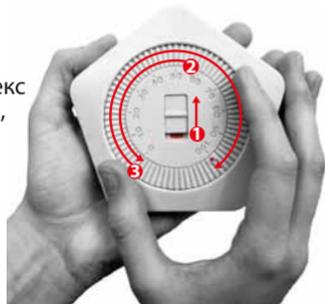


## 1. Активация Комплекса «СветЛ»

Для того, чтобы активировать Комплекс «СветЛ», Пользователь должен **САМОСТОЯТЕЛЬНО** взять Комплекс в левую руку, лицевой стороной (с логотипом) на ладонь,

- 1) перевести выключатель на тыльной стороне прибора в положение «**ВК**лючено» (должна появиться красная метка на выключателе),
- 2) затем **провернуть** диск регулировки интенсивности нагрузки в левую сторону, **до ноля** («0»),
- 3) а затем перевести его вправо **до ста** («100»).



Только после этого «Генератор Пси-поля» **АКТИВИРУЕТСЯ** Пользователем и с этого момента Генератор будет воздействовать только на данного Пользователя и только данный Пользователь может осуществлять управление Генератором и является индивидуальным и единственным владельцем Генератора, как неотъемлемой составляющей Комплекса «СветЛ».

## 2. Использование Комплекса «СветЛ».

Комплексом «СветЛ» можно пользоваться, управляя им с помощью **кнопки ВКЛ/ВЫКЛ** (соответственно ВКЛючение и ВЫКЛючение Генератора) и **диска регулировки интенсивности нагрузки**, после установки соответствующих позиций в Программном Обеспечении «СветЛ» в соответствии с данной Инструкцией.

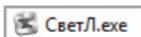
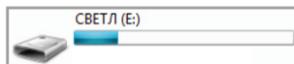
Для использования Комплекса «СветЛ» с помощью Программного Обеспечения «СветЛ» необходимо периодически осуществлять настройку Программного Обеспечения «СветЛ» путем установки в Программе требуемых позиций.

Для настройки Программного Обеспечения «СветЛ» и установки требуемых позиций **необходимо**:  
- **отодвинуть** защитную силиконовую крышку  
- посредством соединительного кабеля (входит в комплектацию Комплекса «СветЛ») **подключить** Комплекс «СветЛ» к любому компьютеру с установленной на нем Операционной Системой Windows **через USB-разъем** компьютера.



При подключении к компьютеру открытие Программы «СветЛ» должно осуществляться **автоматически**.

Если индивидуальные настройки используемого Пользователем компьютера блокируют такое автоматическое открытие, необходимо через Проводник данного компьютера (Мой компьютер) зайти в появившийся Съёмный Диск «СветЛ» и нажать на ярлык «СветЛ» (**запустить Программу «СветЛ»**).



В зависимости от индивидуальных настроек компьютера Пользователя, название Программы «СветЛ» на Съёмном Диске «СветЛ» может отображаться как «СветЛ.exe» или просто «СветЛ», а для корректного запуска Программы «СветЛ» возможно понадобится однократное или двукратное нажатие на значок «СветЛ».

После корректного запуска Программного Обеспечения «СветЛ» произойдет открытие Программы «СветЛ», в котором и нужно установить требуемые позиции.

Подробное описание действий с Программой «СветЛ» представлено в Инструкции далее.

Все уставленные Пользователем позиции сохраняются **в памяти** Программного Обеспечения Комплекса «СветЛ». На компьютере Пользователя никакие данные не сохраняются.

После окончания работы Пользователя с Программой «СветЛ» (установки/удаления позиций и/или других манипуляций) **необходимо:**

- **выйти** из Программы «СветЛ», нажав кнопку «Выход из Программы» на Главном Экране Программы «СветЛ».
- **отсоединить** Кабель от компьютера и Комплекса «СветЛ»
- **закрепить** защитную силиконовую крышку на Комплексе «СветЛ».

Генератор начинает своё воздействие на указанные Пользователем позиции в момент **подтверждения** Пользователем выбора необходимой позиции в Программе «СветЛ» (см. стр.23 данной Инструкции) и продолжает соответствующее воздействие **вплоть до** следующего изменения Пользователем параметров (установка/удаление позиций) в Программе «СветЛ».

Установку позиций, дальнейшее изменение установленных позиций и другие действия с Программным Обеспечением «СветЛ» можно производить на любых компьютерах с установленной Операционной Системой Windows.

Дальнейшее использование Комплекса «СветЛ»

(до следующего изменения Пользователем параметров в Программе «СветЛ», установки/удаления позиций) производится **только** Шкалой «Общая Интенсивность» и Кнопкой ВКЛ/ВЫКЛ на тыльной стороне Комплекса «СветЛ».

**Шкала «Общая Интенсивность» (диск регулировки интенсивности нагрузки):**

Шкала находится на тыльной стороне Комплекса «СветЛ»

и используется для регулирования общей интенсивности нагрузки

на все выбранные Пользователем позиции в Программе «СветЛ»,

как в **Разделе «Системы Организма»**, так и в **Разделе «Профилактика Заболеваний»**.

**Шкала «Общая Интенсивность»** может быть задействована, если Пользователь считает, что ему необходимо уменьшить или (после уменьшения) увеличить общую интенсивность нагрузки на все выбранные Пользователем позиции во всех **Разделах** Программы «СветЛ» одновременно, в диапазоне от 0% до 100%.

Если Пользователь считает, что ему необходимо **ВЫКЛЮЧИТЬ** Генератор (полностью отключить его воздействие) - используется Кнопка ВКЛ/ВЫКЛ на тыльной стороне Комплекса «СветЛ».

При установке Кнопки на позицию **ВЫКЛ** - Генератор выключается и ждёт дальнейшей команды - **ВКЛЮЧЕНИЯ**, при этом защитные функции Генератора сохраняются.

**При невозможности использования Пользователем компьютера** для работы с Программой «СветЛ» (старость, немощность, неумение работать с компьютером, отсутствие компьютера и т.п.) Пользователю нужно **самостоятельно выполнить Активацию** Комплекса «СветЛ» (Пункт 1, стр.16 данной Инструкции) и после этого Помощник (родственник, попечитель или доверенное лицо) Пользователя должен осуществить все действия с Программой «СветЛ», описанные выше, **за** Пользователя Комплекса «СветЛ».

После выполнения всех необходимых действий, описанных в Пункте 2 (работа с Программой «СветЛ»), Помощник должен **ВЫКЛЮЧИТЬ** Комплекс «СветЛ» (Кнопкой ВКЛ/ВЫКЛ на тыльной стороне Комплекса «СветЛ») **и передать** Комплекс Пользователю. Пользователь должен **самостоятельно ВКЛЮЧИТЬ** Комплекс «СветЛ» и тогда Комплекс начинает «работать» на Владельца в полном объёме выставленных в Программе «СветЛ» позиций.

