

كيف تعيش حياة صحيه سليمه بدنيا وعقليا؟ الانسان جسم او بدن ونفس ايضا. ويمكن الحفاظ على

تاريـــخ وفوائ

المعتقد أن المثلجات من ابتكار الصينيين، وعنهم

نقلها الهنود، ثم الفرس، فالعرب، وبهذا عرفنا

طريقة مزج الثلج الطبيعي بالفواكه أو الزهور

أو العطور. ومن المعروف عن الفلاحين أنهم

اعتادوا جمع الثلوج في كهوف جبلية رطبة لا

تدخلها أشعة الشمس، فيغطونه بطبقة كثيفة

من القش أو التبن، لا تسمح لحرارة الجو بالنفاذ

إليه، فيحفظونه بهذه الطريقة الى الصيف،

ويمزجونه بالعسل.. وتروى عن أباطرة الرومان

أنهم كانوا يبنون مستودعات ضخمة قرب بحيرة

"ترازيمين" لإيداع الثلج فيها شتاء في باطن

الأرض، فيفصل عن الجو الخارجي بطبقة من

التبن، ثم يؤخذ على دفعات من مستودعاته

عند حاجة الأباطرة إليه. وفي فرنسا عرفت

المثلجات أول مرة بمناسبة عرس هنري الثاني

وكاترين دوم دسيس، فيقال إن العروس عندما

جاءت من إيطاليا كان يرافقها جيش من

الطباخين والكيميائيين، إذ كانت هاتان

الحرفتان متشابهتين إذ ذاك، فاستطاعوا إحداث

"نهضة" شاملة في فن الطهو. وكان من جملة

مستحدثاتهم - بالنسبة لفرنسا - اختتام

الوجبات الملكية بالمثلجات، وكان هناك موظف

خاص مهمته إعداد عصير الفواكه ومياه

الحالة الصحية الجسمية والعقلية باتباع اسلوب الحياة المناسب. فالصحة الغذائية هي الأساس للحصول على حياة اكثر صحة وسعادة واكثر شبابا.. والتركيـز والتأمل والاسترخاء اهم اغذية الروح. ونستطيع ان نقهر المرض بصورة فعالة بمجرد اتباع بعض النصائح الغذائية والعملية في حايتنا اليومية. كما نستطيع ان نحافظ على الشباب، لا نقول الى الابد بل لاطول فترة ممكنة. ويكفى ان نعيش حياتنا بلا امراض واوجاع والام. ويمكن ان يتحقق ذلك من خلال العادات الغذائية السليمة التي تساعد الجهاز المناعي على القيام بوظائفه وحماية الجسم من كل خطر مرضى سواء كان جسمانيا

والزعفران وغيرها.

العطور، وإضافة الثلج اليها بالطرق الفنية

اللازمة. على أن انطلاقة المثلجات هناك، كانت

على يد النبيل الإيطالي "بروكوبو" الذي ترك

مدينته "بالرمو" واستوطن فرنسا سنة ١٦٨٢.

المنزلية، وكافة الأجهزة والابتكارات التي جعلت

المثلجات في متناول كليد. أما فوائد المثلجات

فتختلف باختلاف المواد الأولية الداخلة في

تركيبها، وما إذا كانت مصنوعة من الحليب أو

الفاكهة أو العصير أو الشوكولاته، ففي هذه الحالة

تحتوي المثلجات على نفس الفوائد الغذائية التي

تحتوي عليها موادها الأولية. ونظرا لخاصيات

او نفسيا. وفيما يلي اهم النصائح لتحقيق ذلك: - لا تتوقع الأمور المستحيلة...ولكن حدد لنفسك أهدافا واقعية..وحاول تحقيقها، ولتكن طبيعتك العقلية إيجابيـة بصفـة مستمرة، واحـتفظ بنـشاطك الذهنى والبدني باستمرار، مارس الرياضة والتمارين الرياضية يـوميا..متضمنة المشي وتمارين المد والاسترخاء ، و تمتع بالهواء المنعش وأشعة الشمس يوميا.

