



# BİMOLA

## UYGULAMASI

Kullanım kılavuzu



# BiMola

Selamlar,

Uzun saatler boyunca bilgisayar başında çalışmanın ne kadar zorlayıcı olduğunu çok iyi biliyorum. Göz yorgunluğu, boyun ağrısı ve diğer sağlık sorunları, zamanla ciddi problemlere dönüşebiliyor. İşte tam da bu nedenle, BiMola adını verdiğim bir uygulama geliştirdim.

BiMola, bilgisayar başında çalışanlar için tasarlanmış basit ama etkili bir uygulama. Uygulama, belirlediğiniz periyotlarla ve belirlediğiniz süre (sn) boyunca ekranınızı kapatıp sizi küçük bir mola vermenize yönlendiriyor. Bu sürede gözlerinizi dinlendirir, boyun kaslarınızı rahatlatır ve gerekli egzersiz hareketlerini yapabilirsiniz veya ayağa kalkıp hareket edebilirsiniz.

Uygulamayı kullanmak oldukça kolay. Mola süresini (sn) ve mola periyodunu (dk) belirleyin. Ayarlarınızı kaydettikten sonra, geri sayım başlayacak ve belirlediğiniz periyotlarla ekranınız kapanacaktır.

BiMola, sağlıklı bir çalışma deneyimi için basit ve etkili bir çözüm oldu. Eğer siz de sağlıklı çalışma alışkanlıklarına sahip olmak istiyorsanız, BiMola'yı deneyebilirsiniz.

Öneri veya hatalar için geri dönüşlerinizi bekliyorum.

Sağlıklı günler dilerim.







**Seçenekler**

Mola Süresi (sn)

12

Mola Periyodu (dk)

1

Başlangıçta çalıştırılsın mı?

☒ Evet ☐ Hayır

Kaydet

## Ayarlar

BiMola, ekranınızdan düzenli mola vermenizi teşvik ederek sağlıklı alışkanlıklar geliştirmenize yardımcı olur. Uygulama kullanımı oldukça basittir, sadece üç ayar vardır:

- 1. Mola Süresi (saniye):** Her molada ekranın kapalı kalacağı süreyi ayarlayın.
- 2. Mola Periyodu (dakika):** Ekranın ne sıklıkla kapalı olacağını belirleyin.
- 3. Başlangıçta alıştır:** Bilgisayarınızı açtığınızda uygulamanın otomatik olarak başlamasını isteyip istemediğinizi seçin (yönetici izni gerekebilir).

Ayarlar sayfasını açabilmek için **CTRL + B** tuşlarına basılı tutmanız gerekmektedir.

Tercihlerinizi belirledikten ve kaydettikten sonra, BiMola gerisini halleder. Ekran, belirtilen aralıklarda belirtilen süre boyunca kapanacak, gözlerinizin ve boyun kaslarınızın ihtiyacı olan dinlenmeyi sağlayacaktır.



# İletişim

Öneri ve sorunlarınız için iletişime geçmekten çekinmeyin.



gkhgunduz@gmail.com



[www.linkedin.com/in/gkhgunduz](http://www.linkedin.com/in/gkhgunduz)



LinkedIn