Генератору и Программе «СветЛ» не требуется электрическое питание, соответственно Комплекс «СветЛ» не требует подзарядки или любых других манипуляций с электричеством.

### **Запрещается:**

- **вскрывать** Комплекс «СветЛ» (открывать опломбированный защитный винт на корпусе Комплекса и вскрывать сам корпус Комплекса)
- **передать** Комплекс «СветЛ» в пользование другому лицу после Активации (кроме случаев, описанных выше, когда Пользователю необходимо прибегнуть к содействию Помощника)

Несмотря на достаточно прочную конструкцию корпуса Комплекса «СветЛ» - рекомендуется бережное отношение к Комплексу.

Избегайте падений Комплекса «СветЛ», не подвергайте Комплекс давлению, несоизмеримому с запасом прочности корпуса Комплекса «СветЛ», избегайте чрезмерного отрицательного и положительного температурного воздействия.

Тогда Комплекс «СветЛ» прослужит Вам долго и во благо, срок его эксплуатации не ограничен, при соблюдении правил и рекомендаций, указанных в данной Инструкции.

Помимо Сайта Технической Поддержки ([svetl.org](http://svetl.org)), на котором Пользователь должен **зарегистрировать** свой Комплекс «СветЛ» (самостоятельно или с участием Помощника) рекомендуется посещать нижеперечисленные Сайты, где Вы будете получать информацию о Программах «СветЛ», опыте применения Технологий «СветЛ» другими людьми, рекомендации и не только.

[rnto.club](http://rnto.club) - Информационный Сайт «Русского Научно-Технического Общества»

[svetl.org](http://svetl.org) - Сайт Технической Поддержки Участников Программ «СветЛ»

[svetl.name](http://svetl.name) - Технологии «СветЛ»

[svetl.forumgrad.ru](http://svetl.forumgrad.ru) - Форум «Новые Технологии»

При запуске Программы, открывается **Главный Экран** Программы.

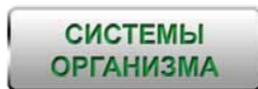
На **Главном Экране** находятся три основные Кнопки, позволяющие заходить в соответствующие **Разделы** Программы:

«**Системы Организма**»  
«**Профилактика Заболеваний**»  
«**Контроль Нагрузки**»

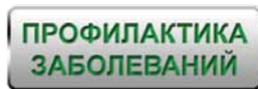
Внизу **Главного Экрана** находится кнопка «**Выход из Программы**»



Программа «СветЛ» состоит из трёх основных **Разделов**:



**Раздел «Системы Организма»** содержит 14 систем организма человека и позволяет выбрать органы (позиции)



**Раздел «Профилактика Заболеваний»** содержит 148 заболеваний и позволяет выбрать заболевания (позиции)



**Раздел «Контроль Нагрузки»** позволяет контролировать выбранные Вами позиции

При нажатии на выбранную Вами Кнопку, Вы переходите в соответствующий Раздел Программы «СветЛ».

## Раздел «Системы Организма»

содержит 14 Систем организма человека

**СИСТЕМЫ  
ОРГАНИЗМА**



При нажатии на любую кнопку в данном **Разделе** Вы переходите в соответствующую Систему организма человека.

В **мужском варианте** Программы «СветЛ» кнопка №14 - это «Мужская половая система»

В **женском варианте** Программы «СветЛ» кнопка №14 - это «Женская половая система»

При нажатии на кнопку **НА ГЛАВНУЮ** Вы возвращаетесь на **Главный Экран**.

Для примера работы в Программе «СветЛ» используем Экран «**Костная система**».

## Костная система

На данном Экране расположены следующие основные элементы:

**Костная система** ← **Название системы организма**

**Изображение системы организма** (в данном случае - Костная система)

**Цифрами** на изображении обозначены ключевые позиции системы которые Вы можете включить. (в данном случае - позиции Костной системы)

Цифры на изображении системы соответствуют цифрам на **Кнопках**.

Цифры на изображении системы соответствуют цифрам на **Кнопках**.

ВЫКЛЮЧЕННАЯ КНОПКА - серого цвета **9**

ВКЛЮЧЕННАЯ КНОПКА - зелёного цвета **9**

Кнопка **НАЗАД** возвращает Вас в Раздел «Системы Организма»

К примеру, в данной Системе, Вы хотите включить позицию «Череп».

На изображении Костной системы, Череп обозначен цифрой 1,

соответственно Вам нужно нажать Кнопку 1. При наведении курсора, кнопка меняет свой вид на но пока не активируется.

После того как Вы нажали кнопку 1, в центре Экрана появится изображение той позиции, которую Вы хотите включить (в данном случае - изображение позиции «Череп»)



У Вас есть возможность прочитать название выбранной Вами позиции, увидеть её увеличенное изображение и убедиться, что именно эту позицию Вы хотите включить.



Вы должны окончательно **подтвердить свой выбор** путём нажатия на изображение выбранной Вами позиции.



**Только после такого подтверждения,** изображение выбранной Вами позиции отправляется в Раздел «Контроль Нагрузки»,

Кнопка 1 остаётся включенной (зелёного цвета), а в левой нижней части Экрана появляется информирующая надпись

Выбрано позиций: 1  
Максимальное  
число позиций: 72

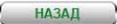
Если Вы хотите отключить данную позицию (или любую другую включенную позицию) – нажмите на включенную Кнопку (зелёного цвета) с номером данной позиции.

При этом Кнопка выключается, меняя свой вид с 1 на 1 изображение позиции, которое соответствует данной Кнопке, исчезает из Раздела «Контроль Нагрузки», а в левой нижней части Экрана появится информирующая надпись

Выбрано позиций: 0  
Максимальное  
число позиций: 72

Если изначально было выбрано больше одной позиции, Счетчик (информирующая надпись) будет показывать на одну позицию меньше, чем было выбрано до того, как Вы отключили ненужную Вам позицию.

**Если Вы ошиблись, и случайно нажали на другую кнопку**, к примеру не на кнопку 1 (которую Вы хотели) а на кнопку 2 – просто нажмите на нужную Вам кнопку. В таком случае, случайно нажатая кнопка не будет включена (так как Вы не подтвердили её выбор), и Вы можете продолжить работу в данном Экране.

Также, при ошибочном нажатии, Вы можете нажать кнопку 

В таком случае, случайно нажатая кнопка не будет включена, и Вы перейдёте в **Раздел «Системы организма»**.

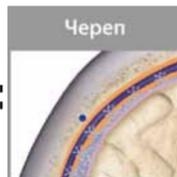
По вышеописанному принципу работают все **14 Экранов Раздела «Системы Организма»**.

