

Bioday_polski

COLLABORATORS

| | | | |
|---------------|---------------------------------|-------------------|------------------|
| | <i>TITLE :</i> Bioday_polski | | |
| <i>ACTION</i> | <i>NAME</i> | <i>DATE</i> | <i>SIGNATURE</i> |
| WRITTEN BY | | February 12, 2023 | |

REVISION HISTORY

| NUMBER | DATE | DESCRIPTION | NAME |
|--------|------|-------------|------|
| | | | |

Contents

| | | |
|----------|-------------------------------|----------|
| 1 | Bioday_polski | 1 |
| 1.1 | Bioday_polski.guide | 1 |
| 1.2 | od autora | 1 |
| 1.3 | wprowadzenie | 2 |
| 1.4 | o programie | 2 |
| 1.5 | wymagania | 3 |
| 1.6 | instalacja | 3 |
| 1.7 | uzywanie | 3 |
| 1.8 | biorytmy | 4 |
| 1.9 | podziękowania | 5 |

Chapter 1

Bioday_polski

1.1 Bioday_polski.guide

Bioday v1.2

Od Autora
Wprowadzenie
O programie
Wymagania
Instalacja
Biorytmy
Podziękowania

1.2 od autora

Od Autora

Bioday v1.2
(C) Copyright 1995 Mariusz Muszalski

SNail: Mariusz Muszalski
ul.Orla 11/A
42-200 Częstochowa
Polska

Email: muszal@mim.pcz.czyst.pl

Ten program jest programem GiftWare. Znaczy to, że jeżeli chcesz używać tego programu to powinieneś wynagrodzić autorowi trud jaki włożył w jego pisanie. Mile widziana jest pocztówka, ładny email lub mała dotacja (np. Amiga 4000 ;)

Autor zezwala na dystrybucję programu, lecz nie komercyjną (tzn. sprzedaż) Program należy rozpowszechniać razem z plikami i katalogami które są dołączone do tej wersji programu.

1.3 wprowadzenie

Wprowadzenie

Dużo ludzi nie wierzy w biorytmy jednak warto chociaż spróbować ich analizy. Za pomocą tego programu użytkownik może zobaczyć stan swojego biorytmu na dowolny dzień w przyszłości lub w przeszłości, ewentualnie zrezygnować z niektórych spraw w danym dniu, zaplanować rozkład zajęć na nadchodzący tydzień...

Ocena czy biorytmy mają w ogóle jakiś sens, należy do użytkownika. W rozdziale

Biorytmy

znajduje się przybliżenie podstawowych pojęć związanych właśnie z biorytmami.

1.4 o programie

O programie

Bioday 1.2 ma następujące zalety:

- * Jest krótki <32kB
- * Umożliwia korzystanie z lokalizacji
- * Automatycznie dostosowuje się do kroju aktualnie używanego fontu
- * Pozwala na zapamiętanie ustawień daty i pościelenia okien na ekranie
- * Obsługa z klawiatury wszystkich gadżetów
- * Wbudowane w program komentarze do poszczególnych stanów biorytmu
- * Możliwość uruchamiania programu jedynie raz dziennie

Używanie programu

1.5 wymagania

Wymagania

Bioday wymaga minimum wersji 2.04 systemu operacyjnego. Nie uruchomi się na systemie 1.3. Jeżeli nadal używasz 1.3 to na co czekasz ???

Wymaga obecności biblioteki reqtools.library w katalogu Libs:

Program pisany był na A1200 z 2MB ale powinien działać na A600, A500 z kickstartem 2.04 i na procesorach 030 lub 040.

1.6 instalacja

Instalacja

Bioday był pisany z myślą o uruchamianiu go przy starcie systemu (np. poprzez umieszczenie jego ikonki w katalogu WBstartup lub dopisanie linijki np: 'run >nil: Bioday' lub 'run >nil: Bioday once' w user-startup), lecz nie ma przeciwskazania na instalowanie tego programu inaczej.

