

iPure.cz



Shrnutí **2024** | **Zdravotní** funkce | Appky proti **plýtvání**
Digitální **detox** | **Streamování** videa #2



iPure.cz 370/2024, osmý ročník | **Zakladatel:** Filip Brož | **Šéfredaktor:** Radim Kroulík
Redakce: Jan Březina, Jan Pražák, Marek Hajn, Daniel Březina, Jura Ibl, Karel Oprchal, Jan Netolička, Karel Boháček, Martin Adámek,
Jakub Michlovský, Jakub Dressler, Michal Rada, Michal Henych, Kamil Chudačík, Andrej Sinu, David Štanc, Jan Berkovský, Michal Kolařík
iPurecz, s.r.o., IČ: 06481663 | **Kontakt:** redakce@ipure.cz

Veselé Vánoce, šťastný nový rok a **díky za podporu!**

Editorial ■ Radim Kroulík

Máme pro vás poslední číslo letošního roku. Apple v roce 2024 nenudil a velké věci se děly také u nás: nový šéfredaktor, nová aplikace, návrat iPure konference a soutěže o cestu snů do Spojených států.

Bylo toho ale mnohem víc a nic z toho by nebylo možné bez vás, čtenářů iPure. Proto bych vám rád na úvod tohoto čísla poděkoval za podporu!

Blížící se konec roku s sebou tradičně přináší příležitost k ohlédnutí. Jaký byl rok 2024 z pohledu Applu? Ohlédnutím za letošními úspěchy Applu začínáme toto číslo. Přemýšlíte, že byste o Vánocích omezili používání svých zařízení? Andrej Sinu nabízí návod na digitální detox. Víte, že existují aplikace zabývající se plýtváním jídlem? Tipy na tyto aplikace přináší Jakub Dressler. David Štanc pokračuje se zaměřením na zdraví a tentokrát se podíval na srdce a zrak. Letošní rok pak uzavírá Karel Oprchal s druhým článkem o streamování videoobsahu.

Jako vždy přeji příjemné čtení a zároveň veselé Vánoce a šťastný rok 2025!



Apple 2024

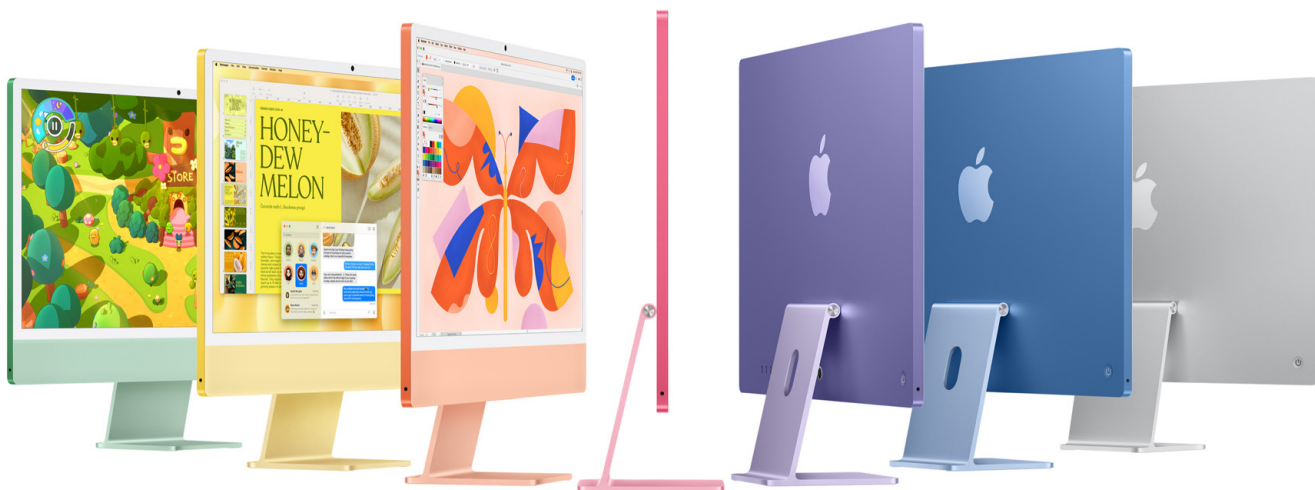
Ohlédnutí za úspěchy

Magazín ■ Radim Kroulík

Je tu poslední číslo letošního roku, a tak začneme s ohlédnutím za Apple produkty. Apple již nějakou dobu není firmou malého množství produktů. Pojdme se v tomto miniseriálu podívat za úspěchy i přešlapy a vším mezi tím.







Jestliže mi dřív vadilo, že některé produkty a služby Applu nejsou v Česku k dispozici, tak letošní rok tomu dal skutečně korunu.

Nad absencí oficiálního prodeje HomePodů, služby Apple News nebo aplikace Apple Sports by člověk mohl mávnout rukou. Potenciální uživatelský zážitek člověka v Česku je ale výrazně nižší v porovnání se Spojenými státy.

K již tradičním „exkluzivitám“ lze přilohit i dva největší trumfy – Vision Pro a Apple Intelligence. Ano, někdo by mohl namítnout, že v Česku by si Vision Pro koupili tři lidi a Apple Intelligence zaostává za konkurencí. Jde především o princip a je vidět, že i pro tak obrovskou společnost jako Apple je složité pokrýt svými produkty celý svět. Zvlášť když ji do toho občas hodí vidle Evropská komise nebo americké ministerstvo spravedlnosti se svými regulacemi a žalobami.

Rok 2024 rozhodně nenudil a kdo ví, třeba v budoucnu budeme tomuto roku přikládat stejný

význam, jako v případě let 2007 nebo 2010, kdy Apple představil první iPhone a iPad. Tak jaký ten rok byl? Pokuším se klíčové produkty a služby rozdělit do čtyř kategorií: jasný úspěch, vysoký standard, přešlap, příslib do budoucna.

JASNÝ ÚSPĚCH

V tomto článku se zaměříme na první kategorii. Snažím se zde vypíchnout produkty, jež jdou o kousek dál za vysoký standard, který od Applu uživatelé očekávají. Jsou to produkty, které sklízí dramaticky více pozitivních reakcí a nejsou terčem nadávek či povzdychů. Samozřejmě je potřeba si uvědomit, že žádný produkt na světě se nebude líbit všem a každý si najde i své odpůrce.

MACY S M4

Na úvod této kategorie začnu s produkty, které Apple představil letos jako poslední – Macy s M4.

Museli byste se hodně snažit, abyste našli relevantní negativní hodnocení Macu mini. Neméně dobře si vedou i MacBooky Pro a iMacy.



Mac mini, MacBook Pro a iMac se zkrátka povedly. Loňská keynote Scary Fast budila rozpaky, proto rok na to Apple změnil strategii v představení nových Maců a podařilo se mu sklidit úspěch. Museli byste se hodně snažit, abyste našli relevantní negativní hodnocení Macu mini. Neméně dobře si vedou i Macbooky Pro a iMacy, které kromě čipů M4 získaly možnost dokoupení varianty displeje s nano-vrstvou. Osobně mě překvapila cena tohoto upgradu, která je ve srovnání s cenami za navýšení SSD nebo sdílené paměti prakticky zadarmo.

Ani nové Macy nejsou zcela bez chyby. Velký prostor pro kritizování nabízí Apple právě ve své cenové politice u navyšování kapacit. Značné množství recenzí tvrdí, že nové Macy jsou skvělé a nabízejí velmi dobrý poměr cena/výkon. Pod podmínkou, že zůstanete u základní konfigurace. Jakmile totiž začnete klikat vyšší kapacitu SSD disku a sdílené paměti, tak se ze skvělého poměru ceny k výkonu

stane přesný opak. Naštěstí pro velkou většinu uživatelů je základní konfigurace Maců více než dostatečná. Úložiště u Mac mini a iMaců lze pak dohnat externími SSD disky, které vyjdou výrazně levněji. Tuto možnost máte samozřejmě i u MacBooků, ale u přenosných laptopů nejsou externí disky příliš praktické.

Na pomezí úspěchu a vysokého standardu dávám MacBooky Air s M3. Rozhodujícím faktorem pro zařazení bylo navýšení sdílené paměti na 16 GB při zachování ceny. Škoda jen, že se Apple k tomuto kroku odhodlal až ke konci roku a uživatelé, kteří koupili základní MacBook Air s M3 na začátku roku, mají stále pouze 8 GB. MacBook Air podle mě lze zařadit do kategorie nejlepšího poměru cena/výkon v celém portfoliu Applu.

Uvidíme, jestli se pozitivní reakce přetaví v lepší prodejní výsledky Maců. To, je zatím pro mě asi jediné slabé místo celého přechodu na Macy

Na pomezí úspěchu a vysokého standardu dávám MacBooky Air s M3. Rozhodujícím faktorem pro zařazení bylo navýšení sdílené paměti na 16 GB při zachování ceny.



s procesory M. Skvělý úspěch totiž není znatelně vidět v prodeji. Přitom srovnávat éru posledních Maců s procesory Intel se současnými stroji je skoro až nefér.