### Повторяющиеся позиции.

Для Вашего удобства и для большей информативности Программы, в некоторых Экранах **Раздела «Системы Организма»** есть **повторяющиеся позиции** (полный список таких позиций приведён на страницах 56 - 57, в Программе всего 14 повторяющихся позиций).



**Костная система**  
Экран №1  
Кнопка 1



**Головной мозг**  
Экран №9  
Кнопка 1

К примеру, позиция 1 (Череп) в Экране «Костная система» также присутствует в Экране «Головной мозг», позиция 1 (Череп). При включении такой позиции в одном из двух Экранов, эта же позиция автоматически включается и в другом Экране.

Программа воспринимает такую пару как **одну** позицию, а не две, соответственно Счетчик (информирующая надпись) который появляется в левой нижней части Экрана после подтверждения Вами выбранной позиции, в таком случае, будет показывать, что Вы выбрали одну позицию, а не две.

К примеру, в Экране «Костная система»  
Вы включили Кнопку 1, позиция «Череп».



При этом,  
также автоматически включилась Кнопка 1,  
которая соответствует позиции 1, «Череп»  
в Экране «Головной мозг».

Если, после того как Вы включили Кнопку 1  
в Экране «Костная система», Вы зайдёте в Экран  
«Головной мозг», Вы увидите, что Кнопка 1  
в этом Экране уже автоматически включена,  
она зелёного цвета, а значит повторно  
её включать уже не нужно.

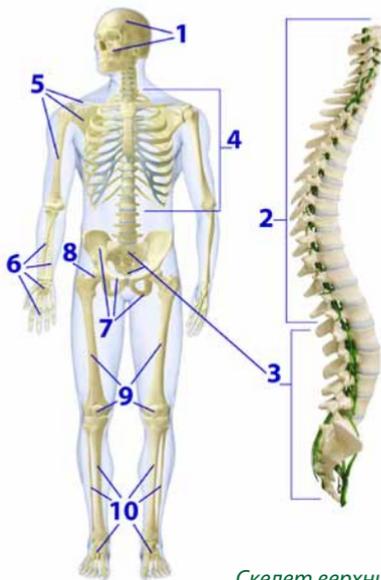
В **Раздел «Контроль Нагрузки»** попадает изображение только той позиции, которая была выбрана **первой** из этой пары, в данном случае - в **Раздел «Контроль Нагрузки»** попадёт изображение позиции «Череп» из Экрана «Костная система», т.к. Вы выбрали эту позицию первой.

Соответственно, если бы Вы сначала выбрали позицию 1 - «Череп» из Экрана «Головной мозг», то в **Раздел «Контроль Нагрузки»** попало бы изображение позиции «Череп» из Экрана «Головной мозг».

Вы можете отключить данную позицию, нажав на Кнопку с номером данной позиции, как в Экране «Головной мозг», так и в Экране «Костная система».

Так как это повторяющиеся позиции - при отключении одной из позиций в одном Экране - её пара автоматически отключится и в другом Экране. Соответственно, при отключении такой позиции в любом из Экранов, изображение данной позиции исчезает из **Раздела «Контроль Нагрузки»**, а Счетчик в левой нижней части Экрана покажет на одну позицию меньше, чем было выбрано до того, как Вы отключили данную позицию.

Такой принцип используется со всеми (14) повторяющимися позициями в Программе. Каждая пара воспринимается Программой как одна позиция.



*Скелет головы (пункт 1):*

**1. Череп** (черепная коробка),

**Мозговой отдел** (лобная кость, височная кость, теменная кость, затылочная кость, внутренние кости черепа, основание черепа),

**Лицевой отдел** (скуловая кость, кости носа, верхнечелюстная кость, нижнечелюстная кость, кости глазницы).

*Скелет туловища (пункты 2-4).*

*Позвоночный столб или позвоночник  
(33-34 позвонков):*

**2. Шейный отдел** (7 позвонков),

**Грудной отдел** (12 позвонков).

**3. Поясничный отдел** (5 позвонков),

**Крестцовый отдел** (крестец - 5 позвонков),  
**Копчиковый отдел** (копчик - 4-5 позвонков).

**4. Грудная клетка** (ребра - 12 пар,  
грудина - непарная плоская кость).

*Скелет верхних конечностей (пункты 5-6):*

**5. Плечевой пояс** (ключица, лопатка), **Плечевая кость.**

**6. Кости предплечья** (локтевая кость, лучевая кость),

**Кисть руки** (кости запястья, пястные кости, фаланги пальцев).

*Скелет нижних конечностей и таза (пункты 7-10):*

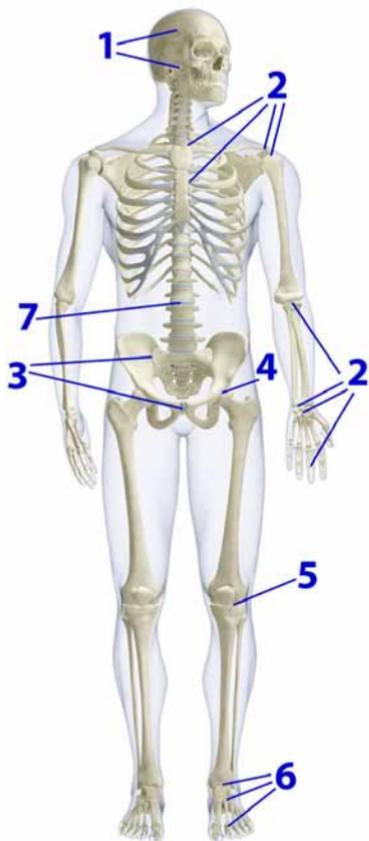
**7. Тазовые кости** (подвздошная кость, лобковая кость, седалищная кость).

