

IT KOMPAS

...BEZPEČNĚ MOŘEM INFORMACÍ S NÁMI SE NEZTRATÍTE

Amenit
SOFTWARE SOLUTIONS



V aktuálním IT Kompassu jsme pro Vás připravili:

Vybrané aktuality ze světa IT

Tipy – Triky

Soutěž

Vtip pro dobrou náladu

183. číslo

Vybíráme zajímavé aktuality:

Řekněte podvodníkům NE!

ČNB v poslední době zaznamenala několik podvodných internetových stránek, které napodobují její doménu cnb. [Více...](#)

Po dark webu kolují data až 60 % firem

Hackeři i organizované zločinecké skupiny se zaměřují na získávání dat, která následně prodávají na nelegálních online tržištích. [Více...](#)

Více aktualit naleznete na www.AntiviroveCentrum.cz nebo na [Facebooku](#) .

Tipy a triky



Které technologie zlepšují práci na monitoru a šetří oči?

Momentálně existuje několik technologií a funkcí monitorů, které jsou navrženy pro zlepšení produktivity a ochranu očí. Zde jsou nejdůležitější technologie, které stojí za zvážení:

1. Technologie Flicker-Free (bez blikání)

Blikání obrazu může vést k únavě očí, bolesti hlavy a dalším nepříjemnostem, zejména při dlouhodobé práci. Monitory s technologií Flicker-Free výrazně omezují blikání podsvícení, což zvyšuje komfort při sledování obrazovky.

2. Low Blue Light (nízká modrá složka světla)

Monitory s technologií „Low Blue Light“ snižují množství škodlivého modrého světla, které může narušovat spánek a unavovat oči. Některé monitory mají různé režimy, které snižují modré světlo v závislosti na denní době nebo na činnostech, jako je čtení nebo práce s grafikou.

3. Adaptive Sync (např. AMD FreeSync, NVIDIA G-Sync)

Ačkoliv tato technologie je často spojována s herními monitory, pomáhá i při běžné práci tím, že synchronizuje obnovovací frekvenci monitoru s grafickou kartou. To může zabránit trhání a zasekávání obrazu, což zlepšuje celkový vizuální zážitek a snižuje zátěž pro oči.

4. Technologie automatické úpravy jasu (Auto Brightness)

Monitory s funkcí Auto Brightness mění jas obrazovky v závislosti na okolním osvětlení. To zajišťuje, že obraz není příliš jasný ani příliš tmavý, což je ideální při delší práci (právě tím je nezávislé na denní době) a šetří oči.

5. Ergonomický design (výškově nastavitelný stojan, otočná obrazovka)

Ergonomicky navržené monitory umožňují snadné nastavení výšky, natočení nebo otočení monitoru (tzv. pivot). To pomáhá dosáhnout optimální polohy pro krk a oči, což může zabránit bolesti v oblasti páteře a očí.

6. Technologie QLED, OLED a Mini LED

Moderní zobrazovací technologie jako OLED, QLED nebo Mini LED přinášejí hlubší černé barvy, lepší kontrast a širší barevné spektrum, což zlepšuje čitelnost obrazu. Tyto technologie mohou mít vliv na snížení únavy očí, zejména při práci s textem nebo grafickými aplikacemi.

7. Matné povrchy (Anti-Glare)

Monitory s matným povrchem nebo technologií Anti-Glare snižují odlesky a odrazy světla, což usnadňuje čitelnost obrazovky a minimalizuje namáhání očí v prostředích s jasným světlem.

8. Vysoké rozlišení (4K, QHD)

Monitory s vyšším rozlišením, jako je 4K nebo QHD, poskytují ostřejší a detailnější obraz, což zlepšuje čtení textu a práci s grafikou. Vyšší hustota pixelů znamená méně námahy pro oči při sledování menších detailů.

9. Eye Care (péče o oči)

Někteří výrobci pod pojmem Eye Care zahrnují více technologií naráz. Například Flicker-Free, Low Blue Light a ergonomický design. Tyto monitory jsou speciálně navrženy pro snížení únavy očí při delší práci.