Když už jsme u procesorů M... Nemusí být úplně jednoduché zapamatovat si, jaký procesor je ve kterém zařízení. Vision Pro a iPady Air letos dostaly M2, MacBooky Air na začátku roku získaly M3 a iPady Pro s „podzemními“ Macy jsou postavené na M4. K tomu si přihodte letos neaktualizované produkty jako Mac Studio, a další zmatek přináší i nový iPad mini, který letos nedostal čip M, ale A17 Pro.

AIRPODS 4

Řekl bych, že AirPods 4 měly výhodu v nízkém očekávání. Zatímco všichni dychtivě čekali na novou generaci AirPods Max, tak k základnímu modelu se velká pozornost a přání neupínala. O to víc pak Apple překvapil s AirPods 4. Čip H2, personalizovaný prostorový zvuk, aktivní potlačování hluku a to vše ve formě pecek, které jsou pro řadu uživatelů výrazně pohodlnější než špunty AirPods Pro.

AirPods Pro 2 sice nabízí o něco lepší potlačování hluku a další sluchové funkce, ale pro běžného uživatele může být komfort nošení a také nižší cena jasným argumentem pro nákup. AirPods Pro 2 si

zaslouží také zmínit. Přestože Apple novou generaci nevydal, tak uživatelé mají ve své kapse lepší zařízení, než tomu bylo vloni (respektive ještě v létě). Málomocná spotřební elektronika se v průběhu používání zlepšuje a AirPods Pro 2 s novými funkcemi zaměřenými na zdraví se to podařilo. K tomu se velmi povedla i **vánoční reklama**, kterou doporučuji zhlédnout.

13" IPADY

Na nové iPady Pro jsme dlouho čekali. Nové iPady Pro, a především 13" verze, jsou neskutečně krásné a tenké stroje s neuvěřitelným výkonem a solidní výdrží. Do kategorie jasněho úspěchu zařazují iPad Pro především jako zařízení, kde Apple dokázal něčím nadchnout. Tenkost tohoto zařízení je

Čip H2, personalizovaný prostorový zvuk, aktivní potlačování hluku a to vše ve formě pecek, které jsou pro řadu uživatelů výrazně pohodlnější než špunty.



zkrátka až absurdní a přitom se zahřívá méně než jeho předchůdce.

Má to drobnou podmínku, která je ale u Applu běžná, a tou je vysoká cena. Ta je prostě enormní a při základní variantě (256 GB, WiFi) se verze s klávesnicí (bez Apple Pencil) dostane na stejnou cenu jako základní model 14" MacBooku Pro s 512 GB.

Pro cenově citlivější uživatele, mezi které se u iPadů řadím také, Apple poprvé přichystal 13" verzi iPadu Air. Po půl roce používání jsem z velkého iPadu Air nadšený, přestože jsem přecházel z iPadu Pro (2020). Nyní si už nedokážu představit, že bych se vrátil zpět na 11palcový iPad. V kombinaci s Magic Keyboard s trackpadem je pro mě používání velkého iPadu výrazně odlišné od menšího předchůdce.

JE TO MÁLO?

Do nejvyšší kategorie se dostaly Macy, iPady a AirPody. Je to málo? Vzhledem k přísnosti, kterou jsem se snažil uplatnit, si to nemyslím. Očekávám, že kategorie vysoký standard bude obsahovat největší počet produktů.


A CO SLUŽBY?

Na služby jsem nezapomněl. Přestože v prodejích trhají služby rekordy a v příjmech tvoří více než

Pro cenově citlivější uživatele, mezi které se u iPadů řadím také, Apple poprvé přichystal 13" verzi iPadu Air. Po půl roce používání jsem z velkého iPadu Air nadšený.

iPady a Macy dohromady, tak osobně jsem nenašel službu, kterou bych do nejvyšší kategorie zařadil.

Kdyby Apple TV+ obsahovala pouze seriály, tak by sem jistě patřila. Seriály Apple TV+ by si zasloužily nejvyšší hodnocení a zároveň mi přijde, že Apple zatím nedokáže kvalitní tvorbu pořádně propagovat. Pokud budete chtít s rodinnými příslušníky, kamarády nebo známými navázat konverzaci, tak si nemyslím, že tituly z Apple TV+ navážete bohatou diskuzi. Pravděpodobně totiž budete jediní, kdo daný seriál viděl. A to je škoda. Stejně tak je mi líto, co Apple zatím předvádí s filmy. To je tak špatné, že jsem si netroufl dát Apple TV+ do kategorie jasného úspěchu.

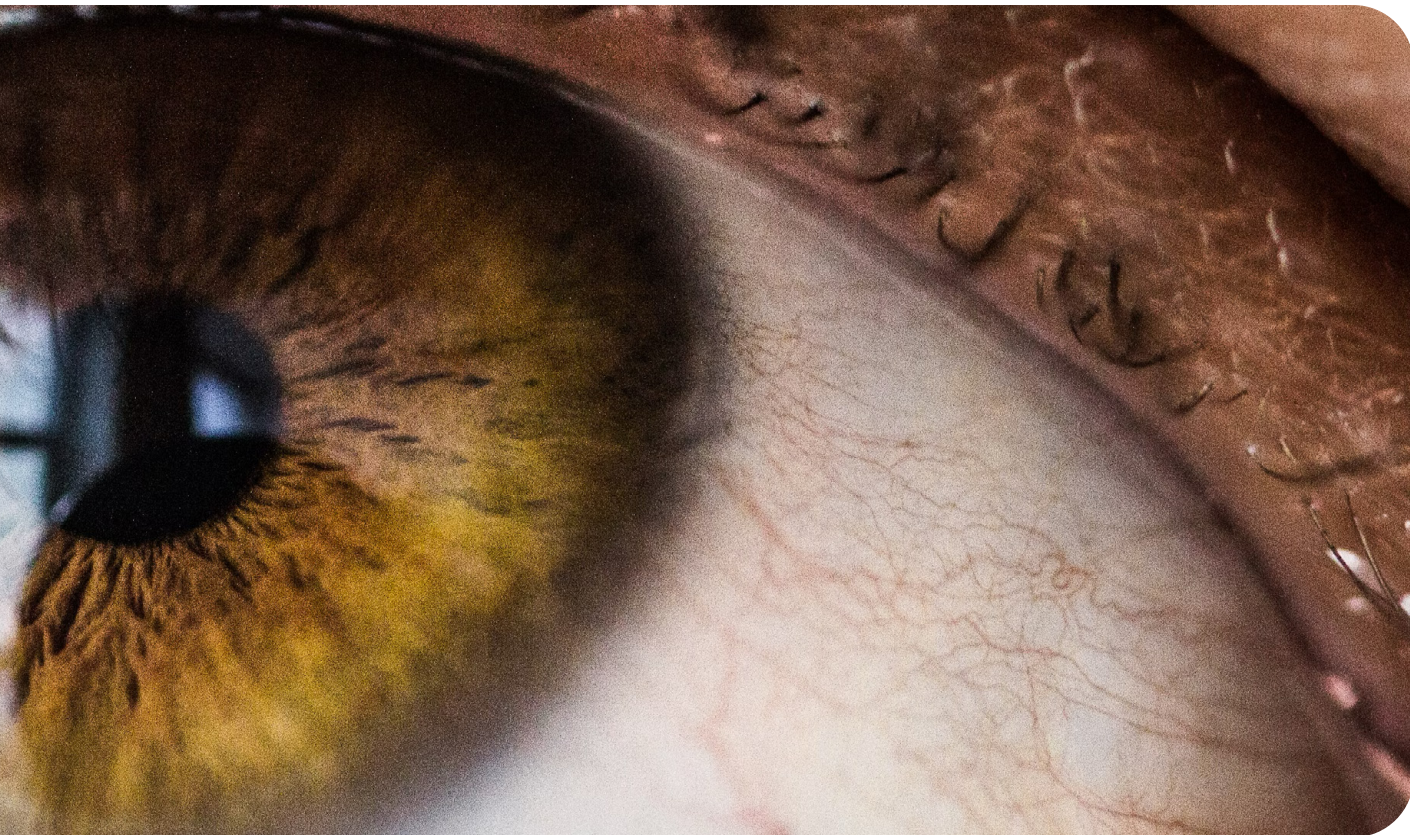
Jak vidíte tuto kategorii vy? Zařadili byste do jasného úspěchu jiné produkty? Nebo naopak nesouhlasíte s mým výběrem? Dejte nám vědět! 



Zdravotní inovace za oponou

Magazín ■ David Štanc

Ekosystém Zdraví se rok od roku rozrůstá. Funkcí v této oblasti přibývá, ale mnohé zůstávají méně známé. Pojdme si tedy představit některé z nich. Konkrétně se zaměřím na srdeční činnost a na zrak. Všechny mají potenciál zlepšovat naše zdraví, nebo dokonce zachraňovat životy.