**8. Шейка бедренной кости.**

**9. Бедренная кость, Коленная чашка** (надколенник).

**10. Большеберцовая кость и Малоберцовая кость,**

**Кости стопы** (предплюсна, плюсна, фаланги пальцев).



**1. Сочленения наружных и внутренних костей черепа, Челюстные суставы.**

*Суставы предплечья, верхних конечностей, (пункт 2):*

**2. Акромиально-ключичное и Грудино-ключичное сочленения, Грудино-реберные сочленения, Плечелопаточный, Плечевой, Локтевой и Лучезапястный суставы, Межфаланговые суставы кисти, Пястно-запястные суставы и связки.**

*Суставы таза и нижних конечностей (пункты 3-6):*

**3. Крестцово-подвздошное и Лонное сочленения.**

**4. Тазобедренный сустав и связочный аппарат.**

**5. Коленный сустав, Надколенник с сухожилиями.**

**6. Голеностопный сустав и связки, Межфаланговые суставы стопы, Предплюсно-плюсневые сочленения и связки.**

**7. Связки и соединения позвоночного столба (межпозвоночные диски, суставы ребер и грудины, суставы ребер и позвонков).**

**Раздел «Системы Организма»  
Мышечная система, связки, фасции,  
Экран №3**

**Мышечная система, связки, фасции**

*Мышцы головы (пункт 1):*

**1. Мышцы черепа, лица, шеи.**

*Мышцы туловища (пункты 2-4):*

**2. Мышцы груди.**

**3. Мышцы живота.**

**4. Мышцы спины.**

*Мышцы плечевого пояса, верхних  
конечностей (пункты 5-6):*

**5. Дельтовидная мышца, Бицепс,  
Трицепс.**

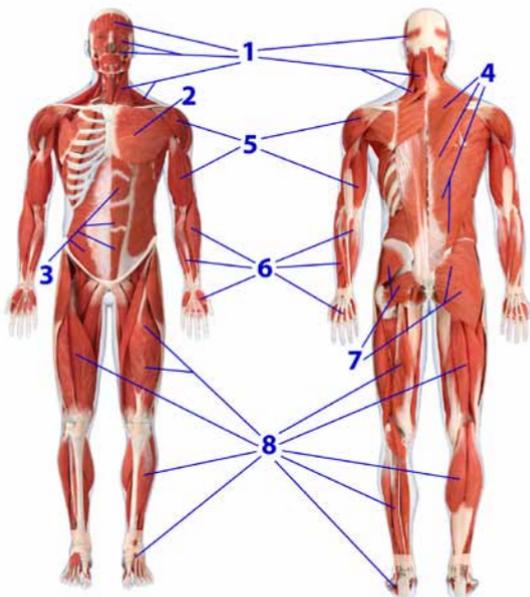
**6. Мышцы предплечья, кисти.**

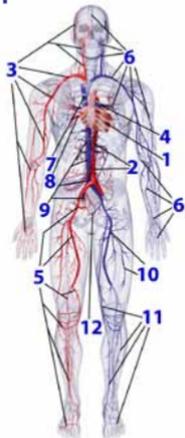
*Мышцы таза и нижних конечностей  
(пункты 7-8):*

**7. Мышцы таза (наружные и  
внутренние),**

**Ягодичные мышцы.**

**8. Мышцы бедра, голени, стопы.**





### I. Сердце.

Сердце - центральный орган кровеносной системы, который представляет собой полый мышечный орган, функционирующий как насос и обеспечивающий движение крови в системе кровообращения. Сердце находится в левой части грудной клетки, заключено в околосердечную сумку - перикард, занимает полость средостения.

Стенка сердца состоит из трех слоев:

наружного - эпикарда,  
среднего - миокарда (мышечный слой),  
и внутреннего - эндокарда.

Сердце состоит из четырех полостей, называемых камерами: левое предсердие, правое предсердие, левый желудочек, правый желудочек. Предсердия располагаются над желудочками.

**1. Сердце, Коронарные артерии и вены, Нерво-Проводящая система, Клапаны сердца, Перикард.**

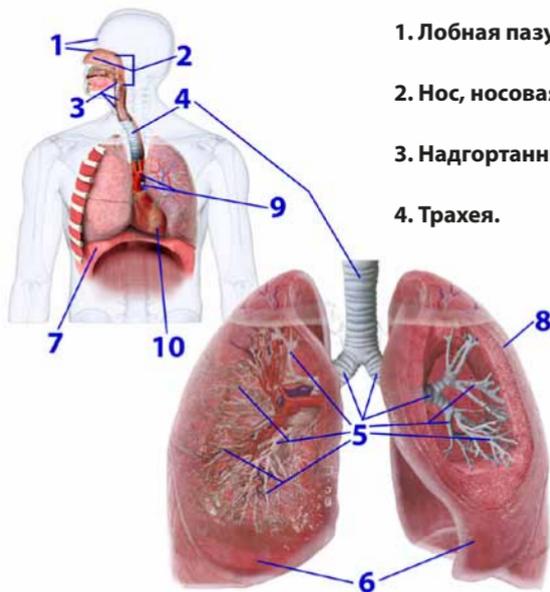
II. Артериальная система (пункты 2-5)  
расположена на Экране справа,  
красного цвета:

- 2. Аорта** (восходящий отдел, дуга аорты и нисходящий отдел, брюшной отдел).
- 3. Артерии головы и головного мозга, Височная и лицевая артерии, Левая общая сонная артерия, Подключичная артерия, Межреберные артерии, Плечевая, Лучевая, Локтевая, Подмышечные артерии.**
- 4. Общий легочный ствол и легочные артерии:**  
две крупные ветви легочного ствола (синего цвета).
- 5. Артерии органов таза и брюшного отдела, Общая подвздошная артерия, Бедренные и Подколенная артерии, артерии голени, тыла и подошвы стопы.**

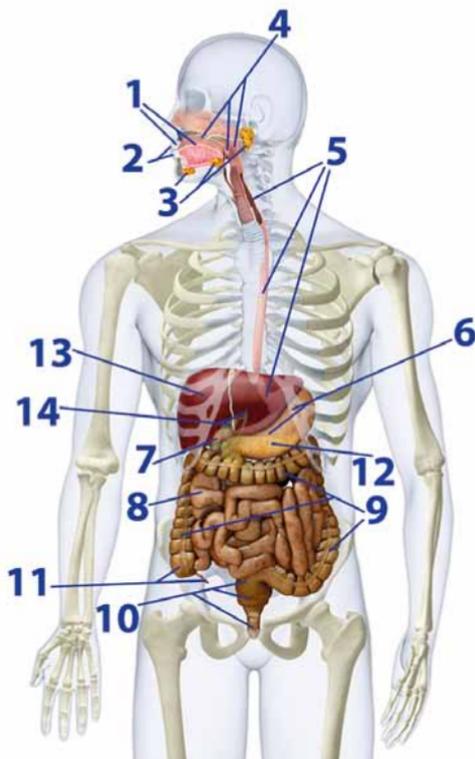
III. Венозная система (пункты 6-11)  
расположена на Экране слева,  
синего цвета:

- 6. Яремные вены** (внутренняя левая), Подключичная, Межреберные и Подмышечная вены.
- 7. Верхняя и нижняя полые вены.**
- 8. Легочная левая вена** (красного цвета).
- 9. Воротная, Почечная и Подвздошная вены. Вены органов таза и брюшного отдела.**
- 10. Большая подкожная вена ноги и Бедренная вена.**
- 11. Вены голени** (наружная и внутренняя) и вены стопы.
- 12. Геморроидальные вены.**

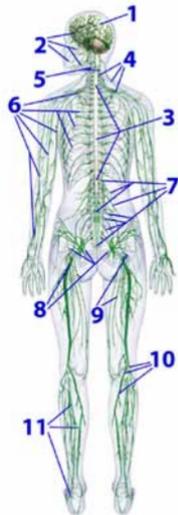
*Придаточные пазухи носа  
(пункты 1):*



1. Лобная пазуха, Гайморовы пазухи.
2. Нос, носовая полость, носо-рото-глотка.
3. Надгортанник, Гортань, Связочный аппарат.
4. Трахея.
5. Бронхи (*главные, долевые, сегментарные, бронхиолы, альвеолы*).
6. Правое и Левое легкие.
7. Диафрагма.
8. Плевральная полость (*пристеночная и легочная плевра*).
9. Легочная артерия и легочные вены.
10. Сердце.

