



# Rudolf Doernach: PŘÍRUČKA PRO ŽIVOT aneb zachraň se, kdo můžeš

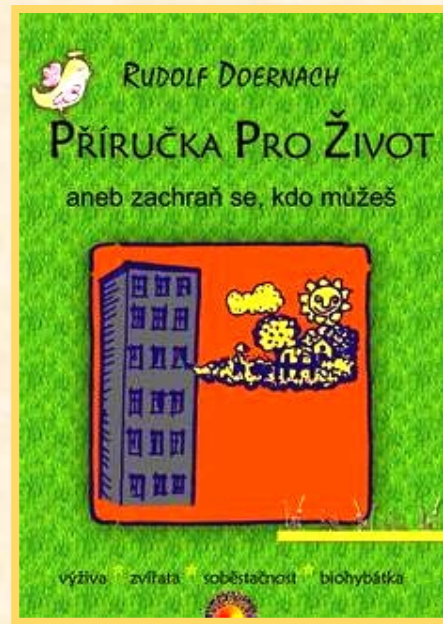
## Biotekt Rudolf Doernach

napsal mnoho knih a vytvořil četné projekty, které se zabývají návratem člověka k bio- logickým kořenům. Nemůžeme sice měnit svět, každý ale může udělat něco sám pro sebe, pro svoji rodinu, pro svoji skupinu.

Co nám přinesla technická civilizace?

Kolik lidí vstává ráno s nadšením do nového dne?

Kniha nás posouvá kupředu – za hranice technického světa, do nového světa plného zážitků, života, nezávislosti a osobní svobody. Napojením na přírodu se můžeme stát samozásobiteli nejen v oblasti potravin a fyzických předmětů, ale můžeme také žít kreativním a naplněným životem.



<https://paprsky1.com/prirucka-pro-zivot/>

(ISBN 978-80-904552-0-7. Barevné i černobílé fotografie a ilustrace, 168 stran A4, Kč 365,-)

<https://paprsky1.com/obchod/nase-knihy/prirucka.html>



Z obsahu:

## **Naladění na staro-nové časy**

**Výživa** / Vaření / Sluneční trouba / Solární sušička / Udírna / Pečení chleba / Výroba sýra / Zavařování bez cukru / Mléčné kvašení / Klíčky / Mošt + ocet z moštu / Zahrádky na oknech / Svislé zahrady / Nájemní půda na venkově / Úrodnost půdy / Kopečkovité záhony / Smíšené kultury / Trvalé kultury (permakultura) / Přírodní stromy ze semen / Dýně / Houby / Koření / Čaje / Černý bez / Divoká zelenina / Sklizeň z lesa / Sklizeň z řeky / Sklizeň bez setí

**Zvířata** / Biotopy / Farma na červy / Stavění úkrytů pro zvířata / Psi + kočky / Ryby / Slepice / Holubi/ Včely / Zajíci / Ovce na mléko / Kozy / Jakové / Dojení

**Energie** / Klimatizování ve městě / Ušetřit energii u oken / Topení dřevem a slámou / Solární generátory / Tepelné pumpy / Bioplyn v domě a na statku / Větrné generátory / Malé zásobníky tepla / Sluneční tavič vosku / Svíčky / Kapesní svítilny s dynamem / Vnitřní energie

**Biohybadla** / Chůze / Jízdní kola / Tažná zvířata / Solární auta /  
Doprava v přírodním městě: vize budoucnosti

---

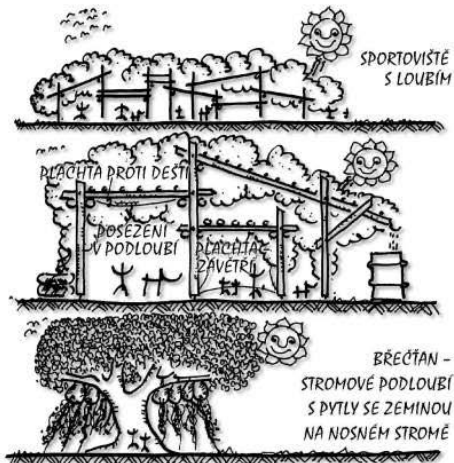
<https://paprsky1.com/prirucka-pro-zivot/>

(ISBN 978-80-904552-0-7. Barevné i černobílé fotografie a ilustrace, 168 stran A4, Kč 365,-)

<https://paprsky1.com/obchod/nase-knihy/prirucka.html>

Člověk, zvířata i rostliny potřebují přírodní domy a přírodní města s vlastní přímou výrobou energie z alternativních zdrojů a bezpečné vzájemné partnerství. Ten nejdůležitější vynález všech dob, který tu vždy již byl, nelze patentovat – bio-archa alias přírodní město je v budoucnu nevyhnutelná.

### Posezení, besídky, čekárny



148



149