

<b>PŘEDMLUVA</b> . . . . .	5
<b>ÚDRŽBA MODERNÍ DOMÁCNOSTI</b> . . . . .	7
<b>Čas jsou peníze</b> . . . . .	8
Co kdo udělá ● Pořádek musí být ● Dobrá organizace ● Správné pořadí ● O čistotě ● I to je důležité	
<b>Jak uklízet s poloviční námahou</b> . . . . .	12
Údržba nábytku ● Údržba podlah ● Jak hospodařit se silami ● Když začínáme v novém ● Uložme vše potřebné přehledně a uspořádaně ● Mezi čtyřmi stěnami	
<b>Kuchyň — moderní pracoviště</b> . . . . .	29
Místo pro vaření ● Hlavní pracoviště	
<b>Malá domácí čistírna</b> . . . . .	33
Chemické čištění tkanin ● Symboly pro označení způsobu ošetřování textilií	
<b>Něco o praní a žehlení</b> . . . . .	38
Pracovní postup při praní prádla ● Automatická pračka s volitelným programem ● Prací a čisticí prostředky ● Žehlíme bez únavy	
<b>Umění tapetovat</b> . . . . .	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	
<b>Tajemství barevných proměn</b> . . . . .	58
<b>LÁSKA PROCHÁZÍ ŽALUDKEM</b> . . . . .	65
<b>Když doma voní pečeně</b> . . . . .	66
Maso na pečení ● Jídla z vařeného masa ● Jiná masa	
<b>Vaříme bez nádobí</b> . . . . .	69
Některé pochoutky připravené v hliníkové fólii	
<b>Pod tlakem se vaří rychleji a úsporněji</b> . . . . .	72
<b>Co k čemu a co z čeho</b> . . . . .	75
<b>Ovoce pro zdraví i pro krásu</b> . . . . .	81
Ovocné masky ● Vitamínový kalendář ● Čerstvá zelenina v zimě ●	
<b>Nežijeme „z ruky do úst“</b> . . . . .	89
Jak a v čem nejučelněji uskladníme různé potraviny? ● Jak zacházíme s polokonzervou	
<b>Zavařování</b> . . . . .	94
Konzervování a zmrazování potravin .	
<b>Kalendář zavařování</b> . . . . .	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	
<b>Správné zacházení s kořením</b> . . . . .	106
Kořeníme od A do Z	
<b>Chladnička — nepostradatelný pomocník</b> . . . . .	111
Příprava mražených potravin ● Zmrazené vitamíny ● Úprava zmrazeného masa ● Chladničky ● Mrazicí box, mraznička	
<b>Desatero o kávě a čaji</b> . . . . .	119
Turecká káva ● Orientální káva ● Holandská káva ● Vídeňská mražená káva ● Čaj	
<b>Společenský lexikon</b> . . . . .	122
Rady pro hosty	
<b>ZNÁSOBENÁ KRÁSA KVĚTIN</b> . . . . .	125
<b>Tajemství řezaných květin</b> . . . . .	126
Acacia — Kapinice (akácie) ● Gerbera ● Lilium — lilie ● Dahlia — jirina ● Fritalaria — řebčík ● Cyclamen — brambořík ● Freesia — frézie ● Dianthus — hvozdík ● Chryzantémy ● Convallaria — konvalinka ● Hippeastrum — hvězdník ● Tulipa — tulipán ● Euphorbia — pryšec nádherný	
<b>Pěstování rostlin bez půdy</b> . . . . .	133
Příprava a sázení rostlin ● Substráty ● Živné roztoky	
<b>Kaktusy</b> . . . . .	139
Rozmnožování a přesazování	
<b>Květiny pro výsadbu do truhlíků</b> . . . . .	148
<b>Probuzená krása</b> . . . . .	151
<b>Úprava a uplatnění sušených květin</b> . . . . .	152
Sběr rostlin ● Preparace rostlin ● Konzervace	