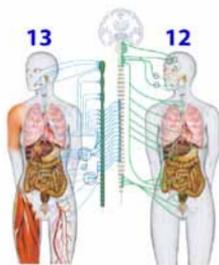


1. **Полость рта** (зубы, десны, язык).
2. **Губы** (верхняя и нижняя), **Щека**.
3. **Слюнные железы** (подъязычные; подчелюстные; околоушные).
4. **Глотка**, **Мягкое нёбо**, **Язычок нёба**.
5. **Пищевод**  
(пищеводно-желудочный переход).
6. **Желудок**,  
**Сфинктер привратника желудка**.
7. **Двенадцатиперстная кишка**.
8. **Тонкая кишка** (или **кишечник**).
9. **Толстая кишка** (поперечно-ободочная, **Сигмовидная** и **подвздошная кишка**).
10. **Прямая кишка**, **Наружный сфинктер заднего прохода**.
11. **Аппендикс**, **Слепая кишка**.
12. **Поджелудочная железа**,  
**Проток поджелудочной железы**.
13. **Печень**, **Печеночный проток**.
14. **Желчный пузырь**,  
**Общий желчный проток**.



Нервная система состоит из совокупности клеток - нейронов, которые контактируют друг с другом при помощи отростков - дендритов и аксонов.

Так образуется разветвленный комплекс, наподобие компьютера, который передает команды головного мозга (центральная нервная система) мышцам скелета через периферическую нервную систему и автоматически регулирует работу произвольных мышц через вегетативную нервную систему.



*Центральная нервная система:*

1. Головной мозг.
2. Черепно-мозговые нервы, Тройничный и Лицевой нервы.
3. Спинальный мозг, оболочки.

*Вегетативная нервная система:*

Регулирует внутреннюю деятельность организма, желез внутренней и внешней секреции, кровеносных и лимфатических сосудов. Выполняет свои функции через две системы, координирующие работу разных органов - симпатическую и парасимпатическую нервную системы.

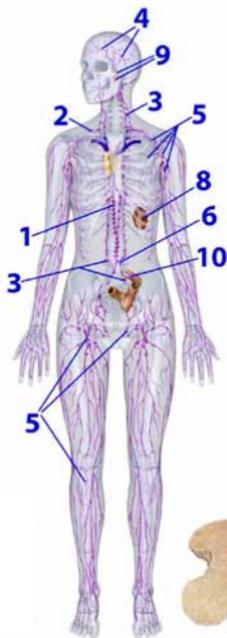
*Периферическая нервная система:*

4. Шейное сплетение, Плечевое сплетение.
5. Правый и левый блуждающие нервы.
6. Межреберные нервы, Срединный, Плечевой, Лучевой и Локтевой нервы.
7. Пояснично-крестцовое сплетение, Копчиковое сплетение, Конский хвост.
8. Ягодичный, Седалищный и Запирательный нервы.
9. Бедренный нерв.
10. Большеберцовый нерв, Общий малоберцовый нерв.
11. Подкожный нерв ноги и Плантарные (подошвенные) нервы.

12. Парасимпатическая нервная система (синего цвета). Парасимпатическая нервная система - расслабляет тело и сохраняет его энергию.
13. Симпатическая нервная система (красного цвета). Симпатическая нервная система - возбуждает тело и мобилизует его энергию.

## Раздел «Системы Организма» Лимфатическая, иммунная и кровенворная системы, Экран №8

Лимфатическая, иммунная и кровенворная системы



**Лимфатическая система** входит в состав иммунной системы:

лимфатические стволы и протоки, лимфатические узлы, лимфатические сосуды, лимфатические капилляры.

**Иммунная система:**

Центральные органы (костный мозг, вилочковая железа - тимус).

Периферические органы (селезенка, лимфатические узлы, лимфоидная ткань).

**Кровенворная система:**

костный мозг, лимфатические узлы, селезенка.

11



7



1. Грудной лимфатический проток (самый крупный лимфатический сосуд).
2. Правый лимфатический проток.
3. Шейный лимфатический ствол, Поясничный лимфатический ствол и Кишечный лимфатический ствол.
4. Лимфатические сосуды и узлы головы.
5. Подключичные лимфатические узлы, Подмышечные и грудные лимфатические узлы, Паховые, подколенные лимфатические узлы, лимфоузлы таза и брюшной полости.

6. Цистерна Паккета.

7. Костный мозг.

8. Селезенка.

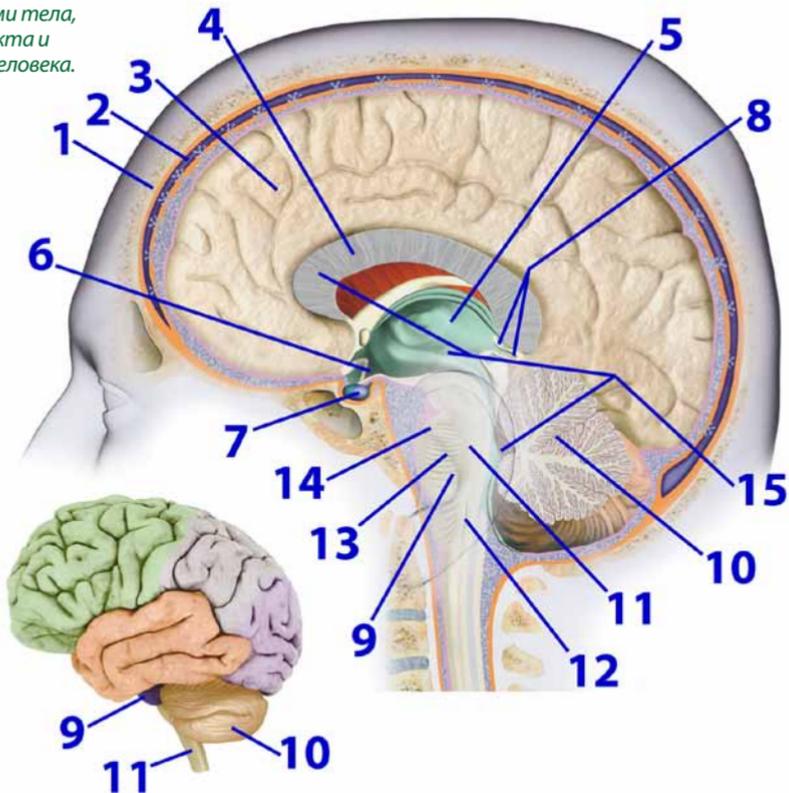
9. Аденоиды (носоглоточные миндалины), Миндалевидная железа (лимфоидная ткань), Нёбная миндалина.