EKG na Apple Watch je jednou z jejich klíčových funkcí. Měření EKG z domova je užitečné, ale má svá omezení. Z tohoto pohledu je největší slabinou nutnost aktivního spuštění aplikace EKG, přiložení prstu na elektrodu umístěnou v digitální korunce a následné půlminutové měření.

Zejména uživatelé, kteří nemají žádné problémy se srdcem a hodinky si nekupují primárně kvůli EKG, si měření vyzkouší po vybalení nových hodinek a poté už se k němu spíše nevrátí. Pro tyto případy nabízí Apple méně známou funkci **OZNÁMENÍ O NEPRAVIDELNÉM RYTMU**.

Z průběžného vyhodnocování srdečního tepu během celého dne je totiž velmi dobře možné odhadnout nepravidelný rytmus naznačující fibrilaci síní. Nepravidelnosti tlukotu srdce jsou zjišťovány z měření tepu ve chvílích, kdy je uživatel neaktivní. Každý den se tak může frekvence vyhodnocování mírně lišit. Apple Watch musí zaznamenat nepravidelný rytmus během 5 měření v průběhu minimálně 65 minut.

JAK NA TO?

Oznámení o nepravidelném rytmu nejsou určena pro osoby, kterým byla fibrilace síní již diagnostikována v minulosti a ani pro mladší 22 let. Je

také důležité mít na paměti, že musí být vypnuta **HISTORIE FIBRILACE SÍNÍ**. Poté už stačí povolit oznámení v aplikaci **ZDRAVÍ** v sekci **SRDCE** a následně lze tuto možnost zapínat a vypínat v aplikaci Apple Watch.

Pokud hodinky vyhodnotí, že srdeční rytmus vykazuje známky nepravidelnosti a mohlo by se jednat o fibrilaci síní, zobrazí notifikaci. Následně je doporučeno navštívit svého lékaře. Na rozdíl od měření EKG je tato funkcionalita dostupná i na Apple Watch SE, které také disponují optickým snímačem srdeční činnosti.

A co nabízí Apple Watch uživatelům, kteří o tom, že fibrilací síní trpí, již ví?

NA DRUHÉ STRANĚ BŘEHU

Na závěr kapitoly o srdci bych chtěl krátce zmínit **HISTORII FIBRILACE SÍNÍ** (AFib History). Je určena naopak pro osoby, které již toto onemocnění diagnostikované mají. AFib History umožňuje lidem mít přehled o takzvané zátěži fibrilace síní, tedy době, kdy srdce vykazuje známky arytmie.

Pro fungování je nutné nosit hodinky alespoň 12 hodin denně po dobu 5 dní v týdnu. Apple Watch poté dávají do souvislosti nepravidelnosti v srdečním rytmu a různé faktory životního stylu – cvičení, spánek, mindfulness a další – následně



zobrazí výstrahy s odhadovaným procentem času, kdy srdce za uplynulou dobu vykazovalo známky fibrilace síní.

ZDRAVÁ VIZE

Během WWDC 2023 Apple představil Apple Vision Pro, první prostorový počítač, který je nabitý technologiemi předbíhajícími dobu o několik let. Veškerá elektronika zařízení se nachází přímo před očima uživatele, zabezpečení je založeno na skenování oční duhovky a ovládání primárně využívá pohyby očí.

Vliv Vision Pro na zdraví zraku byl mnohokrát diskutován a jedná se pravděpodobně o menší problém, než se mnoho uživatelů domnívá. V souvislosti s tímto produktem se ovšem Apple začal zabývat dalším zdravotním problémem, který postihuje stále více lidí. Jedná se o problematiku krátkozrakosti neboli myopie.

Vzhledem k tomu, že myopii lze předcházet především v dětském věku, je většina funkcí zaměřena především na děti, ale benefity mohou přinášet i dospělým. O jaké funkce se konkrétně jedná?

VÍCE. DÁLE. LÉPE

Myopie je nejčastější oční vadou, která v současné době postihuje asi 30 % světové populace a její výskyt se bude stále zvyšovat.

Důvodem, proč lidé s myopií špatně vidí na dálku, může být buď abnormálně „dlouhé“ oko, nebo zvýšená lomivost optického aparátu oka. Příčinou jsou genetické faktory, které se kombinují s vlivem vnějšího prostředí, mezi které patří například zaostřování na blízké objekty a také snížená doba strávená venku na denním světle. Tyto faktory mohou být redukovány funkcemi watchOS, iOS a iPadOS, a lze tak snižovat riziko vzniku myopie.

První z funkcí je měření doby strávené na denním světle. Apple Watch dokážou díky senzoru okolního osvětlení zaznamenat dobu strávenou venku. Mezinárodní institut pro myopii považuje za dostatečnou dobu, kterou by děti měly strávit venku, 80 až 120 minut denně.

Druhou funkcí je snaha o zabránění neustálému zaostřování na blízké objekty, konkrétně na displej iPhone nebo iPadu. Díky TrueDepth kameře novějších iPhoneů a iPadů jsou zařízení schopná určit vzdálenost, ze které se dítě na obrazovku dívá, a upozornit na potřebu oddálení zařízení. Funkce **VZDÁLENOST OD OBRAZOVKY** upozorní uživatele ve chvíli, kdy se dívá na displej po delší dobu ze vzdálenosti menší než 30 cm.

NEJEN MYOPIE

Obě výše zmíněné funkce mohou ovlivnit i zdraví dospělých, ale v trochu jiném ohledu. Doba



strávená na denním světle má samozřejmě pozitivní vliv na psychickou i fyzickou pohodu, a proto může být dobré mít o času stráveném venku přehled. Vzdálenost od obrazovky je poté častou příčinou digitální únavy očí a takzvaného syndromu unaveného oka.

A CO VISION PRO?

Únava očí také může nastat při delším používání Apple Vision Pro. Příčinou nejsou displeje nacházející se v blízkosti očí, protože jejich svítivost je jen zlomkem toho, čemu jsme vystaveni na denním světle. Problémem je hlavně to, že při používání Vision Pro nemrkáme a dojde k vysušení oka.


Druhým faktorem ovlivňujícím zrak při používání headsetů pro VR je fixní ohnisková vzdálenost, která není pro lidské oko fyziologická a může způsobit diskomfort. Tato vzdálenost je ale na druhou stranu větší než pouze několik centimetrů tak, jak je tomu při používání mobilního telefonu. Tímto způsobem je redukována zátěž očí, které nemusí zaostřovat na blízké objekty.

Poslední významnou vlastností optického systému Apple Vision Pro je nastavitelná interpupilární vzdálenost, tedy vzdálenost mezi zornicemi. Díky tomu je možné ji individualizovat u každého uživatele a zlepšit tak zážitek z používání.

Faktorem ovlivňujícím zrak při používání headsetů pro VR je fixní ohnisková vzdálenost, která není pro lidské oko fyziologická a může způsobit diskomfort.

BUDOUCNOST ZDRAVÍ

Apple již řadu let rozšiřuje své pole působnosti ve zdravotnické sféře. Každým rokem uživatelé získávají nové zdravotní funkce, které se objevují napříč celým ekosystémem. Skvělé navíc je, že tato oblast rozhodně nezačíná stagnovat. Očekává se například propojení variability srdečního rytmu a mentálního zdraví, měření krevního tlaku a možná také neinvazivní měření hladiny cukru v krvi.

Všem inovacím v oblasti zdraví, které v Applu vyvíjí, vždy předchází výzkum dané medicínské oblasti ve spolupráci s univerzitními výzkumnými týmy. Na kvalitní zpracování očekávaných funkcí si tak budeme muset ještě nějakou dobu počkat. 



