



BUTAN PLIN

S PRIJAZNO ENERGIJO NAPREJ

pomlad/poletje 2025

VAL ENERGIJE

**Jeklenke
Z NAMI NA DOSTAVO**

**Intervju: Gregor Šegel
NAJBOLJŠI LEDNI
PLEZALEC SLOVENIJE**

**Varno na kolesu
IDEJE ZA
KOLESARSKI IZLET**

**Pet nasvetov
NA POTI Z
AVTODOMOM**



Ptuj | 31.5.2025

Prijavi se!
www.poli.si

23.

poli poli
maraton

 Perutnina Ptuj







Ali tveganje živi na vašem naslovu?

V digitalni poslovalnici **i.triglav** lahko zdaj preverite izpostavljenost svojega doma različnim tveganjem naravnih nesreč in ustrezno prilagodite zavarovanje.

125let

Vse bo v redu.
triglav.si



Zavarovanje doma lahko enostavno sklenete tudi preko spleta. Če imate zavarovanje za dom že sklenjeno in bi želeli prilagoditi kritja za posamezne nevarnosti ali je ocena tveganja za vašo nepremičnino kot visoko tveganje, se obrnite na zavarovalnega zastopnika.

4
Foto zgodba dostava na dom



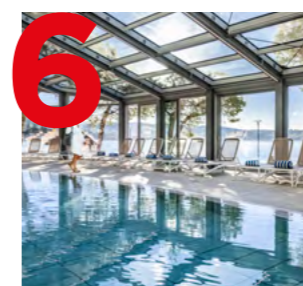
8
Intervju - Gregor Šegel



13
Telovadimo z RD Izola



16
Najlepši kotički Slovenije



20
Čemaž



6
Varna uporaba Zelene jeklenke



11
5 nasvetov za dopust z avtodomom



14
Gremo s kolesom



18
Energetske rešitve s plinskimi grelci





KAKO POTEKA DOSTAVA ZELENE JEKLENKE?

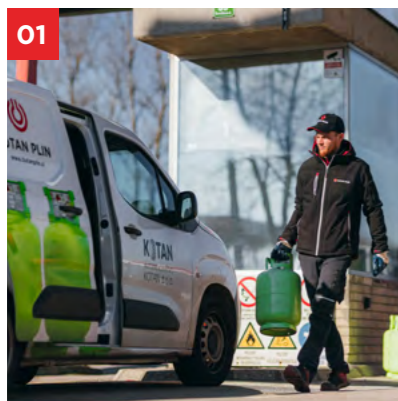
Ob naročilu Zelene jeklenke neposredno pri Butan plinu (po spletnem obrazcu ali na brezplačno telefonsko številko 080 2005) vam Zeleno jeklenko pripeljemo na dom neposredno do trošila.

Redna naročila dostave se splačajo, saj uporabniki poleg brezplačnega plina v vsaki 11. jeklenki in darila ob 4. in 7. točki zvestobe, prejmejo darila tudi ob drugih priložnostih.



Dostavljač varno in pravilno priklopi novo jeklenko. Postopek si lahko ogledate v videu na našem Youtube kanalu.

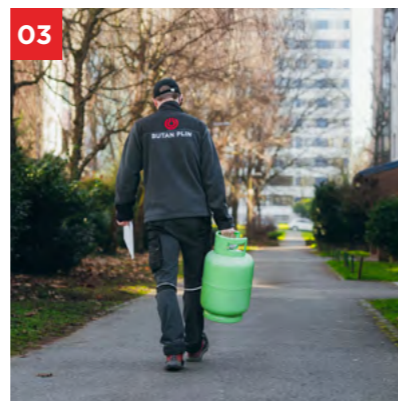
Kako poteka dostava?



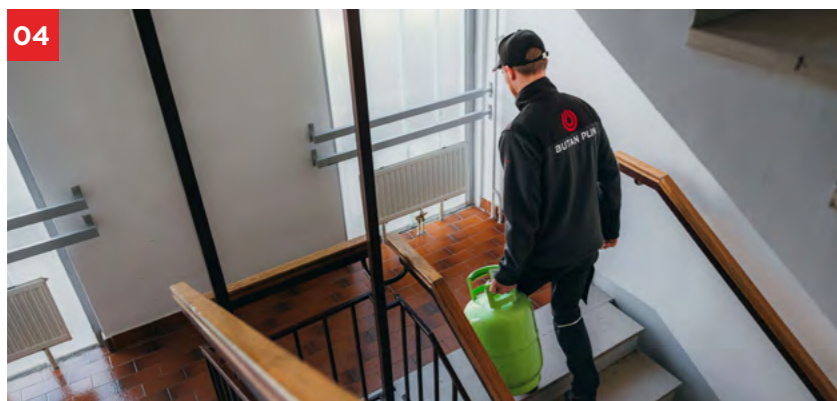
01 Zgodnje jutro se začne z nalaganjem Zelenih jeklenk v dostavno vozilo. Naročilo vedno pripeljemo z Butan plin vozilom.



02 Ko je vozilo polno, se glede na dnevni plan dostave odpravimo do uporabnikov.



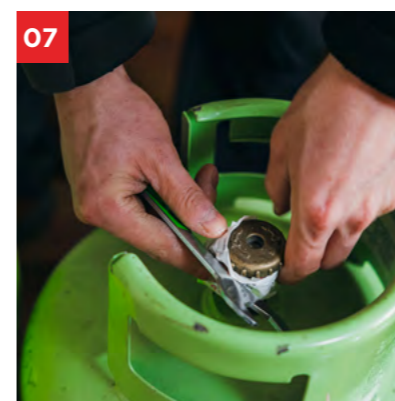
03 Polno Zeleno jeklenko dostavimo do trošila. To v nekaterih primerih pomeni precejšnjo razdaljo od dostavnega vozila.



04 Zeleno jeklenko prinesemo tudi v višja nadstropja brez dvigala. Dnevno dostavljačev prenese in preloži skoraj 2 toni.



05 Ob naročilu lahko uporabnik naroči tudi priklop nove jeklenke.



07 Vsaka nova in pravilno polnjena Zelena jeklenka ima varnostno nalepko. Pri menjavi jeklenke je treba zamenjati tudi tesnilo.



08 Ob pridobitvi 4. in 7. točki v programu zvestobe prejmete darilo, ki ga dostavimo skupaj z Zeleno jeklenko.



09 Ob posebnih dnevih in praznikih uporabnike razveselimo s priložnostnimi darili (za 8. marec so uporabnice prejele primule).



10 Plačilo je možno po predračunu že ob naročilu ali ob dostavi z gotovino ali plačilnimi karticami. Dostavljačev izda originalen račun ...



11 ... in se odpravi na pot k naslednjemu uporabniku Zelene jeklenke. 🚚



NAROČILO ZELENE JEKLENKE IN IZDELKOV ZA VARNO UPORABO NA ENEM MESTU

V našem klicnem centru na brezplačni številki 080 2005 lahko poleg naročila Zelene jeklenke naročite tudi dodatne izdelke za varno in brezskrbno uporabo. Dostavljavci vam jih ob dostavi jeklenke pripeljejo do vašega doma.

Utekočinjeni naftni plin (UNP) v jeklenki je zaradi svoje mobilnosti in preproste dostopnosti odlična rešitev oskrbe z energijo. Z upoštevanjem preventivnih ukrepov, nakupom plina pri pooblaščenih prodajalcih in rednim vzdrževanjem plinske napeljave lahko plin uporabljate brez skrbi. Pri tem je priporočljivo zaupati strokovnjakom – na primer ob dostavi Zelene jeklenke na dom lahko dostavljavec jeklenko tudi varno priklopi. To storitev lahko preprosto uredite že ob naročilu na brezplačni številki 080 2005.

Kako predvideti, kdaj bo zmanjkalo plina, in kaj storiti, da vas to ne preseneti?

Jeklenko lahko stehtate in od stehtane teže odštejete taro, ki je odtisnjena na jeklenki. Tako dobite količino plina, ki je še v jeklenki. Priporočljivo je imeti zelo natančno tehtnico.

Če imate prostor, je dobro imeti doma dodatno rezervno jeklenko, ki jo lahko takoj uporabite, če pa je plina v jeklenki dovolj, lahko šibkejši plamen pomeni, da prihaja do nepravilnega razmerja mešanja plina z zrakom. V tem primeru je treba preveriti celoten notranji plinski sistem vaše plinske kuhalne plošče, zato vam svetujemo, da pokličete plinski servis. Možne pa so tudi fizične poškodbe cevi ali preperelost tesnila, zato je tako cev kot tesnilo treba redno menjati.



Naročite **Zelene jeklenko prek spleta.** Hitro in enostavno. Varno plačilo.



Kako spremljati porabo plina?

Tehtnica Senso 4s plus je namenjena pregledu porabe plina pri vseh standardnih tipih plinskih jeklenk. Izdelek je primeren za vse običajne plinske jeklenke iz jekla, aluminija ali kompozitnega materiala. Nastavljive izvlečne noge omogočajo prilagoditev naprave različnim velikostim plinskih jeklenk.