10. Пейеровы бляшки (лимфоидная ткань в тонкой кишке).

11. Кровь (красные кровяные тельца – эритроциты, белая кровь, тромбоциты).

Раздел «Системы Организма»  
Головной мозг, Экран №9

*Головной мозг - орган высшего контроля,  
управления всеми  
функциями тела,  
интеллекта и  
эмоций человека.*



1. Череп.
2. **Защитные оболочки головного мозга** (твёрдая, паутинная и мягкая),  
**Синусы твёрдой оболочки.**
3. **Большой мозг** (Конечный мозг) - белое и серое вещество (наиболее крупный отдел головного мозга, состоит из двух полушарий).
4. **Мозолистое тело** (сплетение нервных волокон, соединяющие правое и левое полушария).

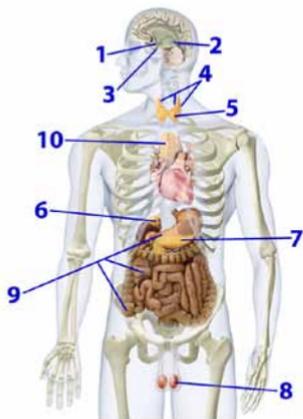
*Передний мозг: состоит из конечного мозга и промежуточного мозга.*

*Промежуточный мозг (пункты 5-8): находится между средним мозгом и большими полушариями:*

5. **Таламус** (зрительный бугор, структура, в которой происходит обработка и интеграция практически всех сигналов, идущих в кору большого мозга от спинного, среднего мозга, мозжечка, базальных ганглиев головного мозга. Считается, что таламус играет важную роль в осуществлении процессов запоминания).
6. **Гипоталамус** (подбугорная область, центр вегетативной нервной системы, отдел головного мозга, расположенный ниже таламуса. Он контролирует деятельность эндокринной системы человека и регулирует все функции организма, кровяное давление и спонтанные дыхательные движения).
7. **Гипофиз** (нижний мозговой придаток; расположен в костном кармане (турецком седле) у основания мозга, является центральным органом эндокринной системы; тесно взаимодействует с гипоталамусом).
8. **Эпиталамус** (надбугорная область, в его состав входит эпифиз, выполняет некоторые гормональные функции). **Эпифиз** (верхний мозговой придаток или шишковидная железа, эндокринный орган).

*Средний мозг (соединяет передний мозг и задний мозг). Задний мозг (пункты 9-13):*

9. **Варолиев мост.**
10. **Мозжечок** (отвечает за координацию движений, регуляцию равновесия и мышечный тонус).
11. **Ствол головного мозга** или **Стволовая часть** головного мозга (включает средний мозг, варолиев мост, продолговатый мозг).
12. **Спинной мозг, Продолговатый мозг** (продолжение спинного мозга).
13. **Ретикулярная формация** (совокупность нервных структур, расположенных в спинном, продолговатом, среднем мозге и варолиевом мосту, образующих единый функциональный комплекс. Нервные клетки ретикулярной формации связаны со всеми отделами коры головного мозга и в то же время со всеми периферическими нервными аппаратами).
14. **Гиппокамп.**
15. **Боковой желудочек, третий и четвертый желудочки мозга.**

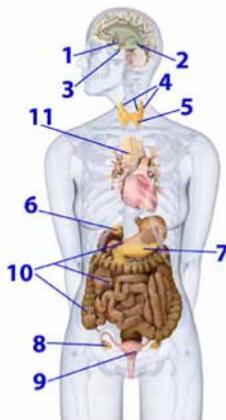


*Эндокринная (мужская) система*

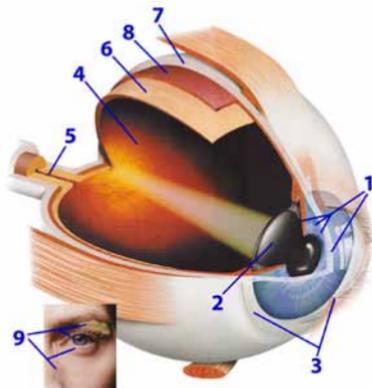
1. Гипоталамус.
2. Эпиталамус,  
Эпифиз (*шишковидное тело*).
3. Гипофиз.
4. Околощитовидные железы.
5. Щитовидная железа.
6. Надпочечник.
7. Поджелудочная железа  
(*панкреатические островки*).
8. Яичко (*мужская половая железа*),  
Придаток яичка.
9. Кишечник.
10. Тимус.

*Эндокринная (женская) система*

1. Гипоталамус.
2. Эпиталамус,  
Эпифиз (*шишковидное тело*).
3. Гипофиз.
4. Околощитовидные железы.
5. Щитовидная железа.
6. Надпочечник.
7. Поджелудочная железа  
(*панкреатические островки*).
8. Яичник (*женская половая железа*),  
Придатки яичника.
9. Плацента (*у беременных*).
10. Кишечник.
11. Тимус.

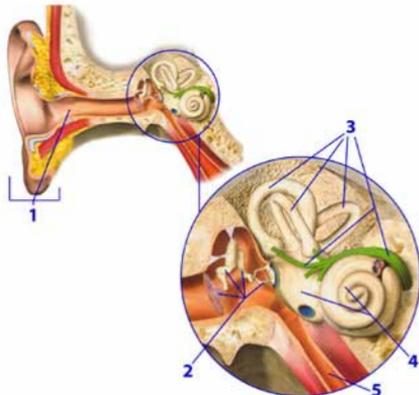


Раздел «Системы Организма»  
Зрительная система, Экран №11



- Зрительная система
1. Роговица (*роговая оболочка*), Радужка, Передняя и Задняя камеры глазного яблока.
  2. Хрусталик.
  3. Конъюнктивa, Ресничное тело, Ресничный поясok.
  4. Стекловидное тело.
  5. Зрительный нерв.
  6. Сетчатка.
  7. Склера.
  8. Сосудистая оболочка.
  9. Слезная железа, Слезный каналец, Нижнее и Верхнее веки.