يجب ان تسعى لان يكون غذاؤك صحيا طوال حياتك،

وان الهضم يبدأ من الفم، لهذا فامضغ طعامك جيدا، وتجنب المشروبات المثلجةوشديدة السحونة..ولا تشرب مشروبات مع الوجبات ولا تأكل أطعمة ثقيلة بمجرد استيقاظك من النوم..أو قبل خلودك إلى الفراش، ولا

تأكل حتى تجوع..وإذا أكلت لا تشبع (أي لاتصل إلى حد الشبع والامتلاء) ولا تتناول الدهون المشبعة وتناول قدر الإمكان الأطعمة الطبيعية الكاملة..وتجنب الأطعمة المصنعة بدرجة عالية..والتي ترهق الجسم، كذلك تجنب الأطعمة التي سبّق طهيها أو تجهيزها..والتي تقضي على الأنـزيمـات والعنـاصـر الغذائية ، وتناول • °% من طعامـك على شكل أطعمة نيئة (حيوية)غنية بالألياف النباتية، واحذف من طعامك او في الاقل قلل منها بقدر الامكان، اربعة أشياء بيضاء اللون هي:الملح..السكر..الدفيق والأرز..وشيء واحد اسود هو الفلفل.

- نظف أجهزة جسمك بانتظام عن طريق الصيام..مع

تناول العصائر الطبيعية النقية الطازجة، واستهلك الأطعمة الخالية من المبيدات الحشرية والكيميائيات السامة، وتجنب الأطعمة المحتوية على المواد الحافظة والاضافات الصناعية. اشرب الماء بكميات كافية.. عود نفسك على دخول الحمام لتفريغ أمعاءك". مرات يوميا(كل ^ ساعات) ان استطعت. قم بعمل تدليك لجسمك باستخدام ليفه طبيعية جافة على جلد جاف قبل الاستحمام يوميا مع التركيز

على اليدين والقدمين. - تناول ٧ تمرات على الريق يوميا. ابتعد عن الاستحمام بالماء الساخن لفترات طويلة واجعل ماء الاستحمام باردا قدر الإمكان صيفا وشتاء.

البوكيمون

تسبب الصرع

حذر باحثون مختصون من أن

شخصيات البوكيمون الكرتونية

المشهورة في اليابان والتي أثارت

جدلا واسعا في العالم وخصوصا

في الأوساط الإسلامية قد تزيد

خطر إصابة الأطفال وبعض

فقد أظهر البحث الجديد أن

اليابانيين بنوبات تشنجية

مميزة للصرع ازدادت بعد

١٩٩٧. وقال الباحثون إن

مشاهدتهم لأفلام البوكيمون

التلفزيونية التي بدأت منذ عام

معظم الصغار الذين عانوا من

هذه التشنجات بعد مشاهدة

كرتون البوكيمون، يملكون

تاريخا سابقا للصرع أو أمراضا

أخرى تزيد خطر تعرضهم

للنوبات العصبية. وسجل

طفلا بتشنجات الصرع

الأطباء اليابانيون إصابة ٩١

مصاحبة لشاهدة البوكيمون

علی مدی ٥ سنوات، کان ۲۶

منهم يملكون تاريخا سابقا

للصرع، و٧٦ لم يصابوا قبلا

بالمرض، مشيرين إلى أن ٢٥ طفلا

منهم أصيبوا بتشنجات متكررة

نتجت في معظمها عن إصابات

بالحمى قبل سن الثانية عشرة.

ووجد هؤلاء أن الأطفال الذين

أصيبوا بتشنجات صرع خلال

العام الفائت أو من يعانون من

نوبات صرع بسبب الومضات

الضوئية الخاطفة أو أنماط

الضوء المهتزة، أكثر عرضة

مشاهدة كرتون البوكيمون.

للإصابة بتشنجات متكررة بعد

الكبار بنوبات الصرع.

إصابة عدد من الأطفال

الفحص المتكرر بالسونار

لفرق شعرهم بهذا الاتجاه، بينما لا يهتم الأشخاص اليساريين بمثل ذلك. وقال الباحثون في معهد العلوم العصبية بسان دييجو، إن مورثا جينيا يتخذ شكلا يمينيا أو عشوائيا قد يكون وراء هذا التوجه، فالأشخاص الذين يملكون نسخة واحدة أو اثنتين من النوع اليميني يستخدمون اليد اليمنى مع شعر باتجاه عقارب الساعة، أما من يرثون النوع العشوائي، فإن احتمالات استخدامهم لليد اليمني أو اليسرى وتسريحات الشعر