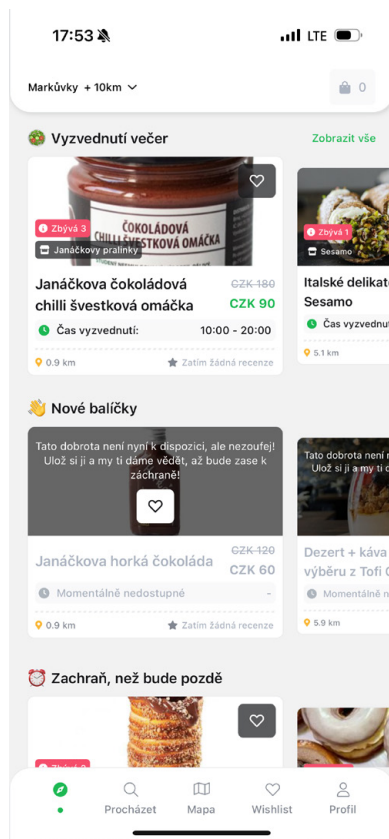
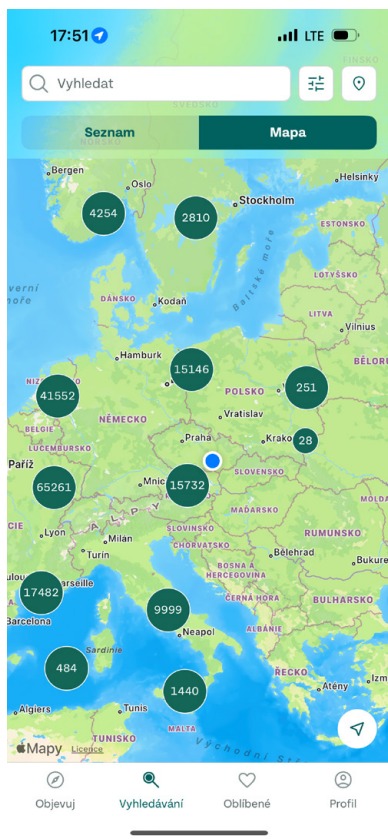
Konec plýtvání v Česku

Magazín ■ Jakub Dressler

Plýtvání jídlem je jedním z největších problémů současné společnosti a Česko není výjimkou. Podle statistik se v Česku ročně vyhodí přibližně 57 kilogramů potravin na osobu. Vy se ale můžete podílet na tom, že se bude plýtvat méně a ještě z toho můžete mít výhodu. Jak? Mám na to hned několik odpovědí!

Když jsem si pročítal statistiky o plýtvání jídlem, tak jsem narazil na velmi zajímavá čísla. Například Akademie věd České republiky ze 4. září 2024 uvedla toto: „Téměř polovina české veřejnosti (49 %) považuje plýtvání potravinami za velký problém, podle dalších více než dvou pětín (45 %) plýtvání potravinami správné není, ale jsou tu aktuálnější problémy, které je potřeba řešit, a pouze 6 % českých občanů nepovažuje plýtvání potravinami za celospolečenský problém. Téměř dvě třetiny (64 %) občanů deklarují, že celkové množství potravin vyhozených jejich domácnostmi nepřesahuje 10 %. Necelá pětina (18 %) dotázaných se pak přiklání k variantě, že jejich domácnost vyhodí více než 10 %, ale méně než čtvrtinu potravin. Pouze 2 % dotázaných přiznala vyhazování více než čtvrtiny, ale méně než poloviny potravin. Naopak 15 % veřejnosti tvrdí, že jejich domácnost nevyhazuje žádné potraviny.“

To, že je plýtvání velký problém, víme asi všichni. A nejde jen o jídlo. Celková energetická náročnost „evropského“ životního stylu je obrovská. Už dříve jsem psal tip na aplikaci, která vám vypočítá dopad vašeho chování na životní prostředí. Ať použijete plastovou lahev znovu nebo jedete MHD, vše se počítá. Jistě víte, že existují i stránky na internetu, kde si můžete nechat spočítat uhlíkovou stopu



vaší dovolené a rovnou zaplatit organizacím, které za vás vysadí příslušný počet stromů.

Dnes bych se ale rád podělil o jiný druh aplikací. Tyto aplikace vás dokonce odmění za to, že „zachráníte“ nějaké to jídlo. Je to opravdu zajímavý nápad, o kterém spousta našich čtenářů ví. Já jsem je začal používat nedávno a jsem z nich nadšený.

NESNĚZENO

Věřím, že Nesnězeno všichni dobře znáte. Tato aplikace se za poslední měsíce pořádně rozjela a je čím dál lepší i rozšířenější. Najdete tam všechny možné kavárenské a restaurační řetězce, ale i menší podniky. A nabídka je skvělá. Nejvíc mě překvapilo, že tam najdete i květinářství. Můžete využít nejrůznějších filtrů, díky kterým se budete lépe orientovat. Například, pokud nemáte čas ráno, tak si můžete vyfiltrovat jen ty podniky, které nabízí své balíčky v odpoledních nebo večerních hodinách.

Tato česká aplikace je jednoduchá a nakoupíte si tam během chvilky. Díky podpoře Apple Pay to jde raz dva. Nejvíc mě baví, že znáte jen popis balíčku, ale nevíte, co přesně v něm bude. Například balíček pečiva si zaplatíte v aplikaci, ale až v pekárně zjistíte, co vše vám tam připravili. Je to zajímavé a dobrodružné!

TOO GOOD TO GO

Tato aplikace začínala před 4 roky v Severní Americe. Na rozdíl do Nesnězeno najdete podniky spíše ve větších městech. Princip je vlastně velmi podobný. Stejně jako u Nesnězeno vidíte původní částku, za kterou by obchodník prodával své výrobky za běžných podmínek, ale i částku, kterou budete platit. Ta je zpravidla třetinová.

Aplikace má velmi dobré algoritmy na doporučení, integraci Apple Pay a pěknou statistiku v oddíle Profil. Tam najdete, kolik emisí se díky vám nevyprodukovalo a kolik jste ušetřili peněz. Samozřejmě nechybí ani v jedné z aplikací Wishlist, kam si můžete ukládat své oblíbené podniky. Výhodou aplikace je to, že téměř všude v Evropě najdete nějaké podniky. Když se podíváte na mapu, tak například v Německu jsou dokonce i nabídky z benzinových pump. Výhodou všech těchto aplikací je i to, že vlastně nemusíte znát místní jazyk. Vy víte, co si zhruba kupujete a obsluha pochopí v displeji vašeho iPhone, o co se jedná. Takže vlastně ušetříte i na cestách.

REFILL

A teď od potravin k vodě. Když jste na cestách, tak se může hodit aplikace Refill. Ta se nezaměřuje na potraviny, ale na vodu. Za cíl má zmenšení



plastového odpadu, který může vznikat i tím, že prostě nevíte, kde byste si mohli načerpat pitnou vodu. Aplikaci můžete využívat i bez profilu a registrace. Jen potřebuje vaši polohu. Když podle aplikace najdete podnik nebo veřejné pítko, tak si do své lahve můžete zdarma dolít pitnou vodu. Aplikace vám navíc dělá krásnou statistiku, ve které uvidíte, kolik lahví jste ušetřili. Celá databáze je neustále aktuální, protože v aplikaci potvrzujete každé použití místa.

Podobný nápad vzešel z Olomouce. Projekt Dolej si, který je na Facebooku nebo Instagramu. Ti spolupracují už s více než 200 podniky, které mají „kapičky“ Dolej si na svých dveřích a rádi vám dolejí láhev.


KONEC PLÝTVÁNÍ

Aplikací, jako jsou tyto, je opravdu hodně. Já mám zkušenosti s těmito a jsem s nimi nadmíru spokojen. Nejlepší je kombinovat všechny aplikace zároveň. V každé najdete něco jiného. A pokud by vás zajímalo, co vlastně může obsahovat jeden box, tak například přes aplikaci Too Good To Go jsme si koupili box s masem za 125 korun a našli jsme tam celé chlazené kuře, plněnou bagetu, řecký jogurt, hadovku, rajčata a chleba. To docela jde, ne?

Mně se na těchto aplikacích nejvíce líbí, že vás zavedou do podniků, kam byste možná ani nešli,

Na propojení záchrany již uvařeného jídla a prázdných žaludků lidí, kteří to potřebují více než my, se zaměřuje projekt Zachraň oběd.

a ještě to máte se slevou. Pokud hledáte inspiraci na nové podniky, tak se podívejte na aplikaci TasteTown. Ty sice neprobírají s potravinami, které potřebují zachránit, ale mají nabídky 1+1 zdarma nebo drink k obědu zdarma. Jen si nabídky musíte dopředu rezervovat. To už sice nešetří tolik životního prostředí, ale vaši peněženku určitě.

A malý tip na závěr. Pokud chcete podpořit neziskovku, která mně osobně přijde velmi zajímavá a zaměřuje se na propojení záchrany již uvařeného jídla a prázdných žaludků lidí, kteří to potřebují více než my, tak si najdete Zachraň oběd. Mají hodně partnerů jako je IKEA, REkrabička nebo DODO a zachránili už přes 55 500 obědů v 7 českých městech. Zkuste se podívat na jejich stránky. Jsou docela super! 

Digitální detox s Applem

Magazín ■ Andrej Sinu

Dokážete si představit den bez moderních technologií? Chytré telefony, notebooky a tablety se staly neodmyslitelnou součástí našich životů. Zejména produkty od Applu, známé svým intuitivním designem a propojením ekosystému, jsou často klíčem k efektivitě i zábavě. Co ale dělat, když se z technologie místo „sluhy“ stane „pán“? Možná je čas zastavit se a zamyslet nad digitálním detoxem.

