

Obsah

BYDLENÍ MA SVÁ PRAVIDLA / 5

/Andrea Bohmannová/

Úvaha nad prázdným prostorem / 5

Potřeba volného prostoru / 5

Členění bytové jednotky / 5

Přizpůsobivý nábytek / 6

Atmosféru bytu vytváří řada složek / 6

Příjemný obývací pokoj / 6

Předměty mohou plnit více funkcí / 7

Rozdělení nábytku / 7

Rodinný stůl / 7

Zařízení obytného pokoje záleží

na požadavcích a zálibách obyvatel / 7

Ložnice a zdravý spánek / 8

Trpíte také nespavostí? / 8

Lůžko by měl mít každý své / 8

Manželská ložnice / 8

Spíme v ložnici, scházíme se v obytném pokoji / 8

Mikroklima ložnice / 9

Tvrdá nebo měkká postel a její rozměry / 9

Lůžkoviny / 9

Další nábytek v ložnici / 10

Barevnost / 10

Klidná pracovna / 10

Duševní práce doma / 10

Psací stůl / 10

Knihovna / 10

Police a jejich uspořádání / 10

Kam s televizí / 11

Audiovizuální prostředky / 11

Umístění TV / 11

Zorné pole při sledování TV / 11

Osvětlení / 11

Nároky posluchače reprodukované hudby / 12

Dětské království / 12

Dítě potřebuje nejen péči, ale také prostor / 12

Postýlka / 12

Další nábytek pro miminka –
převínovací plocha a ohrádka / 13

Židlička / 13

Batole a podlaha / 13

Fantazie dítěte versus nábytek dospělých / 13

Lůžko v běžné i úsporné podobě / 14

Povinnosti doléhají na školáka i rodiče / 14

Pracovní stůl pro prvňáčka / 14

Prostor pro dospívajícího člena rodiny / 15

Mládeží doupe / 15

Rozdělení místností / 15

Dekoratивní doplňky / 15

Nejvytíženější pracoviště domácnosti / 16

I v kuchyni se vyplatí přemýšlet / 16

Odlíšné podoby kuchyně / 16

Technika pomáhá vařit / 16

Sestava kuchyňského nábytku / 16

Posaďte se, ale jak? / 17

- Obytný prostor v kuchyni / 17
 Alfa a omega příjemné obytné kuchyně –
 větrání / 17
 Způsob života rodiny ovlivňuje
 vybavení a zařízení kuchyně / 17
 Dekorační předměty a barevné
 ladění kuchyně / 17
- Předsíň je vstupní částí bytu / 18
 Vizitka bytu / 18
 Každá předsíň není stejná / 18
 Botník a sedačka / 18
 Věšák / 18
 Zrcadlo / 18
 Podlaha / 18
 Nutnost plynulého provozu
 při vstupu i odchodu / 19
- Nepostradatelná koupelna / 19
 Koupelnu potřebujeme všichni / 19
 Podlaha / 19
 Umyvadlo a jeho umístění / 19
 Sprcha versus vana / 19
 Nepostradatelné maličkosti / 19
 Teplá či studená lázeň
 v teplých či studených barvách / 20
- Místo pro automatickou pračku / 20
 Automatická pračka a kam s ní? / 20
 Do koupelny? / 20
 Do kuchyně? / 20
 A co komora? / 20
- V BYTĚ NENI JENOM NÁBYTEK / 21
/Andrea Bohmannová/
- Osvětlení vytváří atmosféru / 21
 Umělé osvětlení by mělo být užitečné
 a zároveň nenápadné / 21
 Fyziologické stavy ovlivněné osvětlením / 21
 Světlo dotváří interiér / 21
 Učelné osvětlení na správném místě / 21
- Osvětlení podle jednotlivých činností v bytě / 22
 Stolování / 22
 Společenský prostor / 22
 Doplnňkové osvětlení / 22
 Osvětlení při práci / 22
 Všeobecné osvětlení / 23
 Světlo v ložnici / 23
 Světlo v dětském pokoji / 23
 Osvětlení kuchyně všeobecné a místní / 23
 Svítidlo v předsíni / 23
 Výběr nové lampy / 23
- Svět barev / 23
 Barvy a naše nálady / 23
 Barvy jako součást materiálu / 24
 Volba barevnosti v bytě má svá pravidla / 24
 Osobní vztah k barvám – světelné podmínky / 25
 Trocha teorie, jež má přímý vztah k praxi / 25
 Barevný kruh / 25
 Závěrem čtyři konkrétní řešení
 obytného prostoru / 25
 Další vlivy / 26
- Malujeme / 26
 Jak vymalovat? / 26
 Pozor na příliš efektní nápady! / 26
 Váleček? / 27
- Tapeta a její přednosti / 27
 Odolnost / 27
 Specifika vzoru / 27
- Vybíráme obrazy / 27
 Na stěnu patří obraz. Ale jaký? / 27
 Základní rozlišení podle malířských
 a grafických technik / 28
 Potřeba změny / 28
 Inspirace z Japonska / 28
 Místo pro výtvarné dílo / 28
 Rám obrazu / 29
 Úprava grafických listů / 29