بالموجات فوق الصوتية بصورة متكررة دون فارق معقول بين فترات الفحص،

لاستخدام اليد اليمني، بینما یصبح 7 فقط من أصحاب اليد اليسرى!. وكانت الدراسات العلمية التي أجريت في معهد السرطان الوطني بميريلاند، قد أكدت أن الوراثة هي وراء سيطرة إحدى اليدين على الأخرى وتسريحات الشعر وأنماطه المفضلة عند الأفراد. فقد وجد هؤلاء أن ٩٥ % من الأشخاص الذين يستخدمون اليد اليمنى أكثر تفضيلا لتسريحات الشعر الملتفة مع عقارب الساعة، وأكثر ميلا

الملتفة تشكل ٥٠ إلى ٥٠. وأفاد الخبراء في مجلة "الوراثة"، أن ٩٠ % من الناس يفضلون اليد اليمنى للكتابة والاستخدام والأكل، ولم يتضح بعد ما إذا كانت

المتحكمة على سيطرة إحدى اليدين على الأخرى قد تفسر أيضا سبب عدم تماثل الدماغ ، وميل الأشخاص العُسر أو القادرين على استخدام كلتا اليدين بشكل متساوي، إلى تخزين

اللغة في الجانب الأيمن من الدماغ وتعرضهم للإصابة بالشيزوفرينيا بنسبة أعلى، وكونهم أكثر إبداعا وعبقرية وتفوقا من غيرهم.

حذرت دراسة طبية جريت في السويد حديثا، من أن فحص الأجنة

قد يؤثر على أدمغتهم ويؤدي إلى إنجاب أطفال عُسُر. ووجد الباحثون في معهد كارولينسكا الطبي، بعد دراسة أكثر من ١٨٠ ألف شاب، أن الرجال الذين ولدوا في السبعينات ممن تعرضوا للفحص بالموجات فوق الصوتية أثناء وجودهم في أرحام أمهاتهم، كانوا عُسُرا، أي أكثر استخداما لأيديهم اليسرى. وأوضح العلماء أن الصفة السائدة هي استخدام اليد اليمني، أي أن معظم الناس يولدون وهم مهيأون وراثيا

الوراثة أو التعلم المكتسب هي وراء هذا التفضيل. ويرى العلماء أن الجينات

وظائف أخرى على خيارات الملفات تستطيع القيام بإضافة وظائف أخرى لأي ملف تستعرضه عن طريق مستكشف ويندوز ، مثلا ملفات الرسوم تستطيع اضافة أمر طباعة عند الضغط على الزر الأيمن للماوس فوق الملف المختار بدون الحاجة الى فتح برامج اضافية لذلك وتستطيع اضافة هذه

الخواص بالذهاب الى برنامج مستكشف ويندوز ثم الذهاب الى قائمة عرض ثم خيارات ثم Biles Type ثم قم بإختيار أي نوع من الملفات تريده ، وليكن على سبيل المشال ملفات البي إم بي الرسومية ، إبحث عنها في هذا الدليل ثم انقر فوقها نقرة مزدوجة بالماوس، ثم ستلاحظ قائمة سفلية فيها أمر فتح ، قم بإختيار

جديد، ثم اكتب الأمر الجديد وليكن "طباعة" ثم أدخل البرنامج الذي تريد أن يقوم بالطباعة من خلاله ، ثم موافق، وبهذا تستطيع من أي مكان مجرد الضغط بالزر الأيمن على ملف بي أم بي أن تختار أمر طباعة لطباعة الملف، وغير ذلك.

الحصول على مساحة اضافية على القرص إذا كنت تعاني من ضيق مساحة قرصك الصلب، وتريد أن تزيد مساحته ، فهناك عدة طرق لذلك، فما عليك إلا النهاب الى دليل c:\windows\help ثم قم بحنف جميع ملفات AVI هذه الملفات هي ملفات متحركة تعليمية للويندز، وكذلك تستطيع تحرير قرابة ١١

ميغابايت من قرصك الصلب بحذف الملفين W98UNDO.DAT and W98UNDO.INI الملفين موجودان فقط عندما تكون قد قمت بتركيب الويندز ۹۸ بنسخة ترقية من الويندز ۳٫۱۱ ، وكن حذر بـأنه عنـد مسح هـذين اللفين لن تستطيع ارجاع الويندز السابقة ٣٫١١ فكن حذرا .

