

Obsah

Předmluva k českému vydání	7
Úvod	9
1. Zásady úklidu	11
Co je to uklízení	12
O odpadcích	14
Kdy věci čistit a kdy je uspořádávat	16
Větrání	18
Jak si poradit s hmyzem	20
Prostřídejte si své úklidové povinnosti.....	22
Věnujte pozornost počasí.....	25
Neodkládejte to na zítra	26
2. Užitečné předměty	29
Roucha samue	30
Ručníky tenugui	32
Sandály setta	34
Pracovní rukavice a ponožky	36
Koště a lopatka	37
Látková prachovka	39
Kbelík	41
Smetáček a péřová prachovka	43
Srp, zahradnické nůžky a brusný kámen	45
3. Kuchyň, toaleta, koupelna.....	47
Kuchyň	48
Toaleta	53
Koupelna	58
Prádlo	61
Žehlení	65
Sezónní obměna oblečení	67

Skladování	69
Nádobí	71
Opravy	75
Vůně	78
Plíseň	80
4. Úklid pokoje	83
Podlahy	84
Pokoje pro přijímání hostů	87
Domácí oltář	90
Dveře šódky	93
Osvětlení	96
5. Okolí domu	99
Vchod	100
Zahrada	104
Okna	107
Sítě proti hmyzu	109
Cesta domů	111
Terasa	114
6. Očista těla a duše	117
Mytí obličeje	118
Spánek	121
Dýchání	123
Čištění zubů	125
Stříhání vlasů	127
Tělesné funkce	129
Jídlo	132
7. Když už jsme s úklidem hotovi	135
Věci, které nevlastním	136
Uspořádání	139
Prožívání ročních období	141
Velký výroční úklid	144
Doslov	147
SLOVNÍČEK	153