Bydlení trochu netypické: minibyt / 30
Co potřebujeme nezbytně / 30
Vaření / 30
Sklopný stolový a sedací nábytek / 30

Bydlení pod střešou / 31
Půda v několika podobách / 31
Proměna půdního prostoru v bytovou jednotku
vyžaduje kromě času, energie a nákladů
především statický výpočet / 31
Půdní byt je atypický a obdobné by mělo být
i jeho zařízení / 32
Členitost prostoru nutno využít / 32

První byt / 32
Potřeby začínajících domácností / 32
Zatím improvizace / 33
Přechodný a definitivní ráz zařízení / 33
Ukládání věcí / 34
Kuchyně / 34
Rychlé vaření / 34
Omyly jsou nákladné a zbytečné / 34
Barevnost bytu / 35

Domácnost starší generace / 35
Starý i nový nábytek / 35
Odstranění zbytečnou námahu při úklidu
a veškerém domácím provozu! / 35
Podlaha / 36
Kuchyně a vaření / 36
Uspořádání nábytku / 36
Větrání / 36
Osvětlení / 36

CHEMIE, TECHNIKA A MY... / 37

/Miroslava Kolářová/

Nejsme v tom sami – máme pomocníky / 37
Základní pomůcky a vybavení / 38
Prostředky mechanické až automatické / 38
Prostředky chemické / 39

Organizace domácích prací / 40
Při úklidu zachováваме následující
ověřený a účelný sled prací / 41
Čištění stěn / 42
Mytí oken a dveří / 42
Skla nábytku, obrazů, zrcadla / 43
Mytí podlah / 43
Čištění textilních podlahových krytin
a kobereců / 44
Údržba nábytku / 44
Údržba sanitárních zařízení, sporáků ap. / 45
Obrazy a rámy obrazů / 46
Svitidla / 46

Malování a tapetování / 46
Příprava kuchyně na malování / 47
Sled prací po malování kuchyně / 47
Spíž, spížní skříň, komora / 47
Příprava obytných místností / 47
Uklídivé práce v obytných místnostech / 48
Sklep / 48
Půda / 49

Údržba nádobí / 49
Skleněné a porcelánové nádobí / 49
Nádobí z nerezavějící oceli / 49
Smaltované nádobí / 49
Hliníkové nádobí / 50
Dřevěné nádobí / 50
Stříbrné nádobí / 50
Nádobí a vázy z broušeného skla / 50
Pečící trouby a grily / 50
Nádobí z umělých hmot / 51
Mytí popelníků / 51

Údržba prádla a šatstva / 51
Praní prádla a prací prostředky / 51
Ukládání špinavého prádla / 52
Třídění prádla / 52
Namáčení prádla / 52
Vývarka / 52

