledat jen podle jednoho kritéria nebo jedné věci. K tomu pak slouží možnost přidávat či odebírat jednotlivá kritéria hledání. Tlačítkem přidat se otevře další řádek seznamu kritérií, a vy máte k dispozici opět na výběr mezi druhem kritéria a konkrétní podmínkou a jejími podrobnostmi. Takhle si několika řádky můžete specifikovat velmi podrobně a chytré hledání takřka čehokoliv.

Podle kritérií se budou průběžně zobrazovat odpovídající výsledky. S výsledky samozřejmě můžete opět libovolně pracovat. Ale my s tím ještě počkáme, protože s takovým hledáním uděláme ještě jednu užitečnou věc.

Co si budeme povídat, pokud už se budete zabývat několik minut nastavením velmi podrobného hledání, asi to nebudete potřebovat jen jednou v životě. Proto je velice užitečnou funkcí, že si kritéria pro vyhledávání můžete uložit. K tomu slouží tlačítko **ULOŽIT** vedle záhlaví kritérií. Po jeho stisknutí se otevře klasický dialog pro zadání ukládaného souboru podle názvu. V rozbalovacím seznamu s umístěním si nezapomeňte vybrat, kam se definice hledání uloží. Pokud ji potřebujete často, vhodným místem bude jistě **PLOCHA**. Pokud ne zase tak často, ale přesto v definicích nechcete mít chaos, zvolte možnost **Uložená hledání**, což je výchozí systémová složka s definicemi hledání. Všimněte si ale zvláštního zaškrtnutí s popisem **PŘIDAT DO POSTRANNÍHO PANELU**, což je velice užitečná funkce, pokud se rádi rychle navigujete ve Finderu právě přes panel oblíbených položek. Já sám mám několik takových hledání v postranním panelu a je to rychlá cesta, jak se dostanu k tomu, co právě chci.

Je to hodně o experimentování a o přemýšlení nad kombinací různých kritérií a způsobu hledání. Ale pokud si už jednou vymyslíte nějakou sadu podmínek vyhovujících právě vašemu workflow, velmi rychle zjistíte, jak užitečnou funkcí tohle dynamické vyhledávání na Macu je. 

NEXT

