

O Autorach (11)

Wstęp (13)

Rozdział 1. Dlaczego mój komputer jest zaśmiecony? (17)

- To, co wiedzą eksperci (19)
- Zrozum, w jaki sposób Twój komputer stał się tak zaśmiecony (20)
 - o Pliki zapisywane na dysku twardym dosłownie wszędzie (20)
 - o Pliki tymczasowe nie zawsze są takie tymczasowe (20)
 - o Spam, spam, jajka, bekon i spam! (21)
 - o Instalowanie zbyt wielu programów (21)
 - o Twoje menu startowe jest przepełnione (22)
 - o Twój pulpit jest zasypany ikonami (22)
 - o Segmentacja dysku twardego (23)
 - o Mała przestrzeń dyskowa (24)
 - o Niezorganizowane pliki z danymi (24)
 - o Niezorganizowane ulubione witryny internetowe (25)
 - o Uciążliwe programy typu spyware (25)
 - o Uporczywe pliki cookies (26)
 - o Twój komputer jest zaśmiecony! (27)
- Gotowy na odśmiecianie komputera? (27)

Rozdział 2. Odśmiecianie komputera (29)

- Strategia, która kryje się za programem odśmieciania systemu (30)
 - o Zadaż sobie kilka istotnych pytań (31)
 - o Zarządzanie plikami (32)
 - o Pulpit i menu Start (33)
 - o Porządkowanie skrzynki pocztowej (33)
 - o Czyszczenie pozostałości różnych programów (33)
 - o Optymalizacja dysku twardego (34)
 - o Oprogramowanie korygujące (34)
 - o Bezpieczeństwo (35)
 - o Kopie zapasowe (36)
 - o Wykonywanie ponownej instalacji systemu (36)
- 12-stopniowy program odśmieciania komputera (37)
- Podsumowanie (37)

Rozdział 3. Pozbywanie się plików, których być nie powinno (39)

- Uporządkuj foldery domyślne (40)
 - o Dokumenty (40)
 - o Pliki multimedialne (41)
 - o Pliki współużytkowane (46)
- Odśmiec swój główny dysk (47)
 - o Usuń pliki z katalogu głównego (C:) (47)
 - o Usuń nieużywane pliki z innych lokalizacji (50)
 - o Wyczyść folder Unzipped (rozpakowane) (52)
 - o Lokalizowanie duplikatów plików (52)
- Pozbądź się tych dokuczliwych plików tymczasowych (53)
 - o Skorzystaj z programu Oczyszczanie dysku (54)

- o Czyszczenie tego, co umknęło programowi Oczyszczanie dysku (54)
- Usuwanie plików z nieużywanych kont użytkowników (57)
- Podsumowanie (58)

Rozdział 4. Odinstalowanie programów i poprawienie konfiguracji (59)

- Usuń programy, z których nie korzystasz (60)
 - o Zastosowanie polecenia Odinstaluj (ang. Uninstall) (61)
 - o Zastosowanie Panelu sterowania do usuwania programów (62)
 - o Zbędne składniki systemu Windows (64)
 - o Odświeżanie menu Start (65)
- Znajdź na swoim komputerze programy, których istnienia nawet nie podejrzewałeś (66)
 - o Sprawdź folder Program Files (66)
 - o Usuń oprogramowanie typu spyware (68)
- Usuń programy przeznaczone dla sprzętu, którego już nie masz (69)
- Poprawienie konfiguracji programów, z których korzystasz (70)
 - o Kliknij prawym przyciskiem myszy ikony swoich programów (71)
 - o Tryb zgodności programu (71)
 - o Spraw, by gry i inne programy multimedialne lepiej działały (72)
 - o Opcja Wydajność (73)
 - o Funkcja Przywracanie systemu (75)
- Podsumowanie (76)

Rozdział 5. Porządkowanie plików i folderów (77)

- Zorganizuj w lepszy sposób swoje foldery domyślne (78)
 - o Gdzie powinieneś umieścić swoje dane? (78)
 - o Spersonalizuj foldery domyślne przez utworzenie w nich własnych folderów (81)
- Opróżnij Kosz (84)
 - o Zrestartuj komputer (85)
 - o Ostatnie przygotowania (86)
 - o Jesteś gotowy? Opróżniaj! (86)
- Skorzystaj z Defragmentatora dysków (86)
- Podsumowanie (89)

