Hévízi-tó

A Hévízi-tó Európa legnagyobb, gyógyító hatású, meleg vizű tava. Ebben a feladatban egy kétoldalas szórólap segítségével kell bemutatnia a tavat.

Készítse el a mellékelt mintának és a leírásnak megfelelő dokumentumot! A szórólap szövegét az UTF-8 kódolású **hevizforras.txt** állomány tartalmazza. A forrásból betöltött szövegben a fölösleges szóközöket és bekezdésjeleket törölje ki, és a tagolásához se alkalmazzon szükségtelen bekezdésjeleket!

1. Hozza létre szövegszerkesztő program segítségével a **hevizi-to** állományt a program alapértelmezett formátumában a **hevizforras.txt** állomány felhasználásával!
2. A szórólap álló tájolású, A4-es lapméretű legyen! A bal és jobb oldali margót 2 cm-re állítsa be, az alsó és felső margót pedig 2,5 cm-re!
3. A dokumentumban – ahol más előírás nem szerepel – Times New Roman (Nimbus Roman) típusú betűket használjon, és a főszöveg 11 pontos legyen! A főszöveg bekezdései sorkizártak legyenek, egyszeres sorközzel, a bekezdések után 6 pontos térközzel! A főszöveg bekezdéseiben az első sor behúzását állítsa 0,6 cm-re!
4. A mintának megfelelő két helyre szúrja be a **heviz.jpg** képet önálló bekezdésbe (karakterként), és méretezze át az oldalarány megtartásával úgy, hogy szélessége a bal margótól a jobb margóig terjedjen! E bekezdések esetében a behúzást és a térközt is állítsa 0-ra!
5. A címeket tartalmazó bekezdések háttérszíne legyen sötétvörös, a bekezdések alatt és fölött pedig helyezzen el 2,5–3 pontos, ugyancsak sötétvörös színű szegélyt! A címek betűszíne legyen fehér, betűmérete 16 pont, betűstílusa pedig félkövér! Az első sor behúzása a címek esetében is maradjon 0,6 cm! A címeket úgy alakítsa ki, hogy előttük és utánuk legyen egy-egy 18 pontos térköz a mintának megfelelően!
6. A „Hévízi-tó” című fejezetbe szúrja be a szöveg körbefuttatásával a **barlang.jpg** nevű képet jobbra igazítva! A kép mérete a méretarány megtartásával 4 cm magasságú legyen! A kép alá helyezze el „A barlang bejárata” szöveget 9 pontos betűméretű, dőlt stílusú, fekete színű betűkkel, középre igazítva!
7. A „Hévízi-tó” című fejezet 3. bekezdésében ügyeljen arra, hogy a „°C” mindkétszer szabályosan jelenjen meg!

8. „A víz összetétele (mg/l)” kezdetű részt alakítsa 22 soros, 2 oszlopos, szegély nélküli táblázattá! A táblázatban 9 pontos betűket alkalmazzon, a bekezdések előtt és után 1 pontos térköz legyen, és a behúzást állítsa 0 cm-re! Az első oszlopban a szöveget igazítsa balra, a másodikban pedig középre!
9. A táblázat első oszlopát 3 cm, a második oszlopát 1,5 cm szélesre állítsa be! A táblázat celláiban a bal margó 0,3 cm, a jobb pedig 0 cm legyen! (Ha a szövegszerkesztőben a cellamargó nem módosítható, úgy 0,3 cm-es bal és 0 cm-es jobb behúzást alkalmazzon!) Állítsa a táblázat háttérszínét sötétvörösre, a betűk színét fehérre! A táblázat első sorában egyesítse a cellákat! Az első és utolsó sor tartalmát formázza meg 11 pontos betűmérettel, félkövér betűstílussal! Az „Anionok:”, a „Kationok:” és az „Egyéb:” szavakat igazítsa a cella közepére!
10. Helyezze el a táblázatot a mintának megfelelően, a „Gyógyhatás” című fejezetben a jobb margóhoz igazítva, a szöveggel körbefuttatva! Szükség esetén a táblázatot áthelyezheti egy megfelelően kialakított szegély nélküli szövegdobozba (keretbe) is.
11. A „Javallatok, ellenjavallatok” című részben a betegségek listáját alakítsa felsorolássá! A felsorolás szimbóluma ✦ vagy a **felsorolasjel.png** kép legyen! A felsorolást igazítsa balra, a felsorolás szimbóluma 0,6 cm-rel, a felsorolás szövege pedig 1,2 cm-rel kezdődjön beljebb! A felsorolás pontjai előtt (beleértve az első pontot is) ne legyen térköz, de a felsorolás utolsó elemét a következő bekezdéstől 6 pontos térköz válassza el!
12. Szúrja be a felsorolás mellé a szöveg körbefuttatásával, jobbra igazítva a **terapia.jpg** képet! A kép mérete a méretarány megtartásával 4 cm magasságú legyen!
13. Az első és a második oldal alján lévő figyelmeztető szöveget formázza meg 12 pontos, Arial (Nimbus Sans) stílusú betűkkel! A szöveget igazítsa középre, előtte és utána 18 pontos térköz legyen! A második oldalon szúrjon be egy sortörést is a mintának megfelelően!
14. A második oldalon a szöveg alá helyezze el a **tavirozsa.jpg**, a **telen.jpg** és a **latkep.jpg** képeket! Az első képet igazítsa balra, a másodikat középre, a harmadikat pedig jobbra, és ügyeljen arra is, hogy a képek alja egy vonalban legyen! A három kép elrendezésére használhat szegély nélküli táblázatot is.

