

Homoktövis

A következő feladatban egy weboldalt kell készítenie a homoktövis jótékony hatásainak bemutatására a feladatleírás és a minta szerint. A feladat megoldása során a következő állományokat kell felhasználnia: `bogyo.png`, `bokor.png`, `forras.txt`, `hatter.png`, `htovis.css`, `termes.png`. Ahol a feladat másként nem kéri, a formázási beállításokat a `htovis.css` stílusállományban végezze el!

1. Hozzon létre HTML oldalt `homoktovis.html` néven! Állítsa be az oldal nyelvét magyarra és a kódolását UTF-8-ra!
2. A böngésző címsorában megjelenő cím „Homoktövis” legyen!
3. A weboldal fejrésében helyezzen el hivatkozást a `htovis.css` stíluslapra!
4. Állítsa be a stíluslapon, hogy a weboldal háttere a `hatter.png` kép legyen!
5. Az oldal törzsébe másolja az UTF-8 kódolású `forras.txt` állomány tartalmát!
6. Alakítsa ki a címet, alcímeket és formázza meg a stíluslapon definiált `h1`, `h2` stílusokkal! A weboldal címe („Homoktövis”) 1-es szintű címsor, az alcímek („Egészségügyi hatásai”, „Csodanövény”, „Ellenjavaslat”) pedig 2-es szintű címsorok legyenek!
7. Módosítsa a stílusbeállításokat a stíluslapon úgy, hogy az 1-es és 2-es címsorokban lévő szöveg legyen nagybetűs és (#eb7100 színkódú) narancssárgás színű!
8. Alakítsa ki a szöveg bekezdéseit a minta szerint!
9. Hozzon létre `bevezeto` néven azonosítókijelölőt a stíluslapon, amely az elem szélességét 600px-re állítja!
10. Készítsen egy keretet a minta szerint a „Homoktövis eredetileg...” kezdetű bekezdés köré! A keret formázásához használja a stíluslap `keret` osztályát és `bevezeto` azonosítóját!
11. A keretben lévő szöveg elé helyezze el a `bokor.png` képet a minta szerint és formázza a stíluslap `bokor` azonosítójának a felhasználásával! Ha a kép fölé visszük az egeret, vagy a kép valamiért nem jeleníthető meg, akkor mindkét esetben a „Szüret” szöveg jelenjen meg!
12. Alakítsa ki a minta szerinti számozatlan felsorolást a szövegben a „Legfontosabb egészségügyi hatásai:” rész alatt! A stíluslap megfelelő blokkját módosítsa úgy, hogy a felsorolás jele a `bogyo.png` kép legyen!
13. A felsorolás mellé balra helyezze el a `termes.png` képet és formázza a stíluslap `termes` azonosítójának a felhasználásával! Ha a kép fölé visszük az egeret, vagy a kép valamiért nem jeleníthető meg, akkor mindkét esetben a „Termés” szöveg jelenjen meg!
14. A „Csodanövény” alcím elé tegyen egy sortörés elemet és alkalmazza rá a stíluslap `blokktores` osztályát!
15. Az „E-vitamint” kezdetű bekezdés elé készítsen egy keretet a stíluslap `keret` osztályának és `erdekesseg` azonosítójának felhasználásával! A keretben helyezze el a forrásban {} között található szöveget! (A {} karaktereket törölje a szövegből!) A „Tudta-e?” szöveget alakítsa 2-es szintű címsorrá!

Minta:

HOMOKTÖVIS



A homoktövis eredetileg a Himalája lejtőin és főként Ázsiában termő növény, de ma már meghódította az egész világot. Magyarországon is találkozhatunk vele a Duna mentén, a Balaton partján vagy a Csepel-szigeten. Nálunk védett növény.

EGÉSZSÉGÜGYI HATÁSAI

A homoktövis széles spektrumon segíti szervezetünk egészségét. Gyógyító hatása akár a meleg, akár a téli időszakban jól jöhet. Legfontosabb egészségügyi hatásai:



- védi és erősíti az immunrendszert
- késlelteti az öregedési folyamatot
- növeli a szervezet ellenálló képességét
- véd különböző fertőzések ellen
- segít a legyengülésben, erősítő hatású
- javítja az általános egészségügyi állapotot
- C-vitamin-tartalmának köszönhetően véd a megfázás ellen
- fokozza az anyagcserét, így segít az ideális testsúly megtartásában
- csökkenti a vércukorszintet
- védi a májat
- kedvezően hat a gyomorra
- lassítja az érelmeszesedést
- gátolja a hajhullást
- gyógyítja a sebeket

CSODANÖVÉNY

E-vitamint és esszenciális zsírsavakat tartalmaz, melyek jó hatással vannak a kiszáradt, berepedezett bőrre. Májelégtelenség esetén jól hasznosul más gyógynövényekkel együtt, így például a pitypanggal. A homoktöviskéreg növeli az epe kiválasztást. Erdemes cikóriával vagy gyermekláncfűvel kombinálni annak érdekében, hogy gyógyító hatását növeljük. Csökkenti a narancsbőr kialakulását, hiszen erősíti a kötőszövetet.

Termését elsősorban nem nyersen, hanem feldolgozva használják, dzsem, bor, ivólé, likőr, gyümölcslé, kompót formájában. Leveléből erősítő hatású tea készíthető. C-vitamin-tartalma tízszerese a citrom C-vitamin-tartalmához képest. Ennek köszönhetően jól használható megfázás és köhögés esetén.

Gyógyászati célra a homoktövis termését, levelét és magolaját használják fel. Erősíti és védi az immunrendszert, elősegíti az általános jó közérzetet.

ELLENJAVASLAT

Nagy mennyiségben való fogyasztása - ahogyan a legtöbb gyógynövény esetében, a benne található aktív hatóanyagok következtében - nem ajánlott terhes nőknek és szoptató kismamáknak, illetve 12 év alatti gyermekeknek. Erdemes kis adagokban fogyasztani, hiszen egyes esetekben hasmenést okozhat. Akut bél- és epehólyaggyulladás, illetve hasnyálmirigy megbetegedések esetén használata nem ajánlatos.

TUDTA-E?

A homoktövist különböző festési célokra is használják, ugyanis vízzel átitatva sárga színt ad, amit festék, könyvkötők, bőr- és kézművesek használnak.