

PŘEDMLUVA	5
ÚDRŽBA MODERNÍ DOMÁCNOSTI	7
Čas jsou peníze	8
Co kdo udělá ● Pořádek musí být ● Dobrá organizace ● Správné pořadí ● O čistotě ● I to je důležité	
Jak uklízet s poloviční námahou	12
Údržba nábytku ● Údržba podlah ● Jak hospodařit se silami ● Když začínáme v novém ● Uložme vše potřebné přehledně] a, uspořádaně ● Mezi čtyřmi stěnami	
Kuchyň — moderní pracoviště	29
Místo pro vaření ● Hlavní pracoviště	
Malá domácí čistírna	33
Chemické čištění tkanin ● Symboly pro označení způsobu ošetřování textilií	
Něco o praní a žehlení	38
Pracovní postup při praní prádla ● Automatická pračka s volitelným programem ● Prací a čisticí prostředky ● Žehlíme bez únavy	
Umění tapetovat	49
Základní pravidla při výběru vhodné tapety ● Vzorek na tapetách a obrazy ● Dekorační stěny ● Rozdělení místnosti tapetami ● Pro jaký vzor na tapetě se rozhodnout ● Jak kupovat tapetu ● Souhrn důležitých poznatků ● Postup při tapetování	
Tajemství barevných proměn	58
LÁSKA PROCHÁZÍ ŽALUDKEM	65
Když doma voní pečeně	66
Maso na pečení ● Jídla z vařeného masa ● Jiná masa	
Vaříme bez nádobí	69
Některé pochoutky připravené v hliníkové fólii	
Pod tlakem se vaří rychleji a úsporněji	72
Co k čemu a co z čeho	75
Ovoce pro zdraví i pro krásu	81
Ovocné masky ● Vitamínový kalendář ● Čerstvá zelenina v zimě ●	
Nežijeme „z ruku do úst“	89
Jak a v čem nejúčelněji uskladníme různé potraviny? ● Jak zacházíme s polokonzervou	
Zavařování	94
Konzervování a zmrazování potravin .	
Kalendář zavařování	95
Květen ● Červen ● Červenec ● Srpen ● Září ● Doba zavařování ● Zavařujeme v troubě na pečení ● Zavařujeme v zavařovacím hrnci ● Konzervo-	

vání plamenem ● Ovocná šťáva získaná parou ● Konzervování parou ● Tlakový hrnec ● Zmrazování doma ● Jedlé houby jako konzerva	
Správné zacházení s kořením	106
Kořeníme od A do Z	
Chladnička — nepostradatelný pomocník	111
Příprava mražených potravin ● Zmrazené vitamíny ● Úprava zmrazeného masa ● Chladničky ● Mrazicí box, mraznička	
Desatero o kávě a čaji	119
Turecká káva ● Orientální káva ● Holandská káva ● Vídeňská mražená káva ● Čaj	
Společenský lexikon	122
Rady pro hosty	
ZNÁSOBENÁ KRÁSA KVĚTIN	125
Tajemství řezaných květin	126
Acacia — Kapinice (akácie) ● Gerbera ● Lřium — lilie ● Dahlia — jřina ● Fritalaria — řebřík ● Cyclamen — brambořík ● Freesia — frézie ● Dianthus — hvozdík ● Chryzantémy ● Convallaria — konvalinka ● Hippeastrum — hvězdník ● Tulipa — tulipán ● Euphorbia — pryšec nádherný	
Pěstování rostlin bez půdy	133
Příprava a sázení rostlin ● Substráty ● Živné roztoky	
Kaktusy	139
Rozmnořování a přesazování	
Květiny pro výsadbu do truhlíků	148
Probuzená krása	151
Úprava a uplatnění sušených květin	152
Sběr rostlin ● Preparace rostlin ● Konzervace	
Aranžování květin	162
Aplikace sušených rostlin	165
Slaměnky v akváriu ● Slaměnky v rámu ● Šater — kytice pro celý rok ● Rám lepený ze slamének ● Stromek ze slamének a šateru ● Kytička slamének a šateru v krabicovém rámu ● Topolový list na tmavé krabičce ● Květinové lístky mezi tabulkami skla ● Velikonoční vajíčka ● Stínidlo na lampu s okvětními lístky ● Dárkové balíčky ● Podnos s květinami	
Úprava řezaných květin	180
Úprava květin ve váze ● Úprava květin na ploché misce	
Květiny o dovolené	191
Koláže	193
Stylizované květiny	194
Malý perličkový květ ● Pohádkový květ ● Hvězdicový květ ● Bonbónový květ ● Vánoční květ ● Tropický květ ● Okolícínatý květ	
MUŽŮM VSTUP ZAKÁZÁN	207
Líčení a osobnost	208
Různé typy základních líčidel ● Brýle ● Druhý účes ● Voda v kosmetice — na tělo i na obličej	
Masážní souprava	225
Pět úhlavních nepřátel naší pleti	228
Nepřítel č. 1 — sluneční záření ● Nepřítel č. 2 — exhalace, suchý vzduch ● Nepřítel č. 3 — kouření ● Nepřítel č. 4 — prací prostředky ● Nepřítel č. 5 — nevhodné ošetřování pleti	
Praktické kosmetické rady pro pracující ženu	230
Ranní toaleta ● Večerní toaleta	