Digitální detox nemusí znamenat úplné zavržení technologií, ale spíše jejich vědomé používání. Může to být tak jednoduché, jako vypnout oznámení na telefonu, vyhradit si hodinu denně bez obrazovek nebo trávit více času v přírodě. Malé změny mohou přinést velký rozdíl, obnovit naši pozornost, snížit stres a pomoci nám znovu najít rovnováhu mezi virtuálním a reálným světem.

ZDRAVOTNÍ DOPADY

Nadměrné používání elektronických zařízení může mít vážné důsledky pro naše fyzické i duševní zdraví. Neustálé zírání do obrazovek často vede k přehlcení informacemi, které mohou způsobit mentální vyčerpání a pocit přetížení. Oči trpí dlouhodobým vystavením modrému světlu, což může způsobit jejich únavu, suchost a dokonce přispět ke zhoršení zraku. Kromě toho může nadměrné používání zařízení negativně ovlivnit kvalitu našeho spánku – modré světlo totiž narušuje produkci melatoninu, hormonu důležitého pro usínání.

Psychologické dopady nejsou o nic méně závažné. Neustálý příval oznámení a nutková potřeba kontrolovat telefon nás odvádí od toho, co se děje kolem nás, a narušuje naši schopnost soustředit se. Výsledkem je nejen snížená produktivita, ale

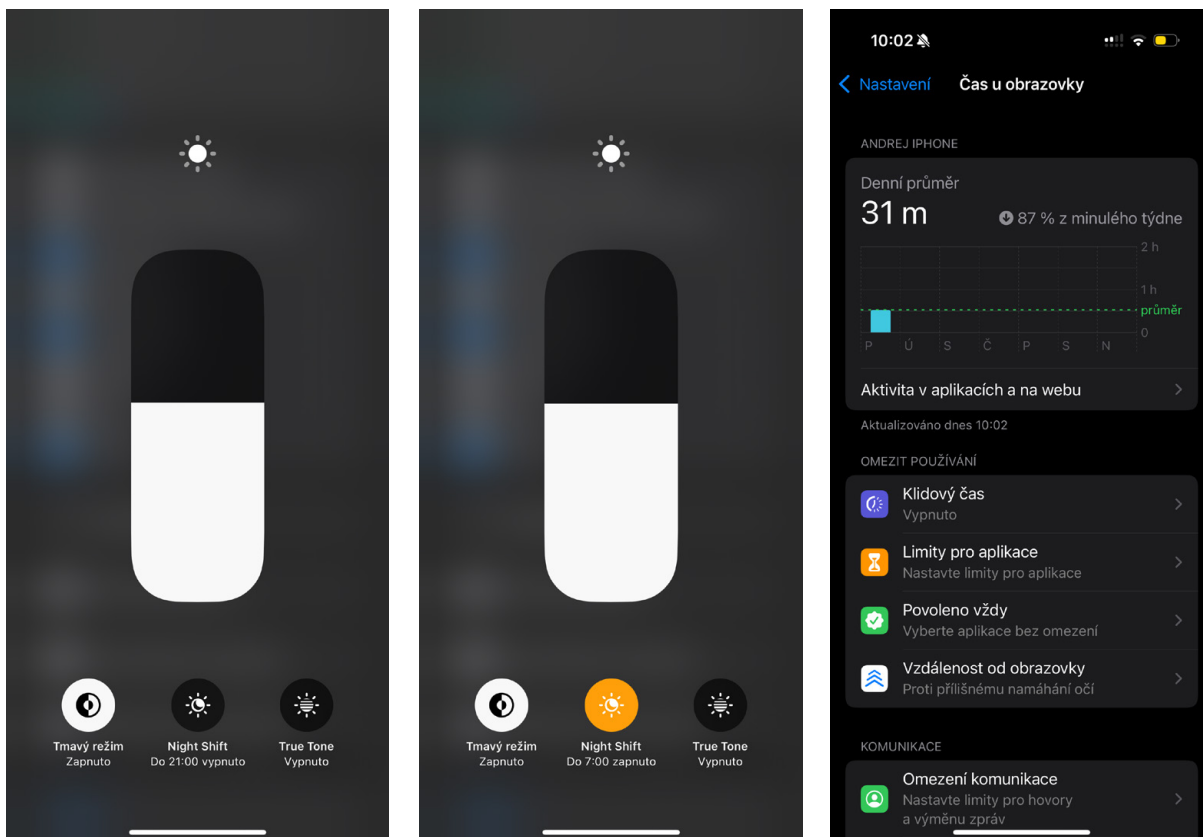
i pocit, že nejsme plně přítomni ve vlastním životě. Studie navíc potvrzují, že tento neustálý digitální stres zvyšuje hladinu kortizolu, což může přispívat k pocitům úzkosti a celkovému napětí.

Jako digitální nomád si často uvědomuji, jak úzký je vztah mezi technologií a každodenním životem. Díky ní mohu pracovat odkudkoli, zůstat v kontaktu s klienty a spravovat projekty, ať už jsem na pláži, nebo v kavárně. Na druhou stranu ale cítím, jak snadno mě technologie mohou zahltnit. Neustálé „pípání“ notifikací, kontrola e-mailů a přepínání mezi aplikacemi mě někdy udržují v neustálém pracovním režimu, i když bych měl odpočívat. Je to paradox – svoboda, kterou technologie nabízí, může být zároveň i pastí, pokud si vědomě nenastavím hranice. Proto se snažím věnovat čas i chvílím bez obrazovek, abych si udržel rovnováhu a opravdu si užil tu svobodu, kterou mi digitální nomádství přináší.

JAK VYUŽÍVAT APLIKACE A NÁSTROJE OD APPLU?

Apple si uvědomuje, že nadměrné používání technologií není pro člověka dobré. Proto do svého ekosystému v posledních letech implementoval nástroje, které vám mohou pomoci se správným využitím a případně i s digitálním detoxem. Sám tyto funkce





pravidelně využívám, protože se snažím dbát na balanc mezi online a offline světem.

ČAS U OBRAZOVKY

Jeden z nejdůležitějších nástrojů, protože vám ukáže, kolik času trávíte v daných aplikacích. Člověk si často neuvědomuje, kolik hodin u obrazovky stráví, dokud to nevidí černé na bílém. Statistiky mohou být překvapením a často i „budíčkem“ k zamyšlení. Ukazují, které aplikace si nárokují nejvíce našeho času, a pomáhají identifikovat zlovyky, jako je neustálé scrollování na sociálních sítích nebo kontrola e-mailů. Díky těmto datům lze lépe pochopit své digitální návyky a udělat první krok k jejich změně – například nastavením časových limitů nebo vědomým odkládáním telefonu.

NIGHT SHIFT

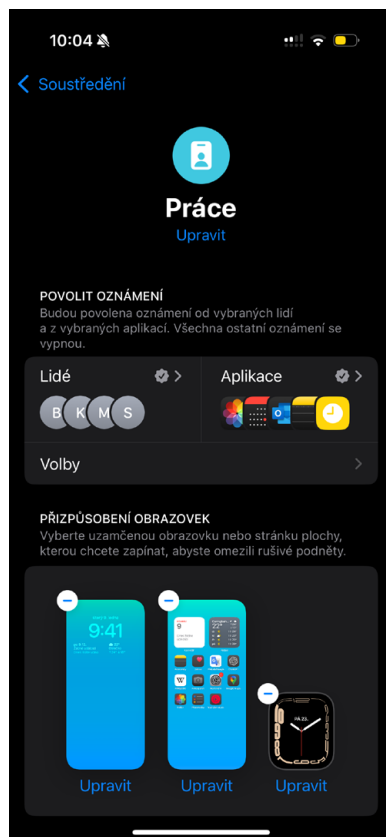
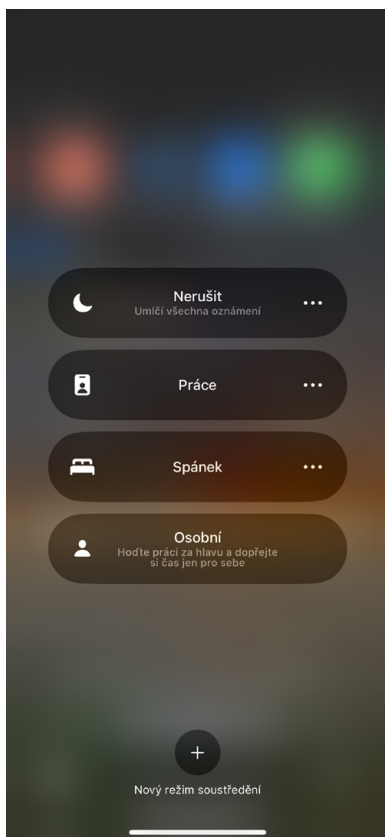
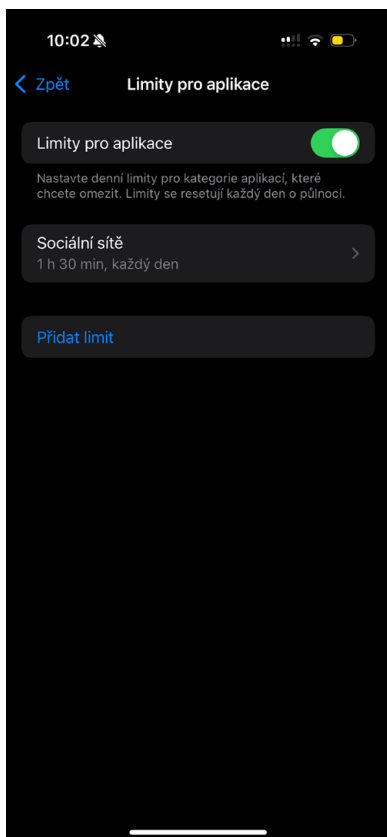
Na tuto funkci nedám dopustit, patří do mých nejoblíbenějších na toto téma, protože Night Shift automaticky upravuje teplotu barev na obrazovce, aby byla teplejší, čímž zmírňuje účinky modrého světla, které může negativně ovlivnit kvalitu spánku. Aktivuje se obvykle večer a pokračuje až do rána, přičemž uživatel může nastavit, kdy přesně se má zapnout a vypnout. Tato změna v barevné teplotě je příjemná pro oči, zejména pokud