Potrzebny do prawidłowej pracy plik Catalogs/English/Bioday.catalog należy skopiować do Locale:Catalogs/English/Bioday.catalog

W polu TOOLS ikonki programu można zmienić argument ONCE=0 na ONCE=1, aby program uruchamiał się tylko raz dziennie.

1.7 używanie

Używanie programu

W oknie jakie program otwiera możesz zobaczyć:

* 3 litery które oznaczają biorytm:

F - fizyczny
 P - psychiczny
 I - intelektualny

* obok tych liter 3 paski oznaczające stan każdego biorytmu

* symbole graficzne:

+ i - - dni fazy dodatniej lub ujemnej

O - dzień zerowy

- X - dzieñ krytyczny
- strzałka w górę - tendencja biorytmu zwykowa
- strzałka w dół - tendencja biorytmu spadkowa
- o i x przy strzałkach - sąsiadujące dni zerowe i krytyczne
- * stan biorytmu przedstawiony procentowo
- * ramka z datą biorytmu
- * gadgety:
 - Nowa Data - pozwala na wprowadzenie nowej daty biorytmu
 - Nowe Dane - nowa data urodzenia
 - < i > - skok 1 dzień w tył lub w przód
 - Info - komentarz do stanu biorytmów w danym dniu
 - Autor - informacje o autorze
- * w oknie podawania daty urodzenia:
 - Zapisz - zapisuje datę urodzenia oraz aktualne położenie okien na ekranie w pliku s:bioday.prefs
 - 12.00 - jeżeli urodziłeś się przed godziną 12 w południe, ustaw 'Przed'. Jeżeli po 12, ustaw 'Po'.
 - klawisz TAB pozwala na przeskakiwanie pomiędzy dniem, miesiącem i rokiem.

1.8 biorytmy

Biorytmy:

W życiu człowieka występują 3 podstawowe rytmy biologiczne:

- fizyczny 23-dniowy
Ma wpływ na ruchowy system nerwowy
- psychiczny 28-dniowy
Ma wpływ na czuciowy system nerwowy
- intelektualny 33-dniowy
Ma wpływ na współczulny system nerwowy

Pokaż ilustrację

Od momentu naszych urodzin przeplatają się ze sobą w różnych punktach, co można łatwo ustalić. Pierwsza faza tych biorytmów oznacza wzrost formy,

druga - spadek. Ze wzajemnego stosunku tych 3 biorytmów (obrazuje to właśnie Bioday) można z dużą dokładnością odczytać, czy w danym dniu powinniśmy działać energicznie czy lepiej wypoczywać; czy być zaangażowanym czy powściągliwym; czy uważać na drodze podczas jazdy i jechać wolniej niż zwykle; czy przełożyć rozmowę z szefem na inny dzień, itp.

Moment, kiedy jeden z biorytmów przechodzi z fazy dodatniej w ujemną, nazywa się dniem krytycznym. Charakteryzują się one skłonnością do niepowodzeń i wypadków.

Jeżeli wykres biorytmu przechodzi z fazy ujemnej w dodatnią, to mamy dzień zerowy. Najczęściej jest tak samo niekorzystny jak dzień krytyczny. Sporadycznie mogą one jednak stanowić przełom w kierunku pozytywnym (np. wyzdrowienie)

Dni "stykające" się z dniami krytycznymi i zerowymi są to odpowiednio dni okołokrytyczne i okołozerowe. Można się w nich przejawiać negatywne oddziaływanie dni krytycznych i zerowych.

Środek fazy ujemnej (od -95% do -100%) oznacza najgłębszy niż. Pojedynczo jest mniej groźny, lecz w złozeniach może przebiegać podobnie jak dzień krytyczny.

Możliwość wykorzystania biorytmiki - która jest jeszcze nauką doświadczalną - przynosi ogromne korzyści. Wielu chirurgów zawdzięcza swoje sukcesy dzięki uwzględnieniu przy operacjach korzystnych faz biorytmicznych pacjenta.

1.9 podziękowania

Podziękowania:

- Krzysztof Jasiutowicz
(pomoc w angielskim)

- Doug Hart
(ONCE)

Wszystkie spostrzeżenia, sugestie i uwagi proszę kierować do:

Autor