Раздел «Системы Организма»  
Слуховая система, Экран №12

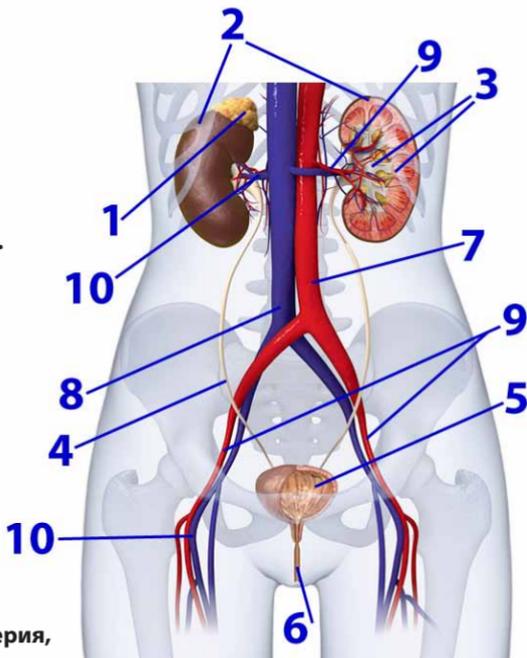


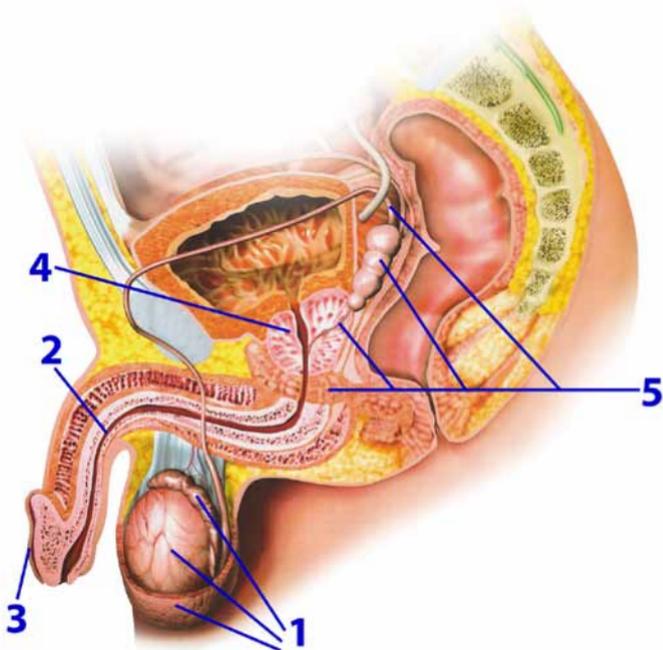
- Слуховая система
- Наружное ухо (пункт 1):*
1. Ушная раковина, Наружный слуховой проход.  
*Среднее ухо (пункт 2,5), барабанная полость:*
  2. Барабанная перепонка, Слуховые косточки.  
(Молоточек, Наковальня, Стремя).

*Внутреннее ухо (пункт 3-4):*

  - 3. Слуховые нервы (*преддверно-улитковый нерв, вестибулярный нерв, нерв улитки, лицевой нерв*), Полукружные каналы (*задний, передний, боковой*).
  - 4. Преддверие, Улитка.
  - 5. Евстахиева (слуховая) труба.

1. Надпочечник.
2. Правая и Левая почки  
*(паренхима, клубочковый аппарат, канальцевый аппарат почек).*
3. Чашечно-лоханочный аппарат.
4. Мочеточник.
5. Мочевой пузырь.
6. Мочеиспускательный канал (уретра).
7. Аорта (брюшной отдел).
8. Нижняя полая вена.
9. Подвздошная общая артерия, Подвздошная внутренняя артерия, Почечная артерия.
10. Подвздошная общая вена, Почечная вена.





1. Мошонка, Придаток яичка, Яичко.
2. Мочепускальный канал (*уретра*).
3. Крайняя плоть.
4. Предстательная железа (*простата*).
5. Семенной проток, Семенные пузырьки, Семяизвергающий проток, Куперова железа.

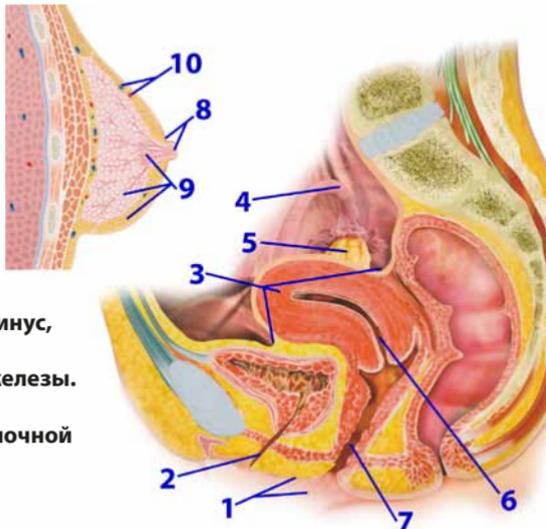
**Раздел «Системы Организма»  
Женская половая система  
и молочная железа, Экран №14**

*Женская половая система:*

- 1. Большие и малые половые губы, Бартолиновы железы** (*большие парные железы преддверия влагалища*).
- 2. Мочеиспускательный канал** (*уретра*).
- 3. Матка, Пузырно-маточное углубление, Прямокишечное маточное углубление.**
- 4. Фаллопиева** (*маточная*) **труба.**
- 5. Яичник, придатки яичника.**
- 6. Шейка матки.**
- 7. Влагалище.**

*Молочная железа:*

- 8. Ареола, Сосок.**
- 9. Молочные ходы и синус, Жировая ткань, Дольки молочной железы.**
- 10. Артерии и вены молочной железы.**



## Раздел «Профилактика Заболеваний»

содержит список заболеваний человека.

ПРОФИЛАКТИКА  
ЗАБОЛЕВАНИЙ

В данном **Разделе**,

в **мужском варианте** Программы содержатся 148 заболеваний,

в **женском варианте** Программы содержатся 149 заболеваний.

Заболевания распределены в алфавитном порядке.

Раздел состоит из **десяти Страниц** (Экранов).

Каждая из первых девяти Страниц содержит по 16 Кнопок,

В **мужском варианте** Программы «СветЛ» девятая и десятая Страницы содержат 11 заболеваний мужской половой сферы.

В **женском варианте** Программы «СветЛ» девятая и десятая Страницы содержат 12 заболеваний женской половой сферы.

Перемещаться между Страницами можно с помощью

Кнопок   которые находятся внизу каждой Страницы.