používáte zařízení před spaním, čímž pomáhá minimalizovat rušivé účinky modrého světla a usnadňuje přechod do spánkového režimu. Night Shift je ideální pro ty, kteří tráví dlouhé hodiny u obrazovek večer a chtějí podpořit zdravý spánkový cyklus.

REŽIM SOUSTŘEDĚNÍ A NERUŠIT

V roce 2021 Apple na své keynote představil novou funkci pro ty, kteří se chtějí lépe soustředit a minimalizovat rušení během dne. Tato funkce umožňuje vytvořit vlastní režimy přizpůsobené konkrétním situacím, například práci, spánku nebo odpočinku. Můžete si nastavit, které aplikace a kontakty vám mohou posílat oznámení, přičemž všechny ostatní budou během režimu ztišeny. Navíc se Režim soustředění synchronizuje napříč všemi zařízeními, takže stačí aktivovat režim na iPhone a automaticky se přenesou i na MacBook, iPad nebo Apple Watch. Díky tomu je jednodušší zůstat produktivní nebo si užít chvíle klidu bez zbytečných vyrušení.

Režim nerušit vám umožňuje úplně blokovat všechny notifikace a upozornění na zařízeních Apple, čímž zajistí, že nebudete vyrušováni během důležitých okamžiků. Tato funkce je ideální pro situace, kdy potřebujete absolutní klid




a soustředění, například při práci, studiu, schůzkách nebo spánku. Můžete si nastavit specifické režimy, kdy se režim Nerušit automaticky aktivuje, nebo jej můžete zapnout ručně podle potřeby. Navíc, v závislosti na nastavení, můžete povolit určité kontakty nebo aplikace, které mohou i během aktivovaného režimu posílat notifikace, což je užitečné pro naléhavé zprávy. Díky Nerušit si snadno zajistíte prostor pro klid a produktivitu, aniž byste byli neustále vyrušováni.

LIMITY PRO APLIKACE

Pokud si v Nastavení zapnete tuto funkci, odemkne se nové nastavení, které vám umožňuje stanovit denní časové limity pro konkrétní aplikace. Pomáhá tak snížit dobu strávenou u aplikací, které vás mohou rozptylovat, jako jsou sociální sítě, hry nebo jiné zábavní aplikace. Jakmile dosáhnete stanoveného limitu, aplikace se uzamkne a obdržíte upozornění, že čas na její používání vypršel. Tato funkce je užitečná pro digitální detox a pomáhá vytvářet zdravější návyky při používání technologií. Navíc můžete nastavit různé limity pro různé kategorie aplikací, což vám umožní přizpůsobit časovou distribuci podle vašich potřeb a cílů, například více času na produktivní úkoly a méně na zábavu.

ZÁVĚR

Pokud hledáte radikálnější řešení, mně osobně nejvíce pomohlo vypnutí veškerých nepotřebných notifikací. Od té doby mi nechodí žádná oznámení, která by mě vyrušovala, ať už při práci, nebo během běžného života a odpočinku. Povolena mám pouze upozornění na důležité záležitosti, především pracovní, jako jsou SMS, hovory, kalendář nebo e-maily. Na začátku to mělo spíše opačný efekt – sociální sítě jsem kontroloval častěji, protože jsem nevěděl, jestli mi někdo nepsal, nebo co se děje v komentářích a u srdíček. Postupem času jsem si ale uvědomil, že tyto věci jsou pro mě vedlejší a že nechci být otrokem každého pípnutí na telefonu. Nyní nejdůležitější aplikace kontroluji jen tehdy, když mám čas a chuť, a cítím se mnohem lépe.

Digitální detox není o úplném odříznutí se od technologií, ale o nalezení zdravého vztahu k nim. Apple svými funkcemi ukazuje, že technologie mají sloužit nám, nikoli naopak. Přístup k rovnováze je o malých krocích, které vedou k větší spokojenosti a lepší produktivitě. Začněte ještě dnes – nastavte si limity, odložte telefon a věnujte se sami sobě nebo svým blízkým. Občasná pauza od technologií může být tím nejlepším upgradem, který si můžete dopřát. Zvláště nyní o Vánocích. 

Streamování nevydělává

Magazín ■ Karel Oprchal

Může se to na první pohled zdát jako clickbait, ale o streamování videa je toho k zjištění málo, a tak je vhodné, aby to zaznělo včas. Krom toho to je pravda. Neznáme momentálně jedinou platformu, která by meziročně nevykazovala ztráty, a o těch ostatních to nevíme jen proto, že svá čísla nezveřejňují. Perlou mezi fazolemi je samozřejmě YouTube, který se těší úplně výsadnímu postavení, ale ten taky striktně vzato vykazuje znaky nejen streamovací platformy, ale i sociální sítě. Tentokrát tedy bude řeč o penězích.

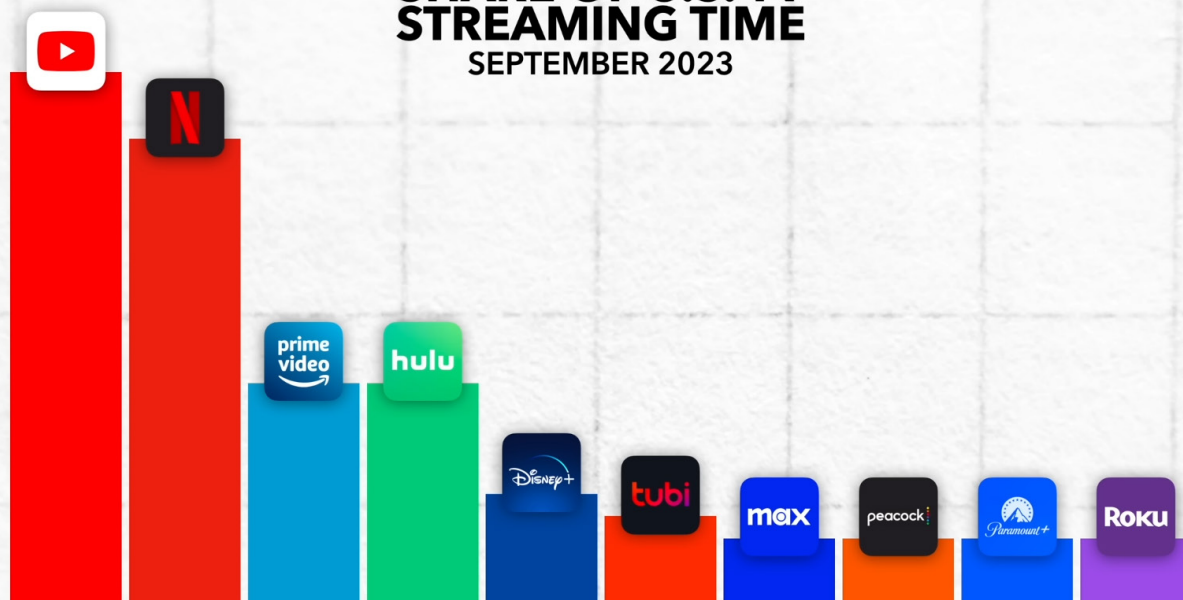
Ikdyž jsem streamování videa věnoval již jeden článek před dvěma týdny, a samozřejmě i v něm přišla řeč na peníze, rozhodl jsem se tuto problematiku nejprve uchopit zešíroka a zaměřit se především na rozdíly mezi streamováním hudby a videa. Jak jsme se dozvěděli, platí sice několik pravd, které jsou pro veškeré streamování společné, ale streamování videa je přeci jen kapitola sama o sobě. Streamování videa je obecně mnohem nákladnější byznys, od čehož se pak odvíjí úplně všechno.