Brezplačna mobilna aplikacija Senso4s (na voljo za Android in iOS) pa omogoča brezžično Bluetooth povezavo naprave z vašim pametnim telefonom ali tablico za prikaz vaše porabe plina, napovedi porabe in ravni baterije vaše naprave. Tehnica je primerna tudi za uporabo v avtomobilih, počitniških prikolicah in ostalih vozilih.

Za naročilo pokličite 080 2005 ali obiščite našo spletno trgovino.

Kako preverite, ali ste jeklenko priklopili pravilno?

Če boste novo jeklenko priklopili kar sami, poskrbite da je priklop varen in pravilen. Po opravljenem priklopu naredite preizkus z milnico ali uporabite razpršilo za preverjanje tesnosti. Razpršilo za preverjanje tesnosti je posebej narejeno za preizkušanje tesnosti naprav, ki delujejo na različne vrste plina. Z njim lahko sami preverite, ali prihaja do uhajanja in puščanja plina.

Kako preverimo, ali je jeklenka pravilno priklopljena in ni puščanja plina?

- Izdelek pred uporabo dobro pretresite in ga razpršite po področju testiranja.
- Ob uhajanju plina nastanejo mehurčki ali pena – izdelek uporabljajte površinsko.
- Po uporabi cevi iz bakra ali plastike očistite z vodo.



Razpršilo lahko preprosto naročite hkrati z Zeleno jeklenko ob dostavi na dom, in sicer s klicem na brezplačno številko **080 2005**.



Preprosta rešitev za večjo varnost doma – detektor plina

Uporaba detektorja plina v domu je preprosta, a zelo učinkovita varnostna rešitev, ki lahko prepreči morebitne nesreče.

Detektor pravočasno zazna prisotnost uhajajočega plina in vas opozori, še preden postane koncentracija nevarna. To je še posebej pomembno v zaprtih prostorih, v katerih uhajanje plina pogosto ostane neopazeno.

Poleg varnosti detektor prinaša tudi občutek brezskrbnosti – ni vam treba nenehno preverjati plinskih priključkov, saj vas bo naprava sama opozorila na morebitno težavo. Priporočljivo je, da ga namestite v bližino plinskih naprav.

Detektor plina naročite skupaj z Zeleno jeklenko na **080 2005!**



Detektor plina MT 703WiFi

Kakovosten in zanesljiv stenski detektor plina MT 703WiFi je namenjen odkrivanju uhajanja zemeljskega plina in naftnega plina v gospodinjstvih, povezuje Wi-Fi pa mu omogoča pošiljanje alarmov in upravljanje detektorja z brezplačno aplikacijo na mobilnem telefonu.

Uhajanje plina zazna z visoko stabilnostjo. Ima dolgo življenjsko dobo in ga je mogoče enostavno namestiti in uporabljati. 📶





INTERVJU

GREGOR ŠEGEL

je letos januarja prejel priznanje Planinske zveze Slovenije za najboljšega lednega plezalca Slovenije 2024, v marcu 2025 pa ponovno zmagal na državnem prvenstvu v tekmovalnem lednem plezanju. Kljub mladosti se je 25-letni Gregor v preteklosti že ukvarjal s tekom in ultramaratoni, plezanjem in alpinizmom.

UNP je nepogrešljiv sopotnik na njegovih zahtevnih alpinističnih vzponih in pri drugih športnih aktivnostih, saj je zdrav in topel obrok za fizično in psihično vzdržljivost še kako pomemben.

Kdaj in kje si se prvič srečal z lednim plezanjem in kaj te je pritegnilo, da se zdaj tekmovalno ukvarjaš z njim?

Ledno plezanje po zaledenelih slapovih je izjemno scenična aktivnost, ki s svojo lepoto zlahka pritegne pogled opazovalca. Slike, ki so se pojavljale na naslovnih revij, so me vedno pritegnile, nikoli pa si nisem predstavljal, da se bom s tem športom ukvarjal tudi sam, saj je bila aktivnost vedno opisana kot tvegana. S pravim lednim plezanjem sem se prvič srečal takoj po vpisu v alpinistično šolo. Pravzaprav sem se prav zaradi lednega plezanja tja sploh vpisal. Postopoma sem spoznaval potrebne veščine, začenši z urejanjem varovanja, ki je v tem športu ključno. Z dobrim poznavanjem ledu, opreme in sodobnih lednih vijakov je lahko tveganje zares minimalno. Kmalu sem se udeležil mednarodnega lednoplezalskega tabora v Franciji, na katerem sem ugotovil, da imam tudi zelo dober občutek za gibanje v ledu. V tekmovalni krog sem vstopil precej pozneje, saj pridobivanje izkušenj zahteva veliko časa, sloga lednega plezanja in tekmovalnega lednega plezanja pa se precej razlikujeta.

Kako poteka tekmovanje v lednem plezanju? Dejansko se ne tekmuje na ledu, kajne? Kakšna oprema se uporablja pri tem?

Tekme so sprva potekale le po ledu, kmalu pa led ni več zagotavljal zadostne težavnosti, saj ne tvori previsov. Na sodobnih tekmah led obdaja le del stene, težavnejši del pa je navadno v bolj tehničnem in previsnem delu stene, kjer se cepini zatikajo v oprimke, dereze pa zabijajo v leseno podlago, ki imitira led. To organizatorjem tekmovanj omogoča tudi razporeditev tekem skozi celotno tekmovalno sezono. V sedanjih temperaturnih razmerah je včasih led težko zagotoviti tudi v najhladnejših mesecih.

Obvezna oprema so cepini za ledno plezanje, dereze, čelada in rokavice. Tekmovalni cepini se med tekmovalci precej razlikujejo. Določene so le maksimalne velikosti, kot so višina, širina in globina, ki jih ne smejo preseči. Poleg cepinov so obvezne še dereze z zelo ostro sprednjo konico, pod obvezni del opreme pa spadajo še čelada za zagotavljanje varnosti in tanke rokavice, ki omogočajo dober oprijem.

Kako potekajo fizične priprave – katere mišice je najpomembneje krepiti?

Fizične priprave na novo sezono se začnejo meseca maja v fitnessu ali telovadnici. Sprva se krepí celotno telo, nato pa se vaje vedno bolj osredotočajo na specifične mišične skupine in moč. Največ treninga v tem obdobju namenimo moči oprijema, hrbtu in mišicam rok. Vzporedno se v trening vključuje vedno več plezanja s cepini. Z bližanjem tekmovanj se trening preseli izključno na stene za tekmovalno ledno plezanje.

V Sloveniji je poleg moje domače stene za tekmovalce na voljo le še stena v Domžalah, ki pa je za to disciplino urejena od oktobra do konca marca. Infrastruktura v Sloveniji močno zaostaja za konkurenčnimi državami. Pomembno je, da pri treningu ne zanemarimo ostalih mišičnih skupin, saj to pripelje do neželenih vnetij. Del treninga so tudi redno raztezanje, masaža in kondicijske priprave.

Glede na toplo vreme in podnebne spremembe plezanja v naravnem ledu verjetno ni veliko?

V Sloveniji se led še vedno tvori, a v krajših intervalih, zato je treba dobre ledne razmere loviti. Slap zaledeni, nato pa čez teden dni izgine.

V kombinaciji z intenzivno tekmovalno sezono je to včasih zahtevno in se je treba odločiti med plezanjem po zaledenelih slapovih ali tekmovanji. V višje ležečih ali severnejših krajih, kot je na primer Norveška, so ledne razmere boljše in led ostane tudi do marca, zato se tekmovalci po koncu tekmovalne sezone radi odpravimo tja.

Kako pomembno je imeti topel obrok na višini in kako vpliva na tvojo fizično pripravljenost pri vzponu?

Pri večdnevni vzponih je topel obrok zjutraj in zvečer velikega pomena, saj izboljša počutje, okrepi motivacijo ter napolni energijske zaloge. Drži pregovor, da prazna vreča ne stoji pokonci.



Lani si bil v Himalaji, leto prej v Patagoniji – tako kot ledno plezanje je tudi alpinistično plezanje povezano z višino. Slednje sicer precej bolj.

Kakšen je občutek biti nekaj tisoč metrov nad tlemi in gledati v prepad? Te je kdaj strah?

Strah je koristen, saj brez njega delamo slabe odločitve. Je varovalka, ki ti pove, kdaj moraš na nekaj paziti. Višine se ne bojim, bojim pa se slabega varovanja, sploh če ga je treba urediti sam in skala tega ne dopušča. V steni so razgledi osupljivi, sploh v Patagoniji ali Himalaji, kjer si obdan z ledeniki. Ob slabem vremenu je zgodba drugačna.

Gregor Šegel je s partnerico Rebeko ustvaril spletno stran Alpski stil, kjer so na voljo izdelki na temo alpinizma in hribov ter mini Aljaževi stolpi, ki jih izdelujejo tudi po naročilu za gravuro logotipa podjetja, ki je vključen tudi v embalažo.

Stolpe izdelujejo v sodelovanju z osebami z motnjami v duševnem razvoju iz Centra za usposabljanje, delo in varstvo Črna na Koroškem, kamor gre tudi del kupnine vsakega prodanega stolpa.