Rozdział 6. Dostosowywanie pulpitu i menu Start (91)

- Wyczyść i spersonalizuj pasek zadań (92)
 - o Zarządzanie obszarem powiadamiania paska zadań (93)
 - o Dodawanie ikon do paska Szybkie uruchamianie (97)
 - o Blokowanie, autoukrywanie i opcje grupowania paska zadań (98)
 - o Dostosowywanie paska zadań za pomocą Tweak UI (98)
- Dostosuj menu Start do własnych potrzeb (99)
 - o Menu Start systemu Windows XP (100)
 - o Menu klasyczne (103)
- Wyczyść i spersonalizuj swój pulpit (103)
 - o Uporządkuj swój pulpit (104)
 - o Dodaj lub usuń ikony domyślne (104)

- o Utwórz foldery i skróty do programów (106)
- o Usuwanie folderów i skrótów (106)
- o Uruchom Kreatora oczyszczania pulpitu (107)
- o Wybierz wygaszacz ekranu, który nie obciąża systemu (107)
- o Nieco o stylach wyglądu systemu (108)
- Odkryj opcje folderów (109)
- Podsumowanie (111)

Rozdział 7. Zapobieganie zalewającemu Cię spamowi (113)

- Wybierz najlepszy adres e-mail (114)
 - o Załóż główny adres e-mail (115)
 - o Załóż zapasowy adres e-mail oraz adresy tymczasowe (116)
 - o Unikaj ataków słownikowych (116)
- Wybierz dobrego klienta poczty elektronicznej (118)
 - o Uważaj na program Outlook (118)
 - o Uważaj na tzw. "spam beacons" (119)
 - o Korzystaj z alternatywnych programów pocztowych (120)
- Korzystaj ostrożnie ze swojego adresu e-mail (121)
 - o Nigdy nie "wypisuj się" z list dystrybucyjnych spamerów (122)
 - o Nigdy nie umieszczaj swojego adresu e-mail w internecie (ani nie pozwól umieścić go innym) (122)
 - o Korzystając z grup dyskusyjnych i forów, maskuj swój adres e-mail (123)
 - o Do transakcji elektronicznych używaj tymczasowych adresów e-mail (124)
 - o Serwisy, które zarządzają tymczasowymi adresami e-mail (125)
- Stosuj dodatkowe filtry antyspamowe (125)
 - o Krótki słownik filtrowania spamu (126)
 - o Filtrowanie w zakresie klienta poczty to za mało (127)
 - o Jak działają programy pośredniczące (proxy) (128)
 - o Program POPFile i jego "koszyki" (130)
 - o Konfiguracja klienta poczty do współpracy z programem POPFile (131)
 - o Korzystanie z programu POPFile i jego trenowanie (131)
 - o Tworzenie magnesów w programie POPFile (133)
- Unikaj wyzwalania filtrów antyspamowych innych osób (135)
- Podsumowanie (136)

Rozdział 8. Odśmiecanie skrzynki pocztowej (137)

- Zatrzymać, przechować czy wyrzucić? (138)
 - o Zasada stu wiadomości (139)
 - o Czy autosortowanie jest dobrym pomysłem? (139)
 - o To psychologia, nie technika! (140)
- Stwórz system folderów, który zmieści się na jednym ekranie (140)
 - o Lista folderów na jednym ekranie (141)
 - o Przechowuj wiadomości "z krótkim terminem przydatności" w osobnym folderze (142)
 - o Korzystaj ostrożnie z folderów zagnieżdżonych (143)
- Nie gromadź załączników (144)
- Różne wskazówki dotyczące porządkowania skrzynki pocztowej (147)
 - o Uważaj na zapomniane kopie zapasowe (147)

- o Usunąć przechowywane kopie plików pocztowych (148)
 - o Zaśmiecanie rejestru przez program Outlook Express (149)
 - o Do usunięcia poufnych osobistych lub finansowych danych skorzystać z niszczarki plików (151)
- Podsumowanie (153)

