
ENCYKLOPEDIE

mladého manželství

OBSAH

I. KAPITOLA

LÁSKA, MANŽELSTVÍ, RODINA

/přeložila Markéta Pražáková, odborně revidoval a doplnil PhDr. Tomáš Novák/

Co je to láska?

Zalíbení, zamilovanost, láska 8

Jeden za dva, dva za jednoho 9

Nálezy a ztráty 11

Význam harmonické rodiny

Co dává spokojené manželství? 12

Rodina pro dospělé 13

Rodina pro děti 16

Rodina pro společnost 21

Problémy v rodině 22

City a láska na konci druhého tisíciletí 25

Věčná a nová 26

Potřeby, zájmy a rodina 29

Jde to bez lásky? 31

Vývoj a proměny rodiny

Mezníky společného života 33

Krise prvního manželského období 36

Úspěšné manželské hádky 38

Manželská taktika 42

Komunikace v manželství 48

Dilema mladšího rodičovského věku 51

Dělba práce v manželství	54
Ženská a mužská role	58
Co je v lásce důležité pro ženu a co pro muže?	61
Období středního manželského věku	62
Pozor na nedbalkový efekt	66
Znovu o manželské komunikaci	67
Kritická období	70

II. KAPITOLA MANŽELSTVÍ A SEX

/přeložila Markéta Pražáková a Ivana Grollová, odborně revidovala MUDr.

Jaroslava Pondělíčková/ 75

Psychické a fyzické předpoklady lásky

Terra incognita	76
Kořeny a větve lásky	78
Žena a fyzická láska	79
Disharmonie mužské a ženské přirozenosti	80
<i>O tom nejintimnějším</i>	
Vrchol lásky	88
. . . na společnou cestu životem	92
„Děti oslav“	98
Muži bez mužnosti	101
Může počítač pomoci lásce?	103
Reflexe, humor a takt	105

III. KAPITOLA MANŽELSTVÍ, RODINA A PARAGRAFY

/napsal JUDr. Josef Novotný/ 107

Uzavírání manželství

Proč uzavírat manželství	108
Kdo může uzavřít manželství	110
Jak uzavírat manželství	112
<i>Manželské a rodičovské vztahy</i>	
Po svatbě	116
Majetkoprávní vztahy mezi manžely	119
Narodilo se dítě	123

O osvojení	128
Vyživovací povinnost v rodině	132
<i>Péče o materiální zabezpečení rodiny a dětí</i>	
Pracovněprávní podmínky těhotných žen a matek	137
Vyrovňovací příplatek v těhotenství a mateřství	143
Peněžitá pomoc v mateřství	144
Podpora při narození dítěte	149
Mateřský příspěvek	149
Přídavky na děti	151
Podpora při ošetřování člena rodiny	154
Zaopatřovací příspěvek	155
Seznam nejdůležitějších právních předpisů	157

IV. KAPITOLA DĚTI, RODIČE A VÝCHOVA

/přeložila Hana Müllerová, odborně revidoval PhDr. Zdeněk Helus, CSc./ . 158

Učit a vychovávat

Podle čeho vychovávat?	159
Od činnosti k myšlence	160
Učit, ale jak?	164
Co je důležité	165
Tempo vývoje a budoucnost dítěte	169
Existují vývojové krize a stupně?	171
Dítě zůstává dítětem	173

Výchova dětí zdokonaluje i rodiče

Milovat je za to, že jsou	177
Vyhýbat se krajnostem	180
Tolik různých rolí	182
Dělej to, co já	185
Dítě a ostatní	187
Nezapomínejte na zákonitosti vývoje	190
Ve světě slov	193
Nesmíš a musíš	195
Výchova k samostatnosti	199
Přátelství s Čiřtulkou	200

Pro zdraví dítěte

/napsal MUDr. Miloš Lehovský, DrSc./

Pohybová výchova novorozence	203
Jak otužujeme novorozence?	204
Kojenec do jednoho roku	206
Nácvik vyšších stupňů hybnosti	208
Poslední rada na cestu	209

V. KAPITOLA

MLADÁ DOMÁCNOST POD LUPOU

/přeložila Jana Johnová, odborně revidovala Marcela Němečková/ 210

Tajemství rodinného rozpočtu

Život nezná zkoušky	211
Soužití dvou rodin	213
Čím začínat?	216
Jak hospodařit s penězi?	219
Výdaje vždy po úvaze	222

Kouzlo domova

Cítíme se doma dobře?	225
Souboj s časem	226
Rytíř v kuchyni	228
Co se v mládí naučíš	230

A co dny volna?

Rodinný víkend	234
Bojíme se všednosti	235
Dvě strany jedné mince	238
Rodinné tradice	242

VI. KAPITOLA

ZAŘIZUJEME SE

/napsal a nakreslil ing. Petr Drexler/ 244

Konečně bydlíme

Počáteční úvahy	245
Oddělit nebo spojit?	247

Než vybereme nábytek	248
<i>Prostorové nároky bydlení</i>	
Vaření a domácí práce	250
Stolování	252
Odpočinková a společenská část	253
Spaní a úložné prostory	254
Hygiena	257
<i>Pět návštěv</i>	
1 + 0 pro 2 dospělé osoby	258
1 + kuchyňský kout pro 2 dospělé osoby	259
2 + kuchyňský kout pro 2 dospělé osoby	260
2 + 1 pro 2 dospělé osoby a 1 dítě	262
3 + 1 pro dvě dospělé osoby a 2 děti	264

VII. KAPITOLA VAŘÍM, VAŘÍŠ, VAŘÍME

<i>/napsala Alena Vičková/</i>	268
<i>Než začneme</i>	
Zařízení kuchyně	269
Minimální kuchyňská výbava	270
Nezbytné stolní nádobí a přístroje	271
Ukládání kuchyňského nádobí a pomůcek	272
Skladování potravin	273
Základní potraviny	274
<i>Sestavujeme jídelniček</i>	
Zásady při sestavování jídelničku	275
Vzorový zimní jídelniček	275
Vzorový jarní jídelniček	276
Vzorový letní jídelniček	277
Vzorový podzimní jídelniček	277
<i>Příprava pokrmů</i>	
Polévka se vaří	279
. . . maso na talíři	281
Zásady při zpracování masa	290
Příkrmy	291
Zelenina	292

Zásady při přípravě zeleniny	293
Zeleninové saláty	301
Moučníky	304

VIII. KAPITOLA

ŘEKNI MI ZRCADLO . . .

/přeložila Markéta Pražáková, odborně revidovala MUDr. Milena

<i>Černá/</i>	306
-------------------------	-----

Péče o vzhled a manželství

Po svatbě	307
Kde na to brát čas?!	308
Neteče teplá?	311

Rodinná koupelna

Společně, nebo zvlášť?	315
Péče o pleť	316
Péče o vlasy	319
Pozor, infekce!	320
Vady na kráse	321

Vyhrazeno pro matky s kojenci

Péče o vzhled v těhotenství	323
Nejkrásnější dítě	324
Krok za krokem	326
Magické zrcadlo	327