Se priprava hrane na plinskem kuhalniku na višini razlikuje od kuhanja v dolini? Na katere izzive si naletel?

Na višini uporabljamo drugačen tip kuhalnika, ki ima boljši izkoristek pri zgorevanju in manj toplotnih izgub. Navadno so taki gorilniki namenjeni izključno segrevanju tekočine. Na višinah nad 5.000 metrov je za gorenje pomembna **izbira mešanice plina**. Prav tako je pomembna podlaga za bombico, da ta ne leži v snegu. Včasih je zaradi neenakomerne podlage ali prostorske stiske treba gorilnik držati v rokah. V šotoru je dobrodošlo, da ima gorilnik obešalo, s katerim ga lahko obesimo na notranji del strehe šotora. Zanimivost je, da zaradi nižjega tlaka **na 6.000 višinskih metrih voda zavre pri 81 °C**.

Imaš kakšen "recept" ali obrok, ki si ga vedno pripraviš v baznem taboru ali med plezalnimi podvigi?

Sem strasten ljubitelj dobre kave. V bazni tabor me spremlja kafetjera Bialetti. V steno navadno vzamem liofilizirano kavo, ki je dobre kakovosti. Glede hrane imam najraje liofilizirano hrano proizvajalca Lyofood iz Poljske. Menim, da se kakovost lahko primerja s hrano, skuhamo doma. Priprava takšnega obroka je zelo preprosta, saj potrebujemo le dodatek vrele vode in nekaj minut čakanja, da se obrok hidrira. Tudi spekter okusov je zelo širok, saj ponujajo vse od glavnih obrokov do sadja in sladic, ki po hidraciji dobijo zelo dobro strukturo. Pred odhodom na odpravo je nujno preizkusiti vso hrano, ki jo vzameš v steno, da se dodobra prepričaš, kaj ti ustreza v kombinaciji s fizično aktivnostjo.

Na katero izmed priznanj ali uspehov, ki si jih dosegel, si najbolj ponosen?

Priznanja so lep zunanji pokazatelj dobrega dela, in ko katero od njih prejmeš, je občutek dober. Največje zadovoljstvo pa ne pride iz zunanjih vzgibov, temveč notranjih – tam, kjer sam pri sebi veš, da si nekaj naredil odlično, tudi če o tem ne ve nihče drug. Morda mi je največje priznanje, ko po koncu odprave ali alpinističnega tabora pridem z okrepljenimi ali celo novimi prijateljskimi vezmi. ☺



5 NASVETOV ZA DOPUSTOVANJE V KAMPU ALI Z AVTODOMOM

Za nekatere so idealne počitnice v hotelu, v katerem za vse želje in kaprice poskrbi osebje, težave pa preprosto reši kreditna kartica. Edini nasvet za tak dopust je zadostni limit.

Če pa ste med dopustniki, ki želijo več avtentičnosti, povezovanja z naravo in odkrivanje skritih kotičkov v nepoznatih mestih – bodisi na poti z avtodomom ali med kampiranjem v naravi – potem ni nujno, da bo kos plastike rešilna bilka za vaše težave. Na takšno potovanje se je treba pripraviti vnaprej.

Kako? Preverite napotke, ki smo jih pripravili za vse, ki ste že v nizkem startu za avantur poln spomladanski ali poletni dopust.

KAMORKOLI GRESTE, VEDNO S SEBOJ VZEMITE VREME

Nasvet, o katerem je prepevala že priljubljena skupina Crowded House, lahko razumemo kot pripravljenost na vse vremenske razmere, ki jih v letnem času in na izbrani lokaciji pričakujemo. Pelerina za deževne dni, natikači za sončne dni – toliko je že jasno. A ne pozabite, da je mešanica sončno-deževne sezone najljubša tudi komarjem in drugim žužkom. V teh situacijah vas bo reševal **električni lopar za mrčes** (spletna cena 8,54 €), prav tako pa je dobro vedeti, da mrčes odganja svetloba plinske luči.

V naši trgovini najdete priročno **Campingazovo lučko** (spletna cena 23,79 €) in pripadajoče kartuše.

Potem pa je tu še možnost, da plinsko luč namestite na svojo turistično jeklenko.



Plinska svetilka Campingaz na kartušo

Tako vam ne bo treba skrbeti za nenehne menjave luči, saj imajo turistične jeklenke lahko tudi 3 kg plina, kar zadostuje za 33 ur uporabe.

Ne pozabite

Vsaka plinska luč potrebuje tudi kartuše. Ena 190-gramska kartuša (npr. Provideo, spletna cena 1,83 €), bo zadostovala za približno 5 ur uporabe. Če plinsko luč že imate, je pred nakupom kartuš treba preveriti, kateri tip kartuše potrebuje vaša luč.

PRED ODHODOM PREVERITE, V KAKŠNEM STANJU JE VAŠA OPREMA

»Drugo leto bomo pa potrebovali nov žar za kampiranje,« si je marsikdo rekel po lanskem dopustu. Potem pa je zapakiral vso opremo v kletne prostore in pozabil na težave, ki jih je dotrajana oprema povzročala na zadnjem dopustu. Da se izognete tem težavam, pregledajte vso opremo, še preden odrinete na pot. Bo šotor še zdržal? V kakšnem stanju so viseče mreže?

Lavor, posoda, stoli in miza – je zob časa že dodobra načel katerega od njih? V poletnih mesecih je ugodna ponudba opreme za kampiranje pogosto razprodana, pot do najbližje trgovine pa ni vedno hitra. Sploh če boste dopustovali na kakem otoku, bo robinzonska iznajdljivost vaša edina rešitev.

Pri preverjanju opreme ne pozabite na turistično jeklenko. Preverite ne le, ali je še polna, temveč tudi, ali je še veljaven atest na jeklenki.



3 kg turistična jeklenka Eurocamping

Na vsaki jeklenki je namreč natisnjen datum veljave. Ko ta preteče (običajno je atest veljaven 10 let), je treba jeklenko bodisi ponovno atestirati ali jo zamenjati za novo. Razlog je zagotavljanje varnosti. Jeklenke so namreč v teh 10 letih izpostavljene različnim temperaturam, vlagi, udarcem, vremenu. Atest potrdi, da je jeklenka še vedno varna za uporabo.

Ker certificirano testiranje jeklenk v Sloveniji izvajajo le v Kozini, se dostikrat bolj splača nakup nove jeklenke. Odločite se le, katero velikost potrebujete, in pred nakupom preverite, kdaj novi jeklenki preteče atest.

Najslabše bo, če boste na dopustu jeklenko izpraznili, poiskali polnilnico in se odpeljali do nje ter tam ugotovili, da vam jeklenke zaradi pretečenega atesta ne želijo napolniti.

PRAZNA VREČA NE STOJI POKONCI, ZATO POSKRBITE ZA HRANO IN PIJAČO

Slovenci smo pri sosedih dobro poznani po tem, da bomo s seboj prinesli zvrhano zalogo

zamrznjenih polnjenih paprik, bolonjske omake in paradižnika z domačega vrta. Da se hrana na poti ne pokvari, poskrbi hladilna torba.

Če ledeni pingvini ne zadostujejo, razmislite o tem, da za hlajenje poskrbi vaše vozilo. Pri tem vam bo v pomoč transformator za električne hladilne torbe, ki ga preprosto vključite v avtomobilsko vtičnico. Paprike pa bo vseeno treba še skuhati, zato ne pozabite s seboj spakirati tudi kuhalnika ali žara. Za tiste res hitre rešitve bo zadostoval že kuhalnik **Camp Bistro 3 (spletna cena 50,39 €)** na navojne kartuše, ki zavzame zares malo prostora, ima pa vgrajeno vetrno zaščito, zato je idealen za kampiranje. Majhen in lahek je tudi Campingaz Twister plus PZ, ki ga pričvrstimo na **kartušo (spletna cena 31,60 €)**.



30,28 €

Transformator za električne hladilne torbe

Če pa velikost in teža nista ovira, saj načrtujete, da boste na enem mestu ostali dlje, potem bo za vas primernejši kuhalnik, ki ga namestite kar na turistično jeklenko ali **plinski gorilnik Paella (spletna cena 70,71 €)**.

Oba vam bosta hrano pripravila hitreje, zaradi priklopa na turistično jeklenko pa vam ne bo treba kar naprej skrbeti za menjavo plinskih kartuš.



70,71 €

Plinski gorilnik Paella s premerom 35 cm

Številni kampi (sploh na Hrvaškem) prepovedujejo odprti ogenj, ponekod pa so vseeno na voljo varna ognjišča.



A ta po navadi niso polno opremljena, zato vam bo prav prišla mreža za za **žar ali preko rib (spletna cena 11,89 €)**. Če pa mreže niso težava, je dobro s seboj prinesiti vsaj **potovalni set pripomočkov za žar (spletna cena 13,99 €)**.

Pri vsej hrani poleti nikar ne pozabite na hidracijo. Da ne bo treba vsak dan po novo zalogo plastenk, lahko v svoj prostor namestite **20-litrsko posodo za vodo**, ki jo sproti polnite in uporabljate (za pitje, umivanje rok ali zob ipd).