Vliv počasí na člověka	233
Pohodlná rozcvička	234
Barvy a naše osobnost	236
Bižuterie z vlastní dílny	238
VE ZNAMENÍ MÓDY	243
Pro okamžik nejslavnostnější	244
Nevěsta ● Na malé slavnosti ● Dcery do tanečních ● Význam barev v oblékání	
Ráda pletete?	249
Svetřík novým způsobem ● Upleťme si papuče ● Halenka ze školní příze ● Uháčkujeme si sukni	
Šikovné ruce našich babiček	254
Umíme vyšívát?	
Milujeme změnu	256
...A rychle zapomeňme na práci ● Na jarní sluníčko v úpletu ● Móda je pro všechny ● Co nosíme na sklonku léta? ● Do našich šatníků opět káro a kostka ● ...Pokaždé jiná ● O zimních pláštích a módním detailu ● V novém na lyže ● Móda patří i mužům ● Móda je i pro děti ● Knoflík není jen zapínání	
V DĚTECH JE ŽIVOT VĚČNÝ	281
Udělejme pro dítěátko	282
Košík pro kojence ● Plenkové kalhotky ● Praktický slintáček ● Spací kapsa (pytel) místo peřinky	
Děti a hygiena	287
První panenka ● Panenka trochu jinak ● Maňáskové divadlo	
PRO ŠIKOVNÉ RUCI	295
Něco o tkání	296
Tkací destička ● Příprava osnovy ● Navlékání osnovy do destičky ● Tkání ● Přebírání	
Tkáni koberců	300
Orientální výroba koberců ● Domácí tkání koberců ● Tkání na jednoduchém rámu ● Tkání na kartonu ● Tkání pomocí hřebenu ● Háčkové koberce ● Předloha k vázání koberce ● Smyrenská technika ● Finská technika ● Za- čišťování okrajů koberce ● Dětský koberec	
Lepené gobelíny a obrazy z chemlonu nebo tlustších umělých vláken	314
Smýkané předložky	315
Batika	316
Drhání — uzlové vázání módních doplňků	328
Dva základní druhy uzlů ● Tkalcovský uzel („tkalcovák“) ● Polouzel ● Jednoduchý polouzel ● Zakončovací uzel ● Připevnění šňůr na pevnou nos- nou část ● Voskování ● Základní vzory ● Kably ● Přívěsek ● Závěs na stěnu	
Domácí výrobní materiály	349
Sláma ● Dýha ● Kouzla s hliníkovou fólií ● Síťované dekorační obrazy	
Umíme si poradit	362
Opravy a úpravy v bytě ● Drobná údržba	
ZÁVĚR	378