Ruční praní / 53
Praní ve vířivých pračkách / 53
Máchání / 53
Praní v automatických pračkách / 53
Skrobení, tužení / 53
Odstředování, ždímání / 54
Sušení prádla / 54
Údržba svrchního oděvu / 54
Žehlení / 54

Domácí čistírna / 55
Skrny od poživatín a nápojů / 55

Závěrem několik rad pro švadleny / 57

RADY KOLEM VĚŘENÍ / 58

/Drahomíra Peukertová/

Maso / 58
Příprava masa před tepelnou úpravou / 58
Různé způsoby tepelné úpravy masa / 59
Vaření masa / 59
Dušení masa / 59
Smažení masa / 60
Pečení masa / 60
Minutky / 61

Mléko a mléčné výrobky / 62
Jak správně zacházet s mlékem / 62
Sýry / 62
Másla / 63

Zelenina a ovoce / 63
Příprava zeleniny / 63

Veje / 65
Skladování vajec / 65
Jak zjišťujeme stupeň čerstvosti vajec / 65
Syrová či vařená / 65
Opatrnosti nezbývá / 65
Jak vařit vejce / 65

Pečivo / 66
Lité těsto / 66
Kynuté těsto / 66
Piškotové těsto / 67
Třené těsto / 67
Další drobnosti kolem pečení / 68

Kuchařská všehochut / 69
Polévky / 69
Těstoviny / 69

HYGIENA A KOSMETIKA / 70

/Drahomíra Peukertová/

Základní osobní hygiena / 70
Ruce / 71
Údržba nehtů / 72
Nohy / 73
Záda / 74
Poprsí / 74
Vlasy / 75
Volba účesu / 76

Obličej / 76
Několik předpisů na pletové masky z domácího
zápisníku / 77
Jak správně nanášet pletový krém / 77

Líčení a úprava obličeje / 78
Make-up / 78
Líčení očních partií / 78
Rtěnka / 78

Jak zacházet z kosmetickými prostředky / 78
Z receptáře našich babiček / 79

KUTIL VITAN / 81

/Miroslav Kolář/

Řemeslník se pozná podle náradí / 81
Základní vybavení / 81

- Ošetřování nářadí / 81
- Kam s nářadím / 82

- Truhlářské minimum / 83
 - Rezáni / 83
 - Spojování / 84
 - Rašplování a broušení / 85
 - Lepení / 85

- Konstrukční spoje dřevěných dílů / 85
- Povrchová úprava výrobků / 86

- Kde (na čem) kutit / 87
 - Pracovní desky / 87
 - Pracovní stůl / 88
 - Víceúčelový stolek / 88

- Sedmero drobných bytových doplňků / 89
 - Sedačka, která roste s dítětem / 89
 - Odkládací stolek / 90
 - Stolek zvaný konferenční / 90
 - Stolek se skládací deskou / 90
 - Poličky / 91
 - Mobilní regálek / 92
 - Jednoduché lůžko / 93

- Minimum o elektrických zařízeních / 94
 - Vadná zásuvka / 94
 - Vadný vypínač / 95
 - Vadná šňůra elektrospotřebičů / 95

- Vadné elektrospotřebiče / 96
 - Závady na vysavači / 96
 - Vysoušeč vlasů / 97
 - Žehlička / 97

- Kutilových devatero řemesel / 97
 - Kapající vodovodní ventil – kohoutek / 97
 - Čištění odpadu / 98
 - Oprava splachovacích nádržek / 98
 - Sádrování a opravy omítek / 99
 - Vrtání a sekání otvorů do zdi / 100
 - Zasklívání okna / 101
 - Rezáni skla / 102
 - Okenní nátěry / 102
 - Tapetování / 103
 - Obkládání stěn obkládačkami / 104

- Údržba plynových spotřebičů / 105

- Ostření domácích nástrojů / 106