BOLJE PREVENTIVA KOT KURATIVA - NE POZABITE NA PRVO POMOČ

Da bo dopust bolj miren, ne pozabite še pred odhodom urediti zavarovanja, s seboj pa spakirati osnovnega paketa prve pomoči. Sestavljajo naj ga tudi krema za sončenje, repelent, mazilo za opekline in tablete proti alergijam ali slabosti.

Preventivno s seboj vzemite nekaj orodja za popravilo in podobno. Če vas bo obkrožala narava, boste veseli, da ste s seboj prinesli tudi **nož z več rezili**. Prišel vam bo prav, ko boste želeli iz naravnih materialov urediti senčnico, očistiti pravkar ulovljeno ribo, odrezati vejo za hrenovke na palici ali narediti vodni mlinček. Orodje za vse prave MacGyverje.



77,47 €

Nož z več rezili v torbi True Utility

POSPRAVITE ZA SEBOJ - PAZLJIVO Z NARAVO

Ker pa vsi želimo v naravi uživati tudi v prihodnosti in verjamemo, da tudi vam ni vseeno, kakšen svet puščamo zanamcem, je treba za seboj vedno pospraviti in reciklirati odpadke. Pri tem ne gre le za smeti, zato tudi v prenosnem WC-ju avtodoma raje uporabljajte sanitarni dodatek **Campingaz Instablu Standard**, ki pospešuje razkrajanje in odvrča neprijetne vonjave, hkrati pa je biorazgradljiv in torej prijazen do narave. ♻️



17,08 €

Campingaz Instablu Standard

Cene veljajo na dan 31. 3. 2025 v spletni trgovini trgovina.butanplin.si. Zaloge so omejene.

TELOVADIMO Z

RD IZOLA

Biti dober, ne pomeni vselej le zmagovati. Biti dober, pomeni tudi pomagati, če lahko.

To je moto **Rokometnega društva Izola**, ki lahko velja tudi za **Butan plin**, saj že skoraj desetletje sponzorsko podpiramo delovanje kluba. Začetki rokometna v Izoli segajo v čas, ko so rokomet še igrali v Kraški ulici na odprtem igrišču, prekritim z lešem. Z leti pa je kakovost igre in organiziranost rokometnega kluba nenehno rasla, hkrati s tem pa tudi podpora lokalne in širše skupnosti. Klub uspešno deluje že več kot 60 let.



VAJE ZA MOČNE ROKE IN FIT TELO - MALO ZA ŠALO IN MALO ZARES*

Za močne roke - upogib bicepsa z utežmi

Stojite z nogami v širini bokov ter vzravnano, z rahlo pokrčenimi kolena. Obe uteži držite ob bokih z iztegnjenimi rokama.

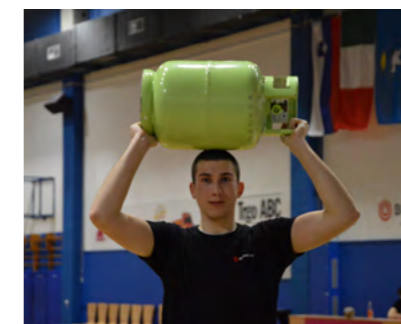
Z upogibom upognite komolce in z izdihom dvignite jeklenki proti ramenom, pri tem pa skrčite biceps. V zgornjem položaju lahko vztrajate 1-2 sekundi. Z vdihom vrnite uteži v začetni položaj na nadzoran način. Nadaljujte z naslednjo ponovitvijo.



Vaja za ramena - Dumbbell press

Stoje ali sede, z ravnim hrbtom, pokrčite kolena in stopala trdno postavite na podlogo. Primete jeklenko z obema rokama in jo dvignete do višine ramen. Zapetja naj bodo ravna. Odmaknite ramena

od ušes in stisnite lopatice skupaj. Vdihnite in dvignite roke nad glavo, dokler se komolci ne poravnajo. Nato se z izdihom počasi vrnite v začetni položaj in nadaljujte z naslednjo ponovitvijo.



Za čvrsto zadnjico in noge - izpadni korak vstran

Iz začetnega položaja naredite dolg korak vstran in se spustite v stranski izpadni korak do pravega kota v kolenu, z roko iste strani pa se dotaknite jeklenke. Pri izvedbi boke potisnite nazaj, da koleno pokrčene noge ne gre čez stopala.



Druga noga ostane iztegnjena in stopalo je v celoti na tleh. Z najnižje točke se čim bolj eksplozivno odrinite nazaj v začetni položaj in ponovite z drugo nogo.

Vaja za meča - izmenični dvig pet

Sedite z vzravnanim hrbtom in rokama na kolenih. Z vdihom dvignite desno peto, prsti naj bodo na tleh, in jo z izdihom položite na tla. Ponovimo z levo peto in vajo nadaljujemo izmenično. Pomembno je, da se osredotočimo na dvig pete proti mečnim mišicam in ne na dvig na prste.

V enakem položaju pa si seveda lahko privoščite tudi počitek. ⚡



*Priporočamo izvedbo vaj s prazno Zeleno jeklenko (teža približno 10 kg) oziroma z bolj primernimi športnimi utežmi pod strokovnim nadzorom.

GREMO S KOLESOM

Pomlad in poletje sta idealna letna časa za raziskovanje novih kotičkov naše čudovite dežele. Od ravninskih poti ob rekah do gorskih vzponov in adrenalinskih spustov - Slovenija ponuja nekaj za vsakogar.

Po Sloveniji je urejenih skoraj 400 km namenskih kolesarskih poti, ki so prilagojene različnim težavnostnim stopnjam in željam kolesarjev.

Ljubitelji rekreacijskega kolesarjenja lahko uživajo na urejenih poteh, ki vodijo skozi slikovite pokrajine, ob rekah in jezerih ter mimo številnih kulturnih in naravnih znamenitosti. Med najbolj priljubljenimi destinacijami so kolesarka pot ob reki Dravi, Parenzana v Slovenski Istri in kolesarske poti v okolici Bohinjskega in Blejskega jezera. Za tiste, ki iščejo večji izziv, so na voljo

gorske kolesarske poti, kjer lahko preizkusite svoje spretnosti in kondicijo. Pohorje, Kranjska Gora in dolina Soče so le nekateri od krajev, ki ponujajo odlične pogoje za gorsko kolesarjenje.

Ideje za kolesarske izlete, ki vas bodo lepo presenetile

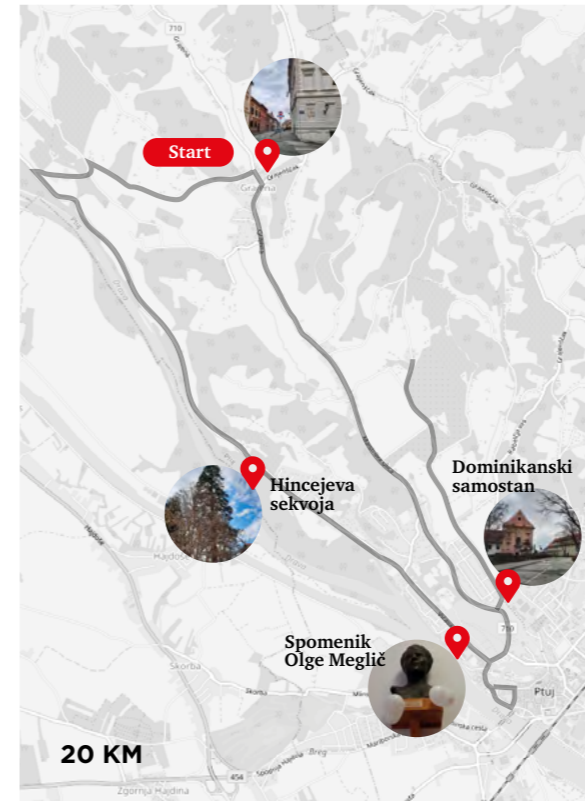
Kolesarjenje je odlična rekreacija za otroke in odrasle, pri kateri moramo najprej poskrbeti za varnost.

Tega se zavedamo tudi v podjetju Butan plin, ki skupaj s partnerji že 13 let ustvarjamo program **Varno na kolesu**, ki že tradicionalno ozavešča mlade kolesarje o pomenu

spoštovanja prometnih predpisov in kolesu kot trajnostnemu prevoznemu sredstvu. **Predloge za izlete so pripravili učenci slovenskih osnovnih šol.** Preden pa se podate na izlet, preverite, da so vaša kolesa v brezhibnem stanju in da imate vso potrebno obvezno opremo.



Oglejte si, kako so se, v okviru naloge programa Varno na kolesu, podali v **podzemlje Pece** učenci OŠ Črna na Koroškem.