Na streamování videa ve vysokém rozlišení potřebujete obrovskou infrastrukturu, která je nákladná, jelikož se jedná o systém video on-demand over-the-top, který uživatelům poskytuje obsah přes internet na vyžádání. Na rozdíl od streamování hudby ale není nutný tak velký datový tok, a především vyrobit hudbu nestojí tolik, co vyrobit film nebo seriál. Lidé také k hudbě přistupují úplně jiným způsobem než k audiovizuálnímu obsahu a proto je pro platformy jako Netflix nebo Disney+ těžké si nové předplatitele nejen získat, ale i udržet.

Dnes nás tedy budou zajímat především způsoby, jakými se platformy snaží prorazit a vyčnívat, a co je špatně ve filmařském průmyslu, který se stejně jako hudební průmysl musí potýkat



SHARE OF U.S. TV STREAMING TIME SEPTEMBER 2023



s adaptací na měnící se svět kvůli dostupnosti internetu.

STREAMOVÁNÍ JE LEVNÉ

Když bylo streamování v plenkách, mělo být v podstatě levnějším ekvivalentem kabelové televize a rozhodně praktičtější alternativou ke klasické televizi, kde vás neotravovaly žádné reklamy a široký obsah ke streamování byl k dispozici ve vysoké kvalitě a kdykoli (video on demand).

Dnes už však téměř každá streamovací platforma nabízí kromě předplatného bez reklam i nějaký kombinovaný nebo pouze na reklamách založený plán. S tím, jak moc se streamování za ty roky rozšířilo, se z něčeho nového a speciálního stala více méně nutnost do každé domácnosti. Jak víme, streamuje dnes každý a předplácíme si nejednu platformu pro hudbu nebo video zároveň. To znamená, že kromě stoupající poptávky (což je samozřejmě žádoucí) chtěly samotné platformy zkusit zvýšit svoje příjmy kromě rozšiřování základny předplatitelů i prostřednictvím nabízení více druhů předplatného. Tím se logicky snaží zviditelnit a zatraktivnit svoje služby, a zpřístupnit je tak většímu množství uživatelů.

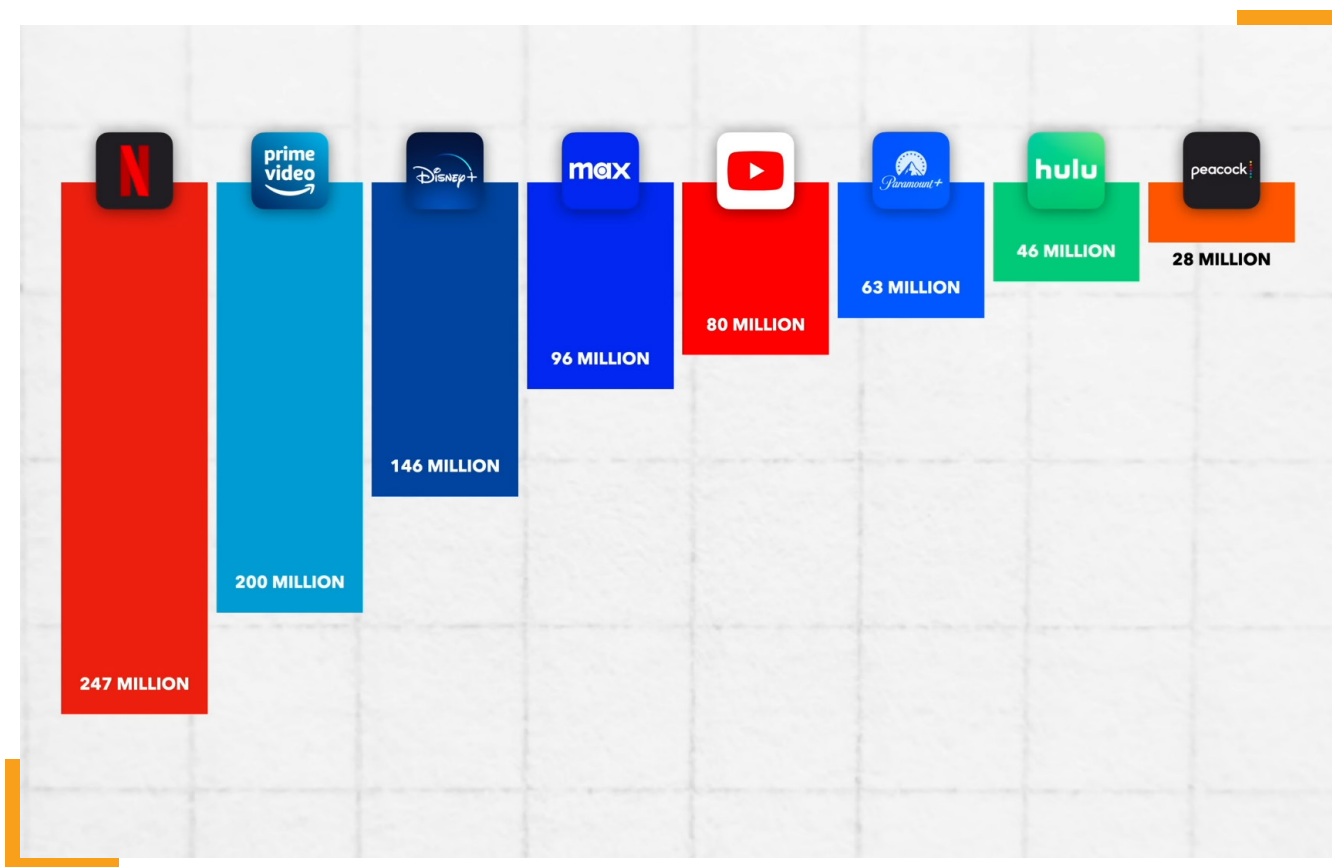
Problém však je, že s příchodem nových typů předplatného s reklamami se časem zvedly ceny

i stávajících předplatných bez reklam. Podle toho, jakou úroveň předplatného si zvolíte, můžete proto např. za Netflix v Česku zaplatit až 379 Kč měsíčně.

Když se nad tím zamyslíte očima samotné streamovací platformy, kolik je to vlastně peněz? Ve skutečnosti to žádná velká částka není a máte za ni k dispozici všechno, co je na Netflixu k dispozici, po dobu 30 dní, zatímco minimálně tu stejnou částku necháte v kině, když se rozhodnete se jít podívat na jeden film, který zrovna vyšel. Pokud to tedy člověk vezme čistě z hlediska toho, co se finančně vyplatí, vyhrává Netflix na celé čáře a s ním všechny další streamovací platformy.

Jsou nabídkami, které by se neměly odmítat, ale samozřejmě to člověku leží v hlavě, do jaké míry se mu vyplatí zbavit se několika set či tisíc korun měsíčně za všechny služby, jichž zdaleka plně nevyužívá.

Potíž v porovnání se streamování hudby tady je, jak již bylo minulý týden naznačeno, že platformy pro streamování videa nenabízí uživatelům stejný obsah, je tedy vždy jistým způsobem exkluzivní, a ne každému se líbí všechno, co je na dané platformě k dispozici. Tím vzniká pochopitelně obrovský tlak na provozovatele platform, aby přicházeli jednak s kvalitním obsahem (ať už vlastním, či



pronajatým nebo nakoupeným), ale hlavně s rozmanitým, aby se měla co nejširší a nejrozmanitější uživatelská základna na co dívat a proč se, řekněme k Netflixu, vracet.

STREAMOVÁNÍ JE NÁKLADNÉ

Noví uživatelé nejsou pro streamovací platformu z hlediska obsahu problém; těm, než se zorientují a zhlédnou všechno podstatné, to bude trvat měsíce nebo roky. Překážku představují dlouholetí předplatitelé, kteří mohou při nedostatečném tempu přidávání líbivého obsahu začít odcházet ke konkurenci nebo na čas přerušovat předplatné, což platforma nechce.

Noví i staří uživatelé ale představují pro každou platformu stejný problém v tom, že aby byla zajištěna plynulost chodu aplikace pro desítky i stovky milionů uživatelů, zvyšují se neustále nad rámec inflace náklady na provoz a obnovu serverů a veškerého zázemí. Je tedy finančně pozitivní, když se v průběhu let Netflixu, Disney+ nebo Hulu zvedne počet uživatelů o x procent, jenže to pro platformu není zadarmo – každému uživateli musí být vždy zajištěn bezchybný a spolehlivý provoz i pravidelný nový obsah.