تعليق الجهاز ووقفه بصورة مفاجئة عندما يعلق الجهاز لديك بعد تشغيل عدة برامج، وتقوم بضغط ً Ctrl + Alt + Del ولكنها لا تعمل لديك ، ففي هذه الحالـة تستطيع بـسهولة فـائقة الوصـول الى قائمة "إبدأ" لإطفاء الجهاز بأمان وذلك بضغط مفتاح + Ctrl

وأنشأ المقهى المشهور المسمى "بروكوب" فقام خلال نوبات السعال العنيفة، كما توصف لمن بدعاية واسعة للمثلجات، كان من أثرها أن أصدر أجريت لهم عملية استئصال اللوزتين، كمغذ الملك مرسوما أوجب إحداث نقابة لبائعى ومسكن للآلام، على أن من الضروري التنبيه الى "الليمونادا" الذين يحق لهم تعاطي مهنة إنتاج وبيع مثلجات الفواكه والعطور، وحدد المرسوم أن المثلجات سريعة التلوث بجراثيم التيفويد والتسمم ولذا يجب التأكد من نظافتها التامة أسماء المثلجات المسموح بصنعها وهي تشمل قبل تناولها. وإذا أخذت المثلجات باعتدال بعد المشمش والضريز والأناناس والجوز والكستناء الطعام، كانت عاملا فعالا في الساعدة على وفي أيامنا هذه، فقد باتت للمثلجات مكانة الهضم، شريطة أن تؤخذ ببطء، لأن مفعولها مرموقة بين ما يتناوله الناس صيفا وشتاء، يحرض جدران المعدة على الإفراز والعمل. أما إذا أخذت المثلجات بسرعة فإنها تصيب أعصاب لاسيما بعد أن انتشر استعمال أجهزة التبريد

وهذا هو السبب فيما يعرف من أن تناول قطع صغيرة من الثلج يحول دون استمرار التقيؤ. ل إذ ذاك تكون قوية، وتؤثر على غشاء المعدة وتجعله مهيأة للإصابة بالالتهاب أو التقرح، كما قد تبدو ردة الفعل بالاغماء أو الدوخة بسبب حدوث احتقان شديد في المعدة على حساب



المثلجات كمتسببة لشيء من التخدير في أغشية ليس ثمة دراسات منشورة كافية عن البيئة في العراق، فمنذ ١٩٧٨ ظهر عدد قليل جدا من <u>هذه الدراسات، يدور معظمه على التنوع الأحيائي، ولا يتناسب مع التنوع الكبير والجلي في </u> الأنظمة البيئيةِ العراقية، التي تتِميزُ منها: الجبال الشماليةِ الشَّرقية، ويتجاوز أعلاها ٣٠٠٠ متر ارتفاعا، وتستقبل أمطارا بمعدل ألف مليمتر سنويا، هضبة صحراوية في الشمال الغربي، تمثل ٧٥ في المئة من مساحة الأرض العراقية، سهول صحراوية شبه قاحلة، في الجنوب الغربي، سهول ومستنقعات خصبة في منطقة ما بين النهرين، وتشتمل على أهوار وسهول غرينية، وفيها مساحات كبيرة من البرك الضحلة، الدائمة والموقتة، يستوطنها عدد كبير من الطيور.

الأهوارجنة قدنفقده

•شط العرب، وهو ممر مائي فريد، ينشأ عند نقطة التقاء نهري دجلة والفرات إلى الشمال من مدينة البصرة، ويمتد مسافة ١١٠ كيلومترات ليصب في رأس الخليج العربي، في المنطقة الساحلية المحدودة التي يمتلكها العراق والتي لا

يزيد طولها عن ٥٠ كيلومة أ. وتبلغ مساحة هذه الأنظمة البيئية، وهي في الواقع كل مساحة العراق، ٤٣٤ ألضاً و٣١٧ كيلومتراً مربعاً. كان العراق يمتلك مساحة لا بأس بها من الغابات الطبيعية، كانت تمثل ٤ في المئة من إجمالي مساحة البلاد في العام ١٩٤٨، لكنها تناقصت حتى تدنت إلى ٠,٢ في المئة فقط من مساحتها الأصلية في نهاية القرن العشرين. وكانت تحتوي على أنواع هامة من الأشجار كالبلوط. ويقع العراق في مركز الإقليم المعروف باسم "الهلال الخصيب"، وهو أحد مناطق الزراعة الرئيسية في العالم، وربما كان أول منطقة عرفت زراعةً المحاصيل وتربية الماشية في نظام زراعي متكامل. وكان ذلك منـذ أكثر من ١٠ آلاف سنـة. وهذا يعنى امتلاك العراق ثروة هائلة من الصفات الوراثية، التي تحملها سلالات وأنسواع حيسوانية هي التي تأسس عليها النظام البيئي الزراعي في تلك المنطقة. غير أن هذه الثروة، للأسف الشديد، بلا توثيق علمي. وهذه مسألة خطيرة، خصوصاً أمام ما مرَّت به المنطقة من ظروف قاسية. والخوف أن تكون أنواع نباتية وحيوانية قد اندثرت قبل أن تجد من يهتم بتسجيلها.