10. Curved (zakřivené) monitory

Zakřivené monitory vytvářejí širší zorné pole a rovnoměrnější vzdálenost od očí k jednotlivým částem obrazovky, což může snížit namáhání očí. Jsou vhodné zejména pro multitasking a práci s velkými obrazovkami. Ne každému však vyhovují, díky častému otáčení hlavy.



11. Paper-Like Displays (technologie podobná papíru)

Některé monitory využívají technologie simulující vzhled papíru, například E-Ink nebo speciální povrchové úpravy, které eliminují oslnění a odlesky, což je ideální pro čtení nebo práci s textem.

12. Plynulé obnovovací frekvence (60Hz a vyšší)

Monitory s vyšší obnovovací frekvencí, například 75Hz, 120Hz nebo 144Hz, poskytují plynulejší obraz, což může snížit únavu očí, zejména při sledování rychle se pohybujících objektů nebo dlouhodobé práci na obrazovce.

Kombinace technologií Flicker-Free, Low Blue Light a ergonomické možnosti monitoru, je klíčová pro zdraví očí a zlepšení produktivity. Výběr ideálního monitoru závisí na individuálních preferencích a potřebách uživatele, ale všechny tyto technologie mohou výrazně přispět k pohodlnější a efektivnější práci.

Víte, že můžete potlačit modré světlo také ve Windows?

Potlačit modré světlo lze i v nastavení Windows 11 a 10 (s možností si stanovit pravidelné časové rozmezí). Vyberte pomocí klávesy nebo ikony **Start** (pravým tlačítkem na myši) vyberte **Nastavení > Systém > Zobrazení nebo Obrazovka > Noční osvětlení**, kde již můžete zapnout jednorázově nebo nastavíte případné časy pro automatické spuštění a vypnutí. Pokud je přepínač nočního osvětlení neaktivní, možná budete muset aktualizovat ovladač obrazovky viz. [tento postup](#).

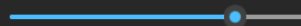
System > Obrazovka > Noční osvětlení

Zobrazit na obrazovce teplejší barvy, které vám pomůžou lépe spát

Vypnuto do západu slunce (21:00)

Zapnout nyní

Síla



Naplánování nočního osvětlení

Zapnuto ^

Zapněte zjišťování polohy, pokud chcete naplánovat zapnutí nočního osvětlení při západu slunce.

Nastavení zjišťování polohy

Od západu do východu slunce (0:00 – 0:00)

Nastavit hodiny

Zapnout

21

00

Vypnout

6

00

Získat pomoc

Soutěž

Vyhodnocení minulé soutěže:

Na otázku z minulého vydání elektronického magazínu IT Kompas odpověděl správně a ze správných odpovědí byl vylosován pan V. O., kterému tímto gratulujeme k výhře softwaru [Norton 360 Standard](#) pro 1 PC na rok zdarma.

Otázka zněla:

Co označuje zkratka "IP" v názvu "IP adresa"?

Správná odpověď měla být:

Internetový protokol (zkratka IP) je v internetu a počítačových sítích používajících rodinu protokolů TCP/IP základním protokolem síťové vrstvy poskytující datagramovou službu.

Více informací naleznete [zde](#).

Nová otázka:

Co označuje pojem „Geofencing“?

Ze správných odpovědí vylosujeme výherce, který od nás získá [Bitdefender Total Security](#) pro 1 PC na rok zdarma.

Odpovědi pište do 20. 10. 2024 na e-mail amenit@amenit.cz.

Správnou odpověď a výherce uveřejníme v příštím čísle. Pokud se chcete co nejdříve dozvědět, zda jste vyhráli, staňte se našimi přáteli na [Facebooku](#).

Vtip pro dobrou náladu

Dospěje operační systém Windows až do verze 18?
Snad, uvidíme :).

Vydání IT Kompasů od 1. čísla naleznete [zde](#).