Rozdział 9. Czyszczenie i konfiguracja rejestru (155)

- Wewnątrz rejestru (156)
 - o Kilka słów na temat wersji systemu Windows (157)
 - o Program REGEDT32 to Twoja przepustka do rejestru (158)
 - o Wykonywanie kopii zapasowej i przywracanie rejestru (161)
- Czyszczenie rejestru (165)
 - o Zastosuj oprogramowanie czyszczące rejestr (166)
 - o Do czyszczenia rejestru systemów Windows 95/98/NT/2000 skorzystaj z narzędzia RegClean firmy Microsoft (169)
- Dostosowywanie rejestru (169)
 - o Przekształć folder Moje dokumenty w folder kaskadowy (172)
 - o Wyświetl skompresowane pliki w innym kolorze (172)
 - o Wyświetl w Eksploratorze pliki ukryte (173)
 - o Usunąć wszystkie ikony ze swojego pulpitu (174)
- Podsumowanie (175)

Rozdział 10. Optymalizacja dysku twardego i opcji Autostart (177)

- Stosuj system plików NTFS (178)
 - o Konwertowanie dysku na NTFS (178)
- Zmień rozmiar partycji (179)
- Odśwież proces rozruchu (180)
 - o Oczyszcz folder Autostart (180)
 - o Oczyszcz proces rozruchu (181)
- Przeglądnij usterki systemu za pomocą programu Dr Watson (186)
 - o Uruchamianie programu Dr Watson (Drwtsn32.exe) (186)
- Pozbądź się plików i sterowników, które nie są podpisane cyfrowo (187)
 - o Korzystanie z narzędzia weryfikacji podpisu pliku (188)
 - o Aktualizacja niepodpisanych sterowników (190)
- Sprawdzanie błędów (191)
- Podsumowanie (192)

Rozdział 11. Instalowanie aktualizacji systemu (193)

- Uaktualnienia systemu przy użyciu Windows Update (194)
 - o Aktualizacje zwiększają bezpieczeństwo Twojego komputera (196)
 - o Automatyczne czy ręczne pobieranie aktualizacji? (196)
 - o Uaktualnienia krytyczne i pakiety serwisowe (199)
 - o Inne uaktualnienia (200)
- Rozbudowa systemu do Windows XP Professional (202)
- Aktualizacja aplikacji multimedialnych (202)
- Rozbudowa do MSN Messenger 6.1 (204)
- Podsumowanie (205)

Rozdział 12. Najlepszy sprzęt do odświeżania komputera osobistego (207)

- Dodawanie pamięci (208)
 - o Montaż (209)
 - o Ustawianie parametrów pamięci wirtualnej (211)
- Dodawanie urządzeń do tworzenia kopii zapasowych (213)
 - o Zewnętrzny dysk twardy (213)
 - o Napędy CD-R, CD-RW, DVD-R, DVD-RW podłączane przez USB (214)
 - o Napęd ZIP (215)
 - o Inne możliwości przechowywania danych (215)
- Dodawanie drugiego monitora (216)
 - o Kupowanie nowej karty graficznej (217)
 - o Montaż karty graficznej (217)
 - o Konfigurowanie ustawień wyświetlania (218)
- Fizyczne czyszczenie komputera (219)
 - o Czyszczenie klawiatury, myszy i monitora (220)
 - o Sprzątanie wnętrza obudowy (221)
- Kupowanie nowego komputera (222)
- Podsumowanie (224)

Rozdział 13. PowerToys i ciekawe programy shareware (227)