وليس ثمة ما يفيد بأن العراق اتخذ إجراءات رسمية لفرض الحماية على مناطق ومواقع بعينها، لأغراض صون الحياة الطبيعية فيها. فالواضح أن الإدارات العراقية المتتالية كان لديها ما يشغلها عن ذلك، ولم تكن حماية الحياة الطبيعية ضمن أولوياتها. ولم يصدر في العراق إلا بعض القوانين



معلومات اضافاة عن نظ

التي تتناول أموراً محدودة في هذا الجال، مثل حظر صيد الحيوانات البرية وتنظيم صيد الأسماك. وقد ظلت كلها حبراً على ورق، إذ لا توجد شواهد على العمل بها.

الأهوار هي أبرز الأنظمة البيئية العراقية وأكثرها إثارة للجدّل. وكانت تعد واحدة من أهم نـطاقات أنظمة الأراضي الرطبة في قارتي آسيا وأوروبا. يعيش في الأهوار قوم من البشر ارتبطوا بها منذ فجر الحضارات القديمة، وعرفوا كيف يوطدون علاقتهم بالمكونات البيئية، ويقيمون حياتهم على ما يقدمه لهم هذا النظام البيئي المتميز من مقومات الحياة. وكانت هذه المستنقعات، وهي في حالتها الأصلية، تمد العراق بحوالي ٦٠ في المئة من إنتاجه السمكي. كما كانت تنتج معظم محصولي الأرز وقصب السكر. وبالإضافة إلى ذلك، كانتُ الأهوار تعمل كأنظمة معالجة لمياه نهري دجلة والفرات الملوثة قبل أن تصب في الخليج العربي. وقد لحق الدمار بأهوار ما بين النهرين في المدة

بين ١٩٩١ و٢٠٠٢، إذ كانت مساحتها ١٥ ألف كيُلومتر مربع، ولم يبقَ منها إلا ٥٠ كيلومتراً مربعاً. وكان

ذلك بسبب إنشاء عدد كبير من السدود ومشاريع الري وإدارة المياه على طول مجرى نهري دجلة والفرات، في كل من العراق وتركيا وسورية. هذا بالإضافة إلى تجفيف متعمد لمساحة كبيرة من الستنقعات، تمت كإجراءات سياسية قمعية ضد سكان المنطقة. ومنذ سنوات قليلة، أصدر برنامج الأمم المتحدة للبيئة تقريراً بعنوان "أهوار ما بين لنهرين"، يرصد فيه ما لحق بهذه السيئة من دماد في تسعينات القرن العشرين، وانعكاسات ذلك على الحياة البرية والسكان المحليين. وجاء في التقرير أن تدهور الأهوار أضعف اقتصاديات بعض المصايد في شمال الخليج العربي، وكانت تعتمد على بيئةً الأهوار التي كانت تمثّل موطن التكاثر لبعض أنواع

الكائنات البحرية من الأسماك والقشريات الهامة. وبالرغم من الأهمية الكبيرة للأهوار كنظام بيئي، فإن العراق لم يوقع على "اتفاقية الأهوار ذات الأهمية العالمية"، كما لم يوقع على اتضافيتي حمايـة التنوع الأحيـائي وحماية الأنـواع المهاجرة. ويلخص من تبقى من سكان الأهوار الوضع الحالي لموطنهم، فيقولون إنه صار محيطاً من الطين النتن، المخلوط بمياه جوفية والمعجون بالنفايات، تتناثر فيه الألغام الأرضية.