Кнопка  переводит Вас на следующую Страницу.

Кнопка  возвращает Вас на предыдущую Страницу.

Кнопка  **НАЗАД** возвращает Вас на **Главный Экран**.

После того, как Вы решили, какую позицию (или позиции)

в **Разделе «Профилактика Заболеваний»** Вы хотите включить - нажмите на соответствующую Кнопку с названием желаемой позиции.

К примеру, Вам нужно включить позицию «Головная боль». Эта позиция находится на третьей Странице **Раздела «Профилактика Заболеваний»**

После того, как Вы нажмёте на Кнопку с названием желаемой позиции,

она изменит свой вид с  на 

Изображение с названием выбранной Вами позиции сразу автоматически появится в **Разделе «Контроль Нагрузки»**. Счётчик внизу Страницы подскажет Вам, сколько всего позиций в Программе Вами уже выбрано и включено.

Если Вы хотите выключить данную позицию - нажмите на включенную зеленую Кнопку «Головная боль» ещё раз. Соответственно, изображение с названием выбранной Вами позиции исчезнет из **Раздела «Контроль Нагрузки»**, а Счётчик внизу Страницы покажет на одну позицию меньше, чем было выбрано до того, как Вы отключили данную позицию.

## Счётчик

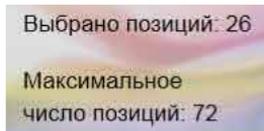
Информирующая надпись, появляющаяся в нижней части Экрана или Страницы.

Счётчик в Программе «СветЛ» нужен для Вашего удобства. Он автоматически суммирует количество включенных позиций в **Разделе «Системы Организма»** и в **Разделе «Профилактика Заболеваний»**.

Счётчик связан с **Разделом «Контроль Нагрузки»**, и показывает, сколько всего позиций Вы включили во всей Программе, и соответственно сколько всего изображений находится в **Разделе «Контроль Нагрузки»**.

К примеру, если Вы включили: всего 15 позиций в **Разделе «Системы Организма»** и всего 10 позиций в **Разделе «Профилактика Заболеваний»**, это значит, что в **Разделе «Контроль Нагрузки»** отображены всего 25 изображений: 15 изображений из **Раздела «Системы Организма»** и 10 изображений из **Раздела «Профилактика Заболеваний»**.

В таком случае, после включения ещё одной Кнопки либо в **Разделе «Системы Организма»**, либо в **Разделе «Профилактика Заболеваний»**, счётчик внизу Экрана будет показывать:



## Раздел «Профилактика Заболеваний»

- 1. Абсцесс** - ограниченное скопление гноя в тканях и различных органах.
- 2. Аллергия** - сверхчувствительность иммунной системы организма.
- 3. Алопеция** - облысение, патологическое выпадение волос.
- 4. Ангина** - острое общее инфекционное заболевание с преимущественным поражением глоточных миндалин.
- 5. Анемия** - малокровие, заболевание, характеризующееся уменьшением количества эритроцитов и (или) гемоглобина в крови.
- 6. Аноргазмия** - отсутствие оргазма, наиболее частая форма сексуального расстройства.
- 7. Анорексия** - отсутствие аппетита, полный или частичный отказ от приёма пищи.
- 8. Аритмия** - нарушение ритма сердца.
- 9. Артрит(ы)** - болезнь суставов и костей, воспаление одного или нескольких суставов (полиартрит).
- 10. Артроз** - тугоподвижность суставов, хроническое заболевание суставов обменного характера, сопровождающееся изменениями в сочленяющихся поверхностях костей.
- 11. Астения** - синдром хронической усталости.
- 12. Астигматизм глаз** - дефект зрения, связанный с нарушением формы хрусталика или роговицы, в результате чего человек теряет способность к чёткому видению.
- 13. Атеросклероз** - сердечно-сосудистое заболевание, характеризующееся уплотнением и потерей эластичности стенок артерий, сужением их просвета с последующим нарушением кровоснабжения органов.
- 14. Атрофия зрительного нерва** - тяжелая патология органа зрения, приводящая к резкому снижению зрительных функций, а иногда и к полной слепоте.
- 15. Аутоиммунный гепатит** – поражение печени.
- 16. Аутоиммунный тиреоидит** – поражение щитовидной железы с участием собственной иммунной системы.
- 17. Бесплодие** - неспособность зрелого организма производить потомство.
- 18. Близорукость** - заболевание, при котором человек плохо различает предметы, расположенные на дальнем расстоянии. Дефект зрения, при котором изображение падает не на сетчатку глаза, а перед ней.
- 19. Блокады проводящей системы сердца** - нарушения сердечной деятельности и ритма сердца.

- 20.Болезнь Альцгеймера** - заболевание центральной нервной системы, характеризующееся постепенной потерей умственных способностей: память, речь, логическое мышление, старческое слабоумие.
- 21.Болезнь Бехтерева** - хроническое воспалительное заболевание позвоночника и суставов. При этом происходит ограничение подвижности этих суставов вследствие их анкилоза (сращение сочленяющихся в суставе концов костей), сращения и кальцификации (отложение солей кальция) связок.
- 22.Болезнь Крона** – хроническое неспецифическое гранулематозное воспаление желудочно-кишечного тракта, которое может поражать все его отделы, начиная от полости рта и заканчивая прямой кишкой.
- 23.Болезнь Паркинсона** - хроническое прогрессирующее заболевание центральной нервной системы, клинически проявляющееся нарушением произвольных движений.
- 24.Болезнь Рейно** - сосудистые заболевания, приступообразные расстройства артериального кровоснабжения кистей и/или стоп, возникающие под воздействием холода или стресса.
- 25.Бородавки** - вирусное заболевание кожи.
- 26.Бронхиальная астма** - аллергическое заболевание, характеризующееся повторяющимися приступами удушья вследствие спазма бронхов и отёка их слизистой оболочки.
- 27.Бронхит** - воспалительное заболевание бронхов с преимущественным поражением слизистой оболочки.
- 28.Булимия** - расстройство приёма пищи, характеризующееся резким усилением аппетита, наступающим обычно в виде приступа и сопровождающееся чувством мучительного голода, общей слабостью, болями в подложечной области.
- 29.Варикозная болезнь** - расширение поверхностных вен нижних конечностей, сопровождающееся несостоятельностью клапанов вен и нарушением в них кровотока.
- 30.Васкулит** – поражение мелких сосудов организма.
- 31.Вегето-сосудистая дистония** - нейроциркуляторная дистония.
- 32.Витилиго** - заболевание с нарушением пигментации кожи.
- 33.Гайморит (синусит)** - воспаление придаточных пазух носа.
- 34.Гастрит** - воспалительные или воспалительно-дистрофические изменения слизистой оболочