

**Bioday\_polski**

**COLLABORATORS**

	<i>TITLE :</i> Bioday_polski		
<i>ACTION</i>	<i>NAME</i>	<i>DATE</i>	<i>SIGNATURE</i>
WRITTEN BY		January 19, 2023	

**REVISION HISTORY**

NUMBER	DATE	DESCRIPTION	NAME

# Contents

<b>1</b>	<b>Bioday_polski</b>	<b>1</b>
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 pośrodkowania okien na ekranie
- \* Obsługa z klawiatury wszystkich gadżetów
- \* Wbudowane w program komentarze do poszczególnych stanów biorytmu
- \* Możliwość uruchamiania programu jedynie raz dziennie

### Używanie programu



- 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 dzieñ 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 połozenie 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 wiaŕnie Bioday) moŕna z duŕa dokiaŕnoŕciã odczytaê, czy w danym dniu powinniŕmy dziaiaê energicznie czy lepiej wypoczywaê; czy byê zaangażowanym czy powôciãgliwym; czy uwaŕaê na drodze podczas jazdy i jechaê wolniej niŕ zwykle; czy przeioŕyê rozmowê z szefem na inny dziei, itp.

Moment, kiedy jeden z biorytmów przechodzi z fazy dodatniej w ujemnã, nazywa sie dniem krytycznym. Charakteryzujã siê one skionnoŕciã do niepowodzei i wypadków.

Jeŕeli wykres biorytmu przechodzi z fazy ujemnej w dodatniã, to mamy dziei zerowy. Najczêŕciej jest tak samo niekorzystny jak dziei krytyczny. Sporadycznie mogã one jednak stanowiê przeiom w kierunku pozytywnym (np. wyzdrowienie)

Dni "stykajãce" siê z dniami krytycznymi i zerowymi sã to odpowiednio dni okoioekrytyczne i okoiozerowe. Moŕe siê w nich przejawiaê negatywne oddziaiaŕwanie dni krytycznych i zerowych.

Őrodek fazy ujemnej (od -95% do -100%) oznacza najgêbszy niŕ. Pojedynczo jest mniej groŕny, lecz w zioŕeniach moŕe przebiegaê podobnie jak dziei krytyczny.

Moŕliwoŕe wykorzystania biorytmiki - ktôra jest jeszcze naukã doŕwiadczalnã - przynosi ogromne korzyŕci. Wielu chirurgów zawdziêcza swoje sukcesy dzieki uwzglêdnienu przy operacjach korzystnych faz biorytmicznych pacjenta.

## 1.9 podziêkowania

Podziêkowania:

\*\*\*\*\*

- Krzysztof Jasiutowicz  
(pomoc w angielskim)

- Doug Hart  
(ONCE)

Wszystkie spostrzeŕenia, sugestie i uwagi proszê kierowaê do:

Autor

---