المؤكد أن ثمة احتياطات نفطية غير مستغلة تكمن في منطقة الأهوار. والمؤكد أيضاً أن الأنظار تتجه إلى هذه المنطقة، التي نتوقع أن تشهد أنشطة تنقيب مكثفة في الأيام المقبلة. وهكذا، فإنها عانت من التجفيف في عهد صدام، وستعانى من الأنشطة النفطية الآن. وفي الحالين، فالخَّاسر الأول هو الاعتبارات البيئية. وثمة دلائل واضحة على أن شركات النفط بدأت منذ سنوات قليلة استعداداتها للانقضاض على المنطقة. وفكر بعضها في أن يدخل إلى المسرح متجمِّلاً،حاملاً في يده مشروعاً يحمل اسماً براقاً موحياً، هو "عدن تعود"، واعداً بإصحاح البيئة في الأهوار باستخدام جانب من أرباح النفط المستخرج منها. ويحاول مسؤول في الشركة صاحبة مشروع عودة جنة عدن أن يخفف من حدة الشكوك حول التأثير المتوقع للنشاط النفطي في بيئة الأهوار، فيقول متحفظاً: "إن أحداً لا يستطيع القول بأن النفط موجود في كل الأهوار. فالمنطقة هائلة الاتساع، بحيث يمكن أن تحتضن كلأ من النشاط النفطي والجنة! ".

اولى الكلمات المنطوقة

تبعا لفريق فرنسي يبحث في مفردات اللغة القديمة فإن كلمة "بابا" ربما تكون واحدة من أول فجر التاريخ. ويرى العلماء الباحثون في أصول اللغة إن الكلمة جرى توارثها عبر الاجيال من لسانها القديم الذي استخدمها منذ أكثر من ٥٠٠٠٠ عام. وتشترك العديد من اللغات المستخدمة والتى يقدر عددها بستة آلاف لغة في العديد من الكلمات والمعاني ، ووجد الان باحثان فرنسيان أن كلمة "بابا" موجودة في نحو ٧٠٠ لغة من الالف لغة التي يملكان معلومات كاملة بشأنها. وتنحدر هذه الكلمات من اللغات التي لها نفس أصول اللغة والبالغ عددها أربعة عشر أو ما يقرب من ذلك. ومعنى "بابا" ثابت بشكل كبير فهو يعني "أب" بنسبة ٧١ ٪ أو یأتی بمعنی "قریب مذکر من جهةً الاب". وقال الباحث بيير بانسیل من هیئة دراسة أصول اللغة وأنثروبولوجيا ما قبل التاريخ بباريس "يوجد تفسير واحد للمعنى الثابت لكلمة "بابا" وهو أحد الجدود". وقال دون رينج الباحث اللغوي بجامعة بنسلفانيا بفيلادلفيا أن الاطفال يمكنهم أن يربطوا بين أول صوت يفهموه وأول أشخاص يرونهم وهم أبويهم. وربما يقودنا هذا لكلمة مثل "بابا"

التي لها نفس المعنى في العديد من

واحد من بلوكات القرص الصلب، مهما كان حجم الملف وحتى إن كان صغيراً جداً حيث يأخذ هذا الملف بلوكاً بمساحة ^ كيلوبايت، ويترك الباقي منه فارغاً ولا يمكن استغلاله من قبل ملف آخر أبدا، ولذلك يعتبر ذلك مساحة ضائعة في القرص الصلب. ولحل هذه المشكلة ، يرى المختصون بأن يتم استخدام برامج منظمة للقرص مثل CHKDSK or ScanDisk ويفضل أيضا البحث عن هذه الملفات الصغيرة في القرص فإن كانت ملفات نصية ولست

بحاجة اليها حاليا، فيفضلون أن يتم ضغطها جميعها

وبذلك يتم استغلال البلوك أحسن استغلال.

حتى تكون في هيئة ملف واحد.

مساحة ضائعة على القرص الصلب

Esc حيث ستفتح لك قائمة إبدأ ، ومنها تستطيع أغلاق الجهاز أو إعادة تشغيله بأمان توسيع مسطرة البرامج

عندما تقوم بتشغيل عدة برامج، وتكون بالكاد تستطيع قراءة أسماءها على مسطرة البرامج، فما عليك إلا الذهاب الى مسطرة البرامج وتوسيعها بوضع الماوس عند طرفها العلوي، ومن ثم توسيعها بواسطة زر خاص ستلاحظ شكله واضح في هيئة الماوس، وبالتالي تستطيع قراءة أسماء البرامج المتعددة بصورة جيدة.

من المعروف أن كل ملف في القرص الصلب يأخذ بلوك