<b>Aranžování květin</b> . . . . .	162
<b>Aplikace sušených rostlin</b> . . . . .	165
Slaměnky v akváriu ● Slaměnky v rámu ● Šater — kytice pro celý rok ● Rám lepený ze slaměnek ● Stromek ze slaměnek a šateru ● Kytička slaměnek 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	
<b>Úprava řezaných květin</b> . . . . .	180
Úprava květin ve váze ● Úprava květin na ploché misce	
<b>Květiny o dovolené</b> . . . . .	191
<b>Koláže</b> . . . . .	193
<b>Stylizované květiny</b> . . . . .	194
Malý perličkový květ ● Pohádkový květ ● Hvězdicový květ ● Bonbónový květ ● Vánoční květ ● Tropický květ ● Okolichatý květ	
<b>MUŽŮM VSTUP ZAKÁZÁN</b> . . . . .	207
<b>Ličení a osobnost</b> . . . . .	208
Různé typy základních líčidel ● Brýle ● Druhý účes ● Voda v kosmetice — na tělo i na obličej	
<b>Masážní souprava</b> . . . . .	225
<b>Pět úhlavních nepřátel naší pleti</b> . . . . .	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	
<b>Praktické kosmetické rady pro pracující ženu</b> . . . . .	230
Ranní toaleta ● Večerní toaleta	

<b>Vliv počasí na člověka</b> . . . . .	233
<b>Pohodlná rozcevička</b> . . . . .	234
<b>Barvy a naše osobnost</b> . . . . .	236
<b>Bižuterie z vlastní dílny</b> . . . . .	238
<b>VE ZNAMENÍ MÓDY</b> . . . . .	243
<b>Pro okamžik nejslavnostnější</b> . . . . .	244
Nevěsta ● Na malé slavnosti ● Dceři do tanečních ● Význam barev v oblékání	
<b>Ráda pletete?</b> . . . . .	249
Světíků novým způsobem ● Upleťme si papuče ● Halenka ze školní příze ● Uháčkujeme si sukni	
<b>Šikovné ruce našich babiček</b> . . . . .	254
Umíme vyšítat?	
<b>Milujeme změnu</b> . . . . .	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	
<b>V DĚTECH JE ŽIVOT VĚČNÝ</b> . . . . .	281
<b>Udělejme pro dětátko</b> . . . . .	282
Košík pro kojence ● Plenkové kalhotky ● Praktický slintáček ● Spací kapsa (pytel) místo peřinky	
<b>Děti a hygiena</b> . . . . .	287
První panenka ● Panenka trochu jinak ● Maňáskové divadlo	
<b>PRO ŠIKOVNÉ RUCE</b> . . . . .	295
<b>Něco o tkání</b> . . . . .	296
Tkací destička ● Příprava osnovy ● Navlékání osnovy do destičky ● Tkání ● Přebírání	
<b>Tkání koberců</b> . . . . .	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	
<b>Lepené gobelíny a obrazy z chemlonu nebo tlustších umělých vláken</b>	314
<b>Smýkané předložky</b> . . . . .	315
<b>Batika</b> . . . . .	316
<b>Drhání — uzlové vázání módních doplňků</b> . . . . .	328
Dva základní druhy uzlů ● Tkalcovský uzel („tkalcovák“) ● Polouzel ● Jednoduchý polouzel ● Zakončovací uzel ● Připevnění šňůr na pevnou nos- nou část ● Voskování ● Základní vzory ● Kabely ● Přívěsek ● Závěs na stěnu	
<b>Domácí výrobní materiály</b> . . . . .	349
Sláma ● Dýha ● Kouzla s hliníkovou fólií ● Síťované dekorační obrazy	
<b>Umíme si poradit</b> . . . . .	362
Opravy a úpravy v bytě ● Drobná údržba	
<b>ZÁVĚR</b> . . . . .	378