MED ZNAMENITOSTMI NAJSTAREJŠEGA MESTA V SLOVENIJI

OŠ Olge Meglič Ptuj–Muzejski trg–Vičava–Orešje–Obdravska kolesarska pot–Krčevina pri Vurbergu–Štuki–Arheološki park Panorama

Kolesarski izlet pričnemo pred OŠ Olge Meglič, nato se spustimo po klancu po Cafovi ulici, zavijemo rahlo levo in pot nadaljujemo po Dravski ulici. Nadaljujemo po Cankarjevi in Prešernovi ulici do Dominikanskega samostana. Nadaljujemo po Vičavi, pri trgovini Mercator zavijemo proti Dravi in se ustavimo pri spomeniku Olge Meglič, nato pa kolesarimo naprej proti Orešju 181, kjer si lahko ogledamo eno izmed najvišjih in najmogočnejših sekvoj na svetu, Hincejevo sekvojo. Pot nadaljujemo po **Obdravski kolesarski poti**. Peljemo se proti Krčevini pri Vurbergu, kjer si lahko ogledamo traso naše poti. Ob poti lahko občudujemo živali in uživamo v zeleni pokrajini. Pri tabli »Rdeča Kapica« zavijemo levo po klancu navzgor in kolesarimo mimo Pravljničnega parka Rdeča Kapica. Ta del poti je kondicijsko zahtevnejši, zato lahko po potrebi stopimo s kolesa in nadaljujemo peš ob kolesu.

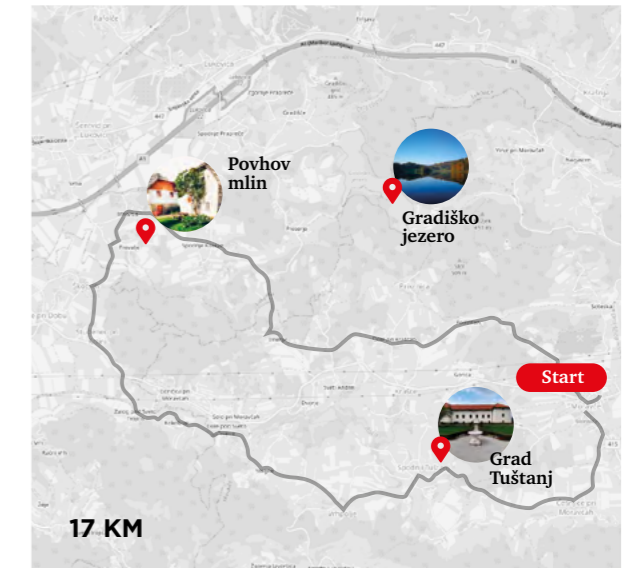
S kolesarjenjem nadaljujemo proti Grajeni. Kolesarimo po označeni kolesarski stezi proti Štukom in **Rimskemu kampu Poetovio**, kjer si lahko ogledamo rimske stebre, primer rimskega foruma in teatra. Tu se nam odpre tudi lep razgled na ptujski srednjeveški grad. Pot se nadaljuje po Zavčevi, Reševi, Pivkovi in Gajzerjevi ulici. Ko prispemo do križišča, zavijemo desno in pot nadaljujemo po rahlem klancu navzgor po Maistrovi ulici. Kolesarski izlet se zaključuje pri **Arheološkem parku Panorama**, nedaleč stran od šole. Tukaj lahko parkiramo kolesa in se sprehodimo po arheološkem parku, pijemo vodo iz vodnjaka ter občudujemo veduto našega najstarejšega mesta.

S KOLESOM PO MORAVŠKI DOLINI

Moravče–Podstran–Dole pri Krašcah–Gradiško jezero–Prevalje–Studenc–Zalog pod Sveto Trojico–Kokošnje–Stegne–Spodnje Trušnje–grad Tuštanj–Češnjice–Moravče

Izlet začnemo v Moravčah pri pokopališču. Pot nas vodi nad lovskim domom do Podstrane, od koder nadaljujemo proti Dolam pri Krašcah. Ko pridemo v občino Lukovica, imamo v Spodnjih Kosezah možnost ogleda umetno zajezenega Gradiškega jezera, kjer je tudi odlična priložnost za postanek in piknik v naravi. Iz Lukovice se nato zapeljemo v Imovico in nato v Prevalje, kjer stoji obnovljen in delujoč Povhov mlin. Iz Prevalj nato odkolesarimo proti Škocjanu v občini Domžale.

V Studencu se pot nadaljuje po makadamski poti do Zaloga pod Sveto Trojico. Nato previdno prečkamo regionalno cesto Krtina–Moravče in zavijemo levo proti Kokošnjam. Po krajši makadamski poti zavijemo proti Stegnam in se nato odpravimo proti podružnični osnovni šoli Vrhpolje, od koder krenemo proti Spodnjem Tušnjam. Tam si lahko ponovno privoščimo kratek postanek in ogled gradu Tuštanj. Najbolj spretni kolesarji se lahko naprej podajo po gozdni poti čez Hribce in nato pridejo v Češnjice, od koder sledi povratek v Moravče. Kolesarski izlet vam bo vzel 1 uro in pol in je še posebej primeren za družinski izlet med vikendom. ☺





EDINSTVENA DOŽIVETJA V NAJLEPŠIH KOTIČKIH SLOVENIJE

Odkrijte najlepše kotičke Slovenije med oddihom v resortih največje slovenske turistične skupine Sava Hotels & Resorts. Obiščite raznolike nastanitve ob Blejskem jezeru, ob termalnih vrelcih treh term sredi ravnin, kjer je nekoč valovalo Panonsko morje, in v treh resortih na slovenski Obali.

Naše nastanitve so na najboljših lokacijah in omogočajo razglede, ki pobožajo dušo. Česa bolj romantičnega od meglic nad Blejskim jezerom verjetno še niste videli. Odprite okno hotela v Portorožu in morja se boste skoraj lahko dotaknili z roko. Razgled na mogočni ptujski grad bo prebudil zmagovalca v vas, pogled na umirjene panonske ravnice pa vas bo pospremil k notranjemu ravnovesju.

Slovenska Istra

Odkrijte edinstvene zgodbe slovenske, lokalne istrske kulinarike in se prepustite objemu »mladega morja« v St. Bernardin resortu v Portorožu, uživajte v miru naravnega okolja, neokrnjene narave, bioenergetskega parka ter milega mediteranskega podnebja v Salinera resortu v Strunjanu ali se odpravite na raziskovanje slovenske Istre iz družinam prijaznega San

Simon resorta v Izoli, kjer vas bo, poleg bogate zgodovine in ostankov antičnega pristanišča, razveselil tudi edini vodni tobogan na slovenski Obali.

Čarobni Bled

Ljubitelji narave in svežega alpskega zraka se boste vsakič znova zaljubili v kulise enega najlepših mest na svetu – pravljичni Bled, njegovo pozitivno energijo in raznolike ponudbe nastanitve ob Blejskem jezeru, ki jih v tem alpskem biseru ponujajo Sava Hoteli Bled. Prepustite se čarobnim razgledom na največje lepote Bleda iz naših hotelov: Hotela Park, Hotela Savica Garni, Grand Hotela Toplice in Rikli Balance Hotela, v katerem vas razvajamo s konceptom švicarskega zdravilca Arnolda Riklji, ki velja za začetnika zdraviliškega turizma na Bledu. Temu prištejte še kulinariko, vredno nagrade Michelin, in bazene s termalno vodo in že je pred vami pravljичen oddih na Bledu!



Termalni raji

Pustite se zapeljati neštetim čarom Prekmurja v Termah 3000 – Moravske Toplice z edinstveno črno termo-mineralno vodo in pristno prekmursko kulinariko. Okrepite svoje zdravje v objemu mineralne vode, bogate s CO₂, v Zdravilišču Radenci, ki se lahko pohvali z več kot 140 leti zdraviliške tradicije in 4 naravnimi zdravilnimi dejavniki. V najstarejšem slovenskem mestu pa se v Termah Ptuj lahko aktivno regenerirate in sprostitve v ptujski termalni vodi ter pestri ponudbi storitev wellbeing.



Blagodejne vode, nepozabni razgledi, obilica možnosti za aktivni oddih in v ponudbo skrbno vtkana lokalna tradicija so temelj naše skrbno zasnovane ponudbe dobrega počutja – skupaj neskončno možnosti za ustvarjanje nepozabnih spominov in zgodb v najlepših kotičkih Slovenije prav vse dni v letu! 🌞

Oglasno sporočilo.

S PLINSKIMI GRELCI RINNAI DO NEOMEJENIH KOLIČIN RAVNO PRAV TOPLE VODE

Kako po zaključku nogometne tekme zagotoviti, da bo prav vse igralce v garderobi pričakala topla prha? Ali pa v kampu, v katerem se večji del gostov pod prho zvrsti v omejenem časovnem terminu in je treba zagotoviti toplo vodo tako prvemu kot zadnjemu, ki vstopi v kopalnico? V zdravstvenih ustanovah, pralnicah ali prehrabni industriji je bolj kot vse drugo pomembna temperatura vode, saj lahko nihanja v temperaturi bistveno vplivajo na kakovost storitve ali produkta. Rešitev za tovrstne izzive so plinski grelci Rinnai.

Japonski proizvajalec Rinnai je v svetovnem merilu poznan po zanesljivih in visokokakovostnih produktih pralnih strojev, klim in kotlov. V Sloveniji smo v sodelovanju z njihovimi rešitvami plinskih pretočnih grelcev pristopili k projektiranju kotlovnice v River Camping Bled, kampu Zaka, mesarstvu MIM, pralnici vagonov za Calcit Moste in še bi lahko naštevali.