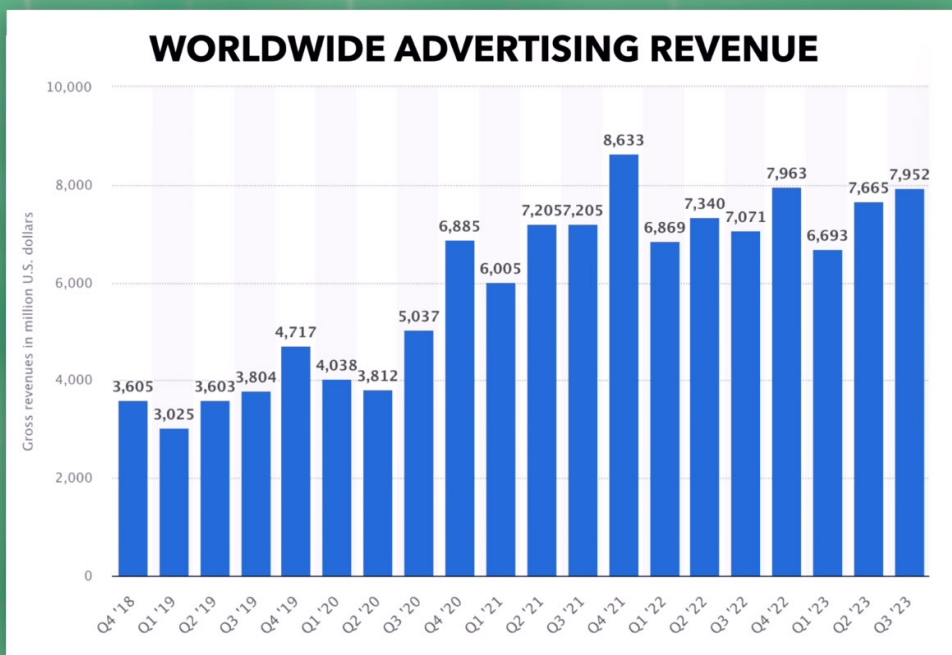
A z těch všech důvodů si musí nejen Netflix půjčovat obrovské peníze – momentálně je 15 miliard

Netflix si půjčuje obrovské peníze – momentálně je 15 miliard dolarů v dluhu i přes roční obrat 34 miliard dolarů. Vydělávat nezačal ještě ani Disney, ani další nové platformy.

dolarů v dluhu i přes roční obrat 34 miliard dolarů. A dluh stále roste. Vydělávat nezačal ještě ani Disney, ani další nedávno představené platformy. Současná výše měsíčního předplatného jednoduše žádné streamovací platformě nenese tolik, kolik by měla.

Jen pro porovnání se ještě před přechodem na další téma hodí podotknout, co můžete vidět na přiloženém obrázku, že zatímco Netflix dosahuje s více než čtvrt miliardou předplatitelů obratu přes 30 miliard dolarů ročně, YouTube s „pouhými“ 100 miliony předplatitelů YouTube Premium a zbývajících stovkami milionů uživatelů bez předplatného dosahuje jenom z reklam ročního obratu rovněž 30 miliard dolarů (aktuální čísla za rok 2023).

To je právě vzhledem k tomu, že ho to v nadsázce řečeno „nic nestojí“, fascinující číslo, o kterém se



Netflixu a jemu podobným může jen zdát. Náklady na provoz YouTube jsou sice jistě vysoké, protože tamní videa sledují oproti Netflixu neskutečné masy lidí a mladí lidé jsou podle průzkumů na YouTube „nonstop“, ale YouTube se vůbec nemusí starat o to, co se na jeho platformě odehrává (kromě porušování zásad platformy). YouTube tedy pouze za to, že světu poskytuje prostor ke sdílení všeho od naučných videí přes zprávy po zábavu, kasíruje největší hromadu peněz ze všech.

STREAMOVÁNÍ NEDÍLNOU SOUČÁSTÍ SHOWBUSINESSU

Co ale platí pro všechny kromě YouTube, je fakt, že všechny ostatní platformy nějakým způsobem zasahují do filmové a televizní tvorby, čímž samozřejmě právě vzniká unikátní nové prostředí, ve kterém se mnozí ještě úplně nevyznají. Už jsem toto téma nakouzl minulý týden, je to úplně stejné jako dopad příchodu streamování hudby na hudební průmysl. Ani ve filmu a v televizi dnes nikdo neví, jaká bude jejich budoucnost. Jejich příjmy se třísťí, sledovanost se rok co rok propadá, ale to, co je nahrazuje (streamování), samo balíky peněz nepřináší.

Platformy se topí v dlužích, přestože mají cashflow v černých číslech, a v Hollywoodu protestují tvůrci proti digitalizaci filmu a nedostatečnému

finančnímu ohodnocení. Máme tady problém, že např. některé **filmové festivaly** neakceptují filmy, které neprošly klasickou premiérou v kinech, zatímco do kin chodí stále méně lidí a veškerý zájem teď leží na streamování.

Aby se to ještě více zkomplikovalo, streamovacích platform je **pro video tolik**, že všem začíná být jasné, že se všechny jednoduše nemohou dlouho udržet naživu. Fúzování platform se děje už dnes a nevyhnutelně musí pokračovat dále, protože s tak malým počtem uživatelů a tak vysokými náklady není možné udržet rentabilitu provozu všech.

Z všech těchto důvodů se proto začíná dít něco, co bude pravděpodobně cestou nejen pro Apple TV+, a sice že platformy budou stále více obsazovat co nejznámější tváře i do kdysi nepředstavitelných rolí a budou natáčet filmy ve spolupráci s velkými studii pouze pro kino. Jedině tak je možné udržet průmysl i streamovací platformy zároveň a možná je naučit jakési koexistenci.

Jistě to neřeší televizi, stejně jako nemáme řešení pro rádio, kdyby čísla spadla do úplných hlubin, ale to beztak obojí jistě YouTube nebo Spotify aj. Podstatný je film a peníze pro herce, protože tvůrci musí vydělávat a streamování jim to tolik neumožní. Nejlepším řešením se tak zdá, aby

YouTube ANNUAL REVENUE

\$0.8
BILLION
2010

\$29.2
BILLION
2022


filmy – podobně jako Zabijáci rozkvetlého měsíce nebo Napoleon z dílny Apple TV+ – byly od začátku prezentovány jako kinotrháky, ale zároveň se bude někdy po jejich odeznění v kinech očekávat příchod na konkrétní platformu, která se na jeho tvorbě podílela. Jedině tak se může zajistit, aby film s rozpočtem několik desítek až stovek milionů dolarů v dnešní době vznikl, co nejrychleji si na sebe vydělal a zároveň mohl být smysluplně streamován na některé z platform. Kdo bude chtít, bude následně muset zaplatit adekvátní předplatné, stejně jako si kdysi musel za drahé peníze koupit DVD.

Neexistuje momentálně žádný jiný způsob, jak udržet ve filmovém průmyslu peníze, protože v porovnání s filmaři si hudebníci aspoň přijdou na peníze skrze koncerty, merchandising aj., když už ne ze streamování. Film vám žádný koncert nedá, po odvysílání v kinech je mrtvý, a pokud si na sebe nezvládne vydělat, nemá smysl ho natáčet. Filmy navíc na sebe vydělávají primárně skrze vstupenky do kina, nasbírat tolik peněz streamováním je zhora nemožné.

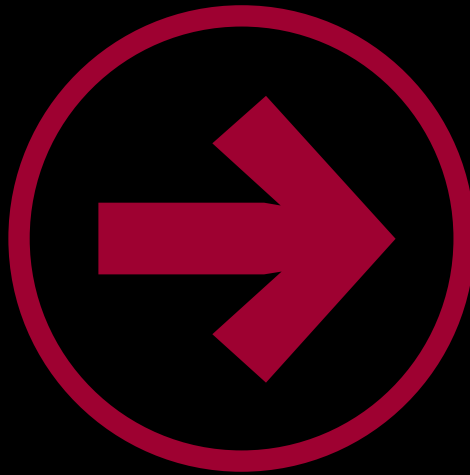
Propojit filmové plátno s platformou se tedy zdá být jako šikovný nápad, společně se zapojováním velmi známých osobností, např. když Michael Douglas hraje v dramatu Franklin na Apple TV+. To

Můžeme čekat postupné zvyšování cen úplně všech předplatných, která máme, protože oblíbené platformy možná ve skutečnosti bojují o přežití.

všechno může streamování videa dodat důvěryhodnosti nejen mezi kritiky, ale i mezi milovníky filmového umění, tedy pomoci udržet v systému peníze na kvalitní tvorbu.

V každém případě můžeme všichni čekat postupné zvyšování cen úplně všech předplatných, která máme, protože ty platformy možná mnohem spíš, než že kumulují zisk, ve skutečnosti bojují o přežití a počítají každý dolar. Streamováním se jistě zpřístupnil obsah komukoli za nebývale malé peníze, ale ono se nakonec ukazuje, že to tak jednoduché, a především laciné, také nebude. Náklady rostou, situace na trhu je nelibostná a kdo ví, možná jednou ještě zjistíme, že by pořad vyšlo levněji si filmy i seriály na doma kupovat po jednom... 

NEXT



2025