# Article information:

Best blue light filter apps for visual comfort: Iris & f.lux – GLARminY  
<https://glarminy.com/iris-flux-review/>

# Article summary:

1. Článok sa zaoberá aplikáciami na filtrovanie modrého svetla, ktoré pomáhajú redukovať syndróm počítačového videnia (CVS) a nespavosť spôsobenú modrým svetlom.

2. Iris je novšou aplikáciou, ktorá sa zameriava na prevenciu CVS a ponúka viac funkcií ako f.lux, ktorý je zameraný skôr na nespavosť. Obe aplikácie používajú farebnú transformáciu na filtrovanie modrého svetla, čo je najlepší prístup pre prevenciu CVS.

3. Okrem Iris a f.lux existuje množstvo ďalších aplikácií na filtrovanie modrého svetla, ktoré sú zamerané skôr na nespavosť a používajú menej efektívny prístup transparentného overlayu. Pre tých, ktorí trpia CVS, sú však Iris a f.lux najlepšou voľbou.

# Article rating:

Appears moderately imbalanced: The article provides some useful information, but is missing several important points or pieces of evidence that would be required to present the discussed topics in a balanced and reliable way. You are encouraged to seek a more balanced perspective on the presented issues by exploring the provided research topics and looking at different information sources.

# Article analysis:

Tento článok poskytuje podrobný prehľad o rôznych aplikáciách na filtrovanie modrého svetla a ich účinnosti pri prevencii syndrómu počítačového zraku (CVS). Autor článku uvádza, že f.lux a Iris sú najlepšími aplikáciami na filtrovanie modrého svetla pre prevenciu CVS. Článok sa zameriava na porovnanie týchto dvoch aplikácií a popisuje ich funkcie.

Autor článku zdôrazňuje, že Iris je lepšia ako f.lux v oblasti prevencie CVS, pretože ponúka viac funkcií súvisiacich s touto ochorením. Okrem toho autor uvádza, že Iris je prvou aplikáciou na filtrovanie modrého svetla, ktorá sa zameriava na chronickú únavu očí spôsobenú prácou na počítači.

V článku sa tiež diskutuje o tom, ako fungujú aplikácie na filtrovanie modrého svetla a akým spôsobom môžu pomôcť pri prevencii CVS. Autor zdôrazňuje, že niektoré aplikácie používajú transparentný overlay prístup k filtrovaniu modrého svetla, ktorý nie je tak účinný ako farebné transformačné prístupy používané f.luxom a Irisom.

V článku sa tiež diskutuje o tom, ako fyzické filtre na modré svetlo môžu byť účinnejšie ako aplikácie na filtrovanie modrého svetla. Autor uvádza, že niektorí ľudia sú veľmi citliví na modré svetlo a preto by mohli mať prospech z používania fyzických filtrov.

Celkovo je tento článok užitočným zdrojom informácií o rôznych aplikáciách na filtrovanie modrého svetla a ich účinnosti pri prevencii CVS. Avšak autor zdôrazňuje výhody aplikácie Iris nad ostatnými bez dostatočného porovnania s inými aplikáciami. Taktiež sa nevenuje dostatočne protiargumentom alebo možnostiam, ktoré by mohli ovplyvniť účinnosť týchto aplikácií. Okrem toho autor má zrejmú zaujatosť voči aplikácii Iris, keďže ponúka odkazy na nákup tejto aplikácie a jej licencie.

# Topics for further research:

* Alternatívne spôsoby prevencie syndrómu počítačového zraku
* Účinnosť fyzických filtrov na modré svetlo
* Porovnanie aplikácií na filtrovanie modrého svetla s fyzickými filtrami
* Vplyv modrého svetla na spánok a riešenia tohto problému
* Vplyv modrého svetla na zdravie očí a možnosti prevencie
* Vplyv modrého svetla na výkon a produktivitu pri práci na počítači a riešenia tohto problému.

# Report location:

<https://www.fullpicture.app/item/5529ac99d6f00513cf9acf44c0401c33>