Prednosti plinskih pretočnih grelcev Rinnai

Prednosti pretočnih grelcev je več, predvsem pa rešujejo specifične izzive določenih dejavnosti. V plinskih pretočnih grelcih japonskega proizvajalca Rinnai se namreč voda segreva la takrat, ko to potrebujemo, in ne na zalogo. To je pomembno za hotele, kampe ali telovadnice, v katerih je poraba tople vode običajno skoncentrirana na zgodnje jutranje in večerne ure.

Ker v grelcu ne prihaja do akumulacije tople vode, ni nevarnosti za nastanek legionele. To je še posebej pomembno v dejavnostih zdravstva in za domove starejših občanov. Želena temperaturo lahko nastavimo do stopinje natančno. To je pomembno na primer v pivovarski industriji, v kateri je za vedno enako kakovost produkta treba zagotoviti tudi nespremenjene temperaturne pogoje.

Ko je potreba po večjih količinah tople vode, se lahko uporabnik odloči za kaskadno postavitev grelcev, ki se vklaplajo skladno s porabo tople vode. Če je poraba manjša, deluje manj grelcev, glede na potrebo pa se postopoma vklaplja več grelcev. Če se torej sama situacija uporabnika spremeni (na primer razširitev dejavnosti), lahko enostavno priklopi dodatne grelce, da zadosti povečani potrebi po topli sanitarni vodi.

Ne nazadnje pa je prednost izbranih modelov Rinnai še možnost zunanje montaže grelcev, kar omogoča prostorske prihranke, saj s tem ni več potrebe po kotlovnici in dimniku. Vse te prednosti v kombinaciji z dolgo življenjsko dobo grelcev so razlog, da uporabniki plinskih grelcev Rinnai produkt z zadovoljstvom priporočijo tudi drugim.

“ Po petih letih od otvoritve našega kampa lahko brez dvoma potrdim, da so plinski pretočni grelci Rinnai zanesljiva in dobra rešitev za naše potrebe. ”

»V River Camping Bled razpolagamo z 28 glamping hišicami in 250 kamping parcelami, zato je ob vrhuncih turistične sezone naš kamp vedno poln in živ. Za udobje gostov poskrbimo v treh sanitarnih objektih, v katerih toplo vodo zagotavljajo plinski pretočni grelci Rinnai Infinity. Skupno 11 pretočnih plinskih kotlov poskrbi, da imajo na 114 trošilih gostje vedno na voljo zadosti tople vode. Ta se segreva ob porabi in ne na zalogo, zaradi same namestitve na zunanji strani objekta pa ni bilo potrebe po instalaciji dimnika ali kotlovnici. Po petih letih od otvoritve našega kampa lahko brez dvoma potrdim, da so plinski pretočni grelci Rinnai zanesljiva in dobra rešitev za naše potrebe.«

Jan Židanik,
direktor River Camping Bled



Rinnai Demand Duo – novost, ki združuje plinski pretočni grelec in zalogovnik

Da bi zagotovili ustrezno količino tople v določenih dejavnostih, ko je potreba po večji količini tople vode v omejenih časovnih terminih, pa je za uporabnika primernejša rešitev, ki v eni napravi združuje zalogovnik in grelec. Demand Duo s 300-litrskim zalogovnikom lahko z uporabo napredne tehnologije in segrevanja ob porabi zagotovi enako količino tople vode kot standardna rešitev dveh ločenih enot s 1.000-litrskim zalogovnikom.

Ko v sistemu Demand Duo temperatura vode pade pod 70 °C, elektronska krmilna enota zažene obtočno črpalko, kar sproži tok vode in aktivira gorilnik. Zalogovnik Demand Duo se polni od zgoraj, dokler temperatura na ravni sonde ne doseže nastavljene vrednosti. Ko je zaznana nastavljen temperatura, krmilna enota prekine napajanje obtočne črpalke, tok vode se ustavi in gorilnik ugasne. Rezultat so prihranki pri porabi, krajši čas za 100 % pripravljenost ponovne uporabe in kar največja zanesljivost. Kondenzacijska tehnologija Demand Duo za predgrevanje vhodne hladne vode uporablja latentno toploto zgorevanja ter je trajnostni pristop ogrevanja sanitarne vode, saj predstavlja energetske prihranke.

Zagotovljene nižja poraba in emisije

Grelniki vode serije Infinity s kondenzacijo tudi do 25 % zmanjšajo samo porabo in do 70 % znižajo emisije NOx in CO₂. Poleg hitrega segretja vode na želeno temperaturo in omenjene okoljske prednosti pa je dobrih strani tega sistema še bistveno več. Manjši volumen zalogovnika (300 l) in dejstvo, da gre za eno samo enoto, omogočata hitrejšo in enostavnejšo namestitve ter prostorski prihranek.

Poleg naštetega pa Demand Duo omogoča tudi integracijo z zunanjo obtočno črpalko ali sončnimi kolektorji ali se napaja

z energentom, ki vsebuje do 30 % vodika, kar je pomembna prednost za trajnostni prehod.

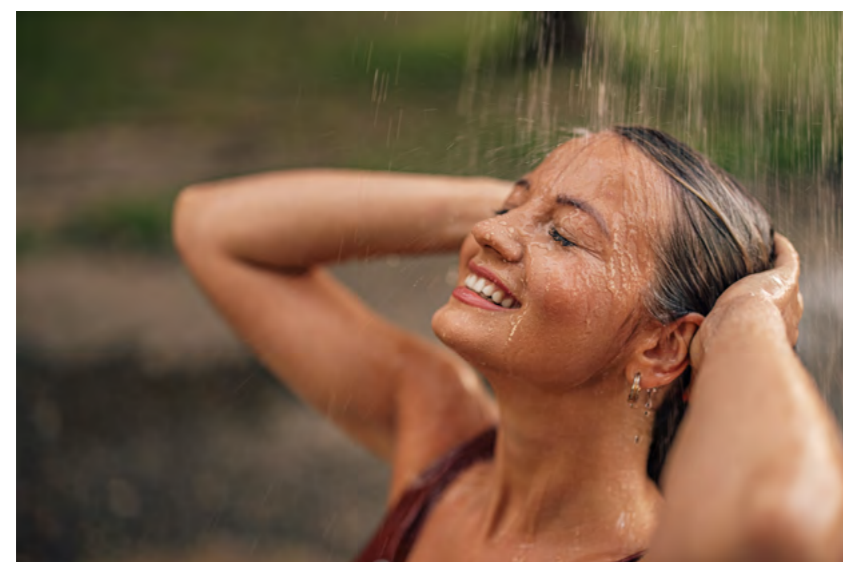


Več o rešitvah Rinnai preberite na **naši spletni strani ali pokličite na 080 1005** za pogovor z našimi svetovalci.

Butan plin je ekskluzivni zastopnik za rešitve Rinnai v Sloveniji

Kot ekskluzivni zastopnik japonskega podjetja Rinnai, ki proizvaja vrhunske pretočne grelce, vam v Butan plinu predlagamo najboljšo rešitev za vašo dejavnost, pripravimo načrt inštalacije ter zagotovimo izvedbo na ključ.

Z izbranimi izvajalci strankam zagotavljamo podporo za servisiranje in vzdrževanje opreme. Rešitve ogrevanja sanitarne vode prilagodimo individualnim izzivom in zahtevam vsakega podjetja.



“ČE MAŠ ČEMAŽ, SI REŠEN VRAŽ!”

Spomladanski meseci so idealni za nabiranje čemaža oz. divjega česna. Čemaž je trajnica s številnimi zdravilnimi učinki ter močnim okusom in vonjem po česnu. V Sloveniji ga najdemo skoraj povsod, najraje pa ima vlažne doline rek in senčne bukove gozdove. Včasih je spadal med zaščitene rastline, danes pa ga številni gojijo kar na vrtu.

Čemaž je poleg koprive ena največkrat uporabljenih rastlin v zeliščnih in kulinaričnih pripravkih. Običajno raste v obliki gosto poraslih preprog. Njegovi mladi listi so svetlo zeleni, stari pa suličasti in temno zeleni, cvetovi so snežno beli. Čebulica čemaža je podolgovata in obdana z belo prosojno kožico. Užitna je celotna rastlina, zato lahko uporabimo tako njegove liste kot čebulico, cvetove in plodove.

Posebna pozornost pri nabiranju

Čemaž nabiramo od začetka marca do junija, v višje ležečih legah ga najdemo tudi v poletnih mesecih. Čemaž je zrel za nabiranje, če nas, ko ugriznemo vanj, prepričljivo ostro zapeče. Po navadi je takrat visok približno 10 centimetrov, kasneje pa začnejo listi izgubljati moč in gredo v popke, iz njih v cvetove, iz teh pa nazaj v čebulice. Toda v kulinaričnem smislu je takrat čemaž še vedno uporaben.