Minta:



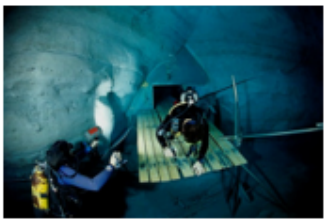
A Hévízi-tó

A Hévízi-tó a világ legnagyobb biológiailag is aktív, természetes termáltava, amely páratlan környezetben, a Balatontól mindössze 6, Bécstől 198, Budapesttől 193 km-re található.

A több ezer éves tőzegfenekű gyógytavat egy 38 m mélyen fekvő forrásbarlang több, ásványi anyagokban gazdag, hideg és a meleg vizű forrásai táplálják.

A 410 literes másodpercenkénti vízhozam mellett a tó vize három nap alatt teljesen kicserélődik. A feltörő víz hőmérséklete a forrásnál 38,5 °C, a tó hőmérséklete 24-38 °C között ingadozik, az évszakok időjárásainak megfelelően, ezért még télen is alkalmas a fürdőzésre.

A víz nyugtató, ugyanakkor felfrissítő hatása mellett az egyenletes vízáramlás enyhe masszázsként hat a fürdőzőkre.



A barlang bejárata

Gyógyhatás

A gyógyvíz egyenlő mértékben gazdag oldott és gáznemű anyagokban, egyesítve a szénsavas, a kénes, a kálcium, magnézium, hidrogén karbonátos és enyhe radon emanációt tartalmazó gyógyvizek kedvező tulajdonságait. A maga nemében egyedülálló, a tó medrét vastagon borító gyógyiszap a benne lévő radon és redukált kénvegyületekkel a gyógytényezők különleges értékeit képviseli.

A hidrosztatikus nyomás, a minden irányú mozgás ideális a vérkeringésnek, az indifferens hőfok pedig hosszú idejű fürdőzést tesz lehetővé. A gyógyforrás 7 m vastag tőzegből tör a felszínre a tőzegből kioldva a szteránvázas vegyületeket, így ösztrogénhatást biztosítva a víznek és az iszapnak is.

A nyomelemek hatása révén a bőr bársonyos lesz, a többhetes kúra alatt normalizálódik a bioritmus és a faggyúelválasztás is. A gazdag ásványanyag tartalom jelentősen hozzájárul a betegségek gyógyításához, például a kén az ízületi porc alapanyaga, így a betegségekkel járó kénhiányt javítja, a cukorbetegek bőrviszketését is jelentősen gyógyítja.

A radon (a radontartalom a napi megengedett sugárdózis ezred része) mint lipofil anyag több, mellékvesékre ható hormont termeltet, így a szervezet saját anyagai csökkentik a gyulladást és a fájdalmat.

A víz összetétele (mg/l)	
Kationok:	
Kálium	6,8
Nátrium	27
Ammonium	0,32
Kálcium	81
Magnézium	36
Vas	0,04
Anionok:	
Klorid	23
Bromid	0,11
Jodid	0,021
Fluorid	1,4
Szulfát	64
Hidrogénkarbonát	378
Szulfid	3,2
Egyéb:	
Metaborsav	0,5
Metakovasav	43
Szabad szénsav	86
Oldott oxigén	3,6
Összesen	**754**

Figyelem! Az ezüst tárgyak a vízben elszíneződnek!



Javallatok, ellenjavallatok

A kúra gyógyászati javallatai a mozgásszervi megbetegedések széles spektrumát ölelik fel. Előnyösen alkalmazható:



- reumás mozgásszervi panaszok, minden degeneratív kopásos, meszesedéses típusa,
- gyulladásos ízületi és gerincbetegségek nyugalmi stádiumban,
- kötőszöveti reuma (izom-, inszalagok megbetegedései),
- másodlagos ízületi betegségek, anyagcserezavarokhoz társuló ízületi panaszok (pl. köszvény),
- belső elválasztású mirigyek zavara,
- bőrbetegségekhez társuló ízületi gyulladások,
- törések, baleseti sérülések, mozgásszervi műtétek utáni állapot (elsősorban végtagtörések) rehabilitációra alkalmas stádiumban,
- krónikus, perifériás idegrendszert érintő, elsősorban mechanikai okokra visszavezethető bántalmak,
- ízületi műtétek elő- és utókezelése, porckorongműtét utókezelése,
- krónikus nőgyógyászati betegségek esetén.

A kezelések nem csak pillanatnyi javulást eredményeznek, hanem hónapokra megakadályozza a fájdalmak kiújulását, és így a tavaszi kúra fájdalommentes karácsonnyal ajándékozza meg a reumával küszködőket.

Nem javasolt azonban fertőző betegségek, rosszindulatú daganatok, szívelégtelenség, keringési zavar, trombózis és egyéb más vérképzőszervi betegségek, asztma, magas vérnyomás és terhesség esetén.

Orvosi tanács nélkül 30 perc fürdőzés ajánlott, idült gyomor- és bélhurutban, emésztési zavarokban pedig a gyógyvíz ivókúraként is alkalmazható.