- Odświeżanie za pomocą narzędzi PowerToys (228)
 - o Pobieranie i instalacja (229)
 - o Dostosowywanie ustawień Windows za pomocą Tweak UI (230)
 - o Organizacja Pulpitu za pomocą narzędzia Virtual Desktop Manager (232)
 - o Zmiana rozmiaru obrazów za pomocą narzędzia Image Resizer (234)
 - o Narzędzie Alt-Tab Replacement (235)
- Programy shareware polecane przez WUGNET (235)
 - o Utrzymywanie porządku w rejestrze za pomocą narzędzia Registry First Aid (236)
 - o Pozbywanie się denerwujących okienek wyskakujących (pop-up) za pomocą narzędzia Pop-Up Stopper Professional (238)
 - o Synchronizowanie folderów za pomocą narzędzia FolderMatch (238)
 - o Utrzymywanie dobrego działania komputera za pomocą narzędzia System Mechanic (239)
- Podsumowanie (241)

Rozdział 14. Zwiększanie bezpieczeństwa (243)

- Jak bezpieczny jest Twój komputer? (244)
- Zakup i konfiguracja oprogramowania antywirusowego (244)
- Konfiguracja ustawień internetowych (247)
 - o Konfiguracja stref zabezpieczeń (247)
 - o Opcje poufności (251)
 - o Zrozumienie możliwości (252)
- Tworzenie konta Gość (254)
 - o Udostępnianie i konfiguracja konta Gość (255)
- Przegląd narzędzi administracyjnych (255)
 - o Zasady zabezpieczeń lokalnych (256)

- o Zarządzanie komputerem (259)
- Zapory sieciowe (firewall) (261)
 - o Zapora połączenia internetowego Windows XP (262)
 - o Zapory sieciowe dla małych firm i większych przedsiębiorstw (263)
 - o Najlepsza ochrona jak najmniejszym kosztem (263)
- Podsumowanie (264)

Rozdział 15. Tworzenie kopii bezpieczeństwa (265)

- Tworzenie kopii bezpieczeństwa za pomocą narzędzia Kopia zapasowa (266)
 - o Początek (266)
 - o Tworzenie prostej kopii zapasowej (267)
 - o Tworzenie gruntownych kopii zapasowych (268)
 - o Stosowanie różnych typów kopii zapasowych (271)
 - o Zalecenia dla użytkowników komputerów domowych (271)
 - o Częstotliwość wykonywania kopii zapasowych (272)
 - o Przechowywanie kopii zapasowych (273)
 - o Planowanie tworzenia kopii przy użyciu narzędzia Kopia zapasowa (273)
- Planowanie zadań tworzenia kopii zapasowych przy użyciu narzędzia Zaplanowane zadania (274)
 - o Konfiguracja zaplanowanego zadania (275)
- Używanie narzędzia Przywracanie (277)
- Kopiowanie na płytę CD jako możliwość tworzenia kopii zapasowej (278)
- Podsumowanie (282)

Rozdział 16. Ostateczne techniki odświeżania (283)

- Znajdowanie niezgodnego sprzętu (284)
- Rozwiązywanie problemów ze sterownikami urządzeń (286)
 - o Powrót do starszych wersji sterowników przy użyciu narzędzia Przywróć sterownik (287)
- Odtwarzanie wcześniejszego stanu systemu przy użyciu narzędzia Przywracanie systemu (288)
 - o Konfiguracja narzędzia Przywracanie systemu (289)
 - o Ręczne tworzenie punktów przywracania (290)
 - o Używanie narzędzia Przywracanie systemu (291)
- Naprawianie systemu przy użyciu płyty instalacyjnej Windows XP (293)
 - o Co zrobić, gdy nie masz płyty instalacyjnej Windows XP? (293)
 - o Jak wystartować system z płyty CD? (294)
 - o Zmienianie ustawień BIOS-u (294)
 - o Naprawianie Windows XP bez wykonywania czystej instalacji (295)
 - o Uaktualnianie Windows XP (296)
- Wykonaj czystą instalację, ale tylko wtedy, gdy jest to naprawdę konieczne (296)
 - o Zbieranie najważniejszych informacji (297)
 - o Ponowna instalacja wszystkich aplikacji (299)
- Podsumowanie (300)

Dodatek A Przeprowadzanie czystej instalacji Windows (301)

Dodatek B Przywracanie stanu uszkodzonego rejestru (307)

Dodatek C Techniki odświeżania w rozwiązywaniu problemów (315)

Dodatek D Arkusz szybkiego odśmieciania! (323)
Skorowidz (329)