Preden se odpravimo v gozd, se o čemažu podučimo, saj je pri nabiranju potrebna pazljivost. Čemaž lahko kaj hitro zamenjamo s šmarnico – najpomembnejši

razločevalni element je, da ima čemaž močan vonj po česnu. Šmarnice tudi ne boste našli na istem območju kot čemaž, saj ji vlažno okolje ne ustreza in ima raje sušna ter prisojna rastišča. Pazljivejši moramo biti pri jesenskem podlesku, ki ima za razliko od čemaža po navadi vsaj tri temno zelene in že v osnovi širše, med seboj zvite liste brez izrazitega peclja. So enakomerno široki ali ozkosuličasti z bolj topim vrhom kot čemaževi.

Zdravilni učinki čemaža

O zdravilnih učinkih čemaža pričajo predvsem njegova druga imena, ki kažejo na uporabo v preteklosti. To so divji česen, gozdni česen, medvedji česen, kačji lek ali štrkavec. Podobno kot pri česnu se uporablja cela rastlina, tako sveža kot v obliki raznih pripravkov za zdravljenje. Znan je na primer po tem, da znižuje visok krvni tlak, zmanjšuje holesterol v krvi in deluje antioksidativno.



Čemaž je ena prvih divjih zelenjav, ki se spomladi pojavi v naravi. S svojim značilnim okusom in blagodejnimi lastnostmi prebudi telo in duha, pomaga povrniti ravnovesje po dolgi zimi ter simbolično naznanja prehod k lažji, bolj sveži prehrani.

Čemaževe magične lastnosti

Tako kot pri zdravilnih lastnostih tudi pri svojih magičnih varovalnih močeh čemaž spominja na česen. Obe rastlini naj bi ščitili pred čarovnicami in vampirji, odganjali nesrečo ter privabljali srečo.

Čemaž in česen naj bi zaradi svojega intenzivnega, prodornega vonja iz doma odganjala negativne vplive in veljala za dobro obrambo pred uroki in vsem slabim.

Kulinarične odlike čemaža

Čemaž je vsestranski v kuhinji, saj ga lahko uporabljamo tako svežega kot toplotno obdelanega.

Sveži mladi listi imajo najbolj intenziven okus, najpogosteje jih dodajamo solatam, z njimi pa lahko pripravljamo tudi različne juhe, omake in polivke. Če jih kuhamo v sopari, izgubijo pekoč okus in zdravilno učinkovanje ter postanejo rahlo sladki. Cvetovi pa dodajo pikanten pridih solatam in dekoracijam jedi.

Kaj lahko sami pripravimo iz čemaža?

Pesto iz čemaža

Pripravljen je iz čemaževih listov, oljčnega olja, oreščkov (pinjole, mandlji, orehi), parmezana in soli. Odličan je za testenine, namaze in kot dodatek jedem.

Juha iz čemaža

Kremasta ali bistra juha z dodatkom krompirja in smetane je svež in zdrav spomladanski obrok.



RECEPT

Namaz s čemažem

Pripravimo ga iz skute, grškega jogurta ali masla.

Čemaževi štruklji

Testo je napolnjeno s čemaževom kremo ali skuto in začimbami.

Rižota s čemažem

Preprosta in aromatična jed, ki lepo poudari svežino čemaža.

Testenine s čemažem

Lahko se doda v omako ali celo v samo testo za domače testenine.

Čemaževi cmoki ali njoki

Dobro deluje v kombinaciji s krompirjem ali skuto.

Omlete in fritate

Čemaž obogati okus jajčnih jedi.

Solate

Sveže liste uporabimo kot dodatek k solatam z oreščki, sirom ali jajci.

Kruh in pogače s čemažem

Dodamo ga v testo za rahlo česnov okus.

Toda s čemažem je tako kot s česnom. Ni dobro, če ga pojemo preveč, saj lahko draži prebavila in premočno poseže v telesno presnovo, še zlasti pri manj mastnih jedeh.

ČEMAŽEV PESTO

Sestavine

- 30 g čemaževih listov
- 100 g oreščkov (pinjol, mandljev ali lešnikov)
- 3 velike žlice ekstra deviškega oljčnega olja
- 50 g trdega sira (parmezan, pekorino ali čedar)
- polovica limone
- sol

Priprava

Čemaževe liste najprej operemo in natrgamo.

Liste posolimo s ščepcem soli in jih pretlačimo v možnarju.

Dodamo pinjole ali druge oreščke in znova pretlačimo. Vmešamo še oljčno olje.

Premešamo in dodamo ribani parmezan ali drugo vrsto trdega sira. Nato vse skupaj pokapljamo z limonovim sokom in mešamo, dokler zmes ne postane enotna.

Začinimo s soljo in poprom, dokler se nam okus ne zdi popoln. 🍷

NOVICE NOVICE



→
Skenirajte
QR kodo in
se naročite
na prejem
e-računa.



Preklopite na e-račun

E-račun je brezplačen, enostaven za ravnanje in prijazen do okolja. Vabimo vas, da se odločite za prejem računov v izbrani elektronski predal (na svoj e-mail oziroma e-naslov), uporabniki spletne banke pa tudi neposredno v svojo spletno banko (e-banko).

Naročilo na e-račun pomeni le spremembo načina pošiljanja računov, vsebina računa pa je enaka papirnati različici.

Zelena jeklenka po Sloveniji

Za dan žena smo ob dostavi Zelene jeklenke uporabnice presenetili z voščilom in drobno pozornostjo.

Na dolgoletno tradicijo smo v Butan plinu ponosni, saj verjamemo, da male pozornosti krepijo odnose in prinašajo veselje v srca naših strank.



Promocija Zelene jeklenke s ponudnikom Kralj žara

Ker smo skupaj močnejši, smo združili moči z enim največjih spletnih ponudnikov žarov v Sloveniji.

Njihov showroom smo opremili z našimi izpostavitvami jeklenk, svoje kupce plinskih žarov pa bodo razveselili s **kuponom za 20 % popust** ob nakupu Zelene jeklenke.



Specializirana trgovina za plin in plinske izdelke

Z junijem se trgovina Butan plin seli na začasno lokacijo – na območje sedanje avtoplinske črpalke (Verovškova 70, Ljubljana), črpalka avtoplina pa ne bo več obratovala.

Ponudba in obratovalni čas trgovine ostajata nespremenjena. **Z veseljem vas pričakujemo!**



Butan plin na sejmu GASTexpo

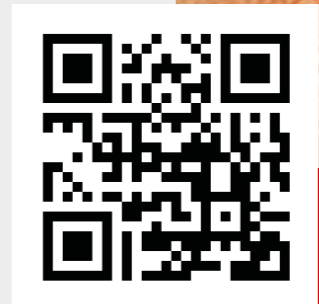
V januarju letošnjega leta smo se prvič kot razstavljalci udeležili sejma okusov GASTexpo. Z ekipo kolegov iz prodaje jeklenk in kontaktnega centra smo v družbi promotork predstavljali ponudbo Butan plina in Specializirane trgovine za plin in plinske izdelke.

Na sejmu smo bili deležni številnih pohval naših zvestih strank, s katerimi smo pokramljali in jim predstavili tudi novosti pri dostavi Zelene jeklenke na dom, kot je na primer darilo ob 4. in 7. točki v programu zvestobe.

Portal Moj Butan plin

Pred kratkim smo uporabniški portal **Moj Butan plin** obogatili z novimi funkcionalnostmi. Lahko se namreč odločite za deaktivacijo papirnega računa in prek sporočil stopite v stik z našo ekipo, ki vam bo prek pogovora na portalu na sporočilo odgovorila, na portalu pa bo shranjen tudi arhiv pogovorov in obvestil.

Če še niste uporabnik portala Moj Butan plin, postanite to še danes.



←
Vstopite v
Moj Butan plin



KOLESARSKI KOTIČEK ZA OTROKE

Pomlad in poletje sta idealna za kolesarske izlete. V tej številki revije lahko preverite nekaj idej za izlete po Sloveniji. Preden pa se odpravite vrtet pedala, preverite, ali ste kondicijsko pripravljeni na nove kolesarske podvige in ali sta vaša kolo in oprema ustrezna, ter obnovite znanje prometnih predpisov.



i Poteka že **13. sezona programa Varno na kolesu**, v okviru katerega smo v Butan plinu skupaj s partnerji poskrbeli za lepe nagrade za sodelujoče šole. Sledite nam na družbenem omrežju Facebook.

Obkroži 5 stvari, ki ne sodijo med osnovno obvezno opremo kolesa.



i Varno na kolesu www.varnonakolesu.si

Nasvet

Kako se obleči za kolo spomladi?

Za pomladanske dni je ključno, da se oblečete "čebulno" torej v več slojih – osnovna oblačila, kot so kolesarske hlače, majice in čevlji, dopolnite z dodatki, ki jih lahko po potrebi odstranite (npr. rokavčki, brezrokavniki, rokavice, kape, anoraki itd.). Pripravljeni morate biti tudi na dež in veter, zato priporočamo lahke in zložljive kolesarske vetrovke iz materialov, ki ne preprihajo.

Ne pozabite na **odsevno opremo**, kot so odsevna oblačila in trakovi, odsevne nalepke za čelado itd.

PREVERI SVOJE ZNANJE

Kakšen je pomen dopolnilne table na sliki?



- a** Da se ne sme voziti ob levem robu prometnega pasu v obratni smeri.
- b** Da se sme voziti v obe smeri, čeprav je za avtomobile cesta enosmerna.
- c** Da smejo kolesarji na enosmerni cesti prehitovati vozila.

Kdaj je dovoljena vožnja v nasprotni smeri na enosmerni cesti po kolesarski stezi?

- a** Če je kolesarska steza v pravi smeri poškodovana ali ovirana.
- b** Če je na kolesarski stezi v pravi smeri prevelika gneča in je vožnja lahko nevarna.
- c** Vožnja v nasprotni smeri po kolesarski stezi na enosmerni cesti je dovoljena, če to dovoljuje prometna signalizacija.

AVTRO MARKO BOKALIČ	NAPRAVA ZA ODKRIVANJE ČESA	NEPRIJAZNOST, ZADIRC-NOST	OBČUTEK NEMIRA PRED ODGOVORNO NALOGO	PREČNI TRAMOVJI V KOZOLCU	BOSANSKI NOGOMETAS DZEKO	DOKTOR	JAPONSKI AVTO	OBREDNI PODEST V CERKVI	SEVERNO-AMERIŠKO INDIJAN. LJUDSTVO	KOLESAR POGAČAR
STROGA NAČELNOST										
LETALSKA VOJAŠKA ENOTA										
NEKDANJA HRVAŠKA ROKOMETASICA (MARA)						GNUS, OGABA				
ČEŠKI FOLKLO- RIST IN PESNIK (KAREL)						ČRN PRAH V DIMNIKU ANGLEŠKI LOVSKI PES GONIČ				
KILO- NEWTON			LUDVIK TOPLAK	NARAVNO SREDSTVO ZA BARVANJE LAS	MEHKA STRUPENA KOVINA IVERNA PLOŠČA					
PISEC GO- SPODARJA PRSTANOV PESNIK ZAJC								CELOTA POJAVOV, KI SE PERIODIČNO PONAVLJA	IDILIČNOST	SVETLO MODRA OBARVA- NOST
							ZVIŠANI TON C REGEN- RIRANO TKIVO			
GRAFIČNO OBLIKO- VANJE MATEVŽ BOKALIČ	ZABOJ ZA POKOJNIKA	TENIŠKI LOPAR	V OTROŠKI PESMICI JE OVČICE PASEL	ZGORNJI DEL STOPALA BUKOV PLOD		ČRNCI ŽENSKI DEL MUS- LIMANSKE HIŠE				
NAŠA NEKDANJA TENISAČICA (TINA)					NAKRM- LJENJE	ŠALJIVEC IZ ITAL. KOMEDIJE INČ, PALEČ				
URADNO BIVALJIŠČE DRŽAVNEGA VODITELJA						KEGLJAŠKI REKVIZIT GRENKOST IN KISLOST OBENEM				
POPULAR- NO DVO- KOLESNO VOZILO					GLAVNA ARTERIJA SESTANEK DELOVNE SKUPINE		IT. PISEC VITTORINI NAŠ PESNIK (JOŽE)			
AMERIŠKI MEDLJSKI MOGOTEC TURNER				AVS. SKLA- SDATELJ (GUSTAV) FIN. NORD. CENTER			ŠPELA NOVAK	KRAJEVNA SKUPNOST ZORILNA POSODA		
KORALNI OTOK					ORODJE ZA KOPANJE AMERIŠKI VESOLJEC ARMSTRONG			KMEČKA SOBA ZA GOSTE LETOVIŠČE NA OBALI		
	MOŽNOST IZBIRE	DEBELEJŠI DROG DODATEK NAMEČEK, (NAREČNO)				PRIDELO- VALEC ZELJA	NAJVEČJE AFRIŠKO MESTO			AZUSKI MUSLI- MANSKI NAROD BENIGNI KOSTNI TUMOR
OTO PESTNER			AVSTRJSKI DRŽAVNIK FISCHER IFIGENIJIN BRAT				KANADSKA PROVINCA			
NASPROTJE							SMUČARSKI KLUB OSREDNJA SLOVENSKA REKA	PALICA BOGA DIONIZA GRŠKA ČRKA		
PESNIK ZLOBEC						SORTA JABOLK NEMŠKA DRŽAVNA RTV			GRZDASTA OBLIKA SOCVETJA SMUČARKA BUCIK	
DNEVI SREDI MESECA RIMSKEGA KOLEDARJA				ANJA OSTERMAN	PEVKA IN RADLIKA RUPEL		FRANCOSKO MESTO OB LOARI ? , KO , KER, DA, CE			
ČISTINA V GOZDU					HRAPAVA RJAVA HRUŠKA			NEMŠKO- FINSKI DIRKAČ ROSBERG		
CESTNO MOTORNO VOZILO					FRANCOSKI SLIKAR, FAUVIST (ANDRE)			ARMENSKO- AMERIŠKI IGRALEC TAMIROFF		

Slovarček: OSTEOM – benigni tumor, ki zraste na površini kosti

NAGRADNA KRIŽANKA

Izmed vseh prejetih kuponov pomladno-poletne številke bomo izžrebali:

1. nagrada: copati, drobižnica in bidon
2. nagrada: copati in predpasnik
3. nagrada: predpasnik in kuhinjska krpa
4. in 5. nagrada: bidon in drobižnica

Nagradni kupon z geslom križanke in v celoti izpolnjenimi podatki pošljite na naslov: Butan plin d. d., Verovškova ulica 64a, 1000 Ljubljana (s pripisom NAGRADNA KRIŽANKA), najkasneje do 30. junija 2025. Nagrajenci bodo obveščeni po pošti, njihova imena pa bodo objavljena na spletni strani in v naslednji številki revije.

NAGRADNI KUPON

Geslo križanke:

Ime in priimek:

Naslov:

Poštna številka in kraj:

E-naslov:

Podpis:

Vsi podatki so obvezni. S podpisom izrecno dovoljujem in soglašam, da sme podjetje Butan plin, d. d., Ljubljana, kot upravljalec zbirk osebnih podatkov, pridobljene osebne podatke uporabiti in obdelovati v skladu z določili Zakona o varstvu osebnih podatkov ter z namenom, ki je določen v nadaljevanju. Upravljalec obdeluje osebne podatke stranke (ime in priimek, naslov, poštno številko, telefon, kraj, e-naslov) z namenom, da bo pridobljene osebne podatke uporabil za potrebe izvedbe nagradne igre in marketinških aktivnosti. Seznanjen/a sem, da lahko upravljalec prej naštetih aktivnosti posreduje našete osebne podatke pogodbenim sodelavcem, s katerimi ima oziroma bo imel sklenjene pogodbe o obdelavi osebnih podatkov in ki podatke obdelujejo ali bodo obdelovali v njegovem imenu in za njegov račun.



NAGRAJENCI ŠTEVILKE JESEN – ZIMA 2024:

- nagrada:** copati, zlojliv dežnik in drobižnica – Milena Lamut, Ajdovščina
- nagrada:** copati, predpasnik – Tina Ponikvar, Cerknica
- nagrada:** predpasnik in kuhinjska krpa – Jožef Kaplan, Ljubljana
- nagrada:** lonček in drobižnica – Brigita Polegeg, Maribor
- nagrada:** lonček in drobižnica – Pavla Tinta, Kanal



SMEH JE POL ZDRAVJA :)

Pri zajtrku ljubimec vpraša blondinko:

“Zakaj so pa jajca tako trda? Kako dolgo si jih pa kuhala?”

“Trideset minut!”

“Kako? Trideset minut? Jajca se kuha največ pet minut!”

“To vem, ampak jajc je bilo šest!”

Kuhar vpraša vajenca:

“Ali veš kako se skuha voda?”

“Seveda, naliješ vodo v lonec, daš vanjo malo masla, postaviš na plinski štedilnik in kuhaš!”

“In zakaj daš maslo v vodo?” se začudi kuhar.

“Zato, da se voda ne prismoči!”

Vpraša gost natakarja:

“Kdaj se je pa skuhal tale golaž?”

“Ne vem, ker delam tukaj šele en mesec.”

Razvedrite se!

Sudoku sestavlja mrežo velikosti 9x9. Na prazna polja postopoma dodajate številke od 1 do 9 tako, da se številka ne ponovijo znotraj vsake vrstice, znotraj vsakega stolpca ter znotraj 3x3 označenega kvadrata.

			6	7	2		8	5
	2	7	5				3	9
		8						
	5	9	1	6			2	3
							9	
3		6		9			1	5
	3						7	
1		4		5	7		6	2
6			3	2				1



080 2005



BUTAN PLIN

Spletno naročilo zdaj tudi s plačilom!

Zakaj naročiti Zeleno jeklenko z dostavo prek spleta?

- Hitro in enostavno.
- Možnost izbire dneva dostave.
- Varno spletno plačilo (MasterCard, Visa).

Naročite Zeleno jeklenko!



Dostava na dom po vsej Sloveniji!

Gratis plin v vsaki 11. jeklenki.

Darilo ob vsakem 4. in 7. nakupu.



4.



7.

Zelena jeklenka z dostavo na dom

prinaša dodatne ugodnosti.

www.butanplin.si | 080 2005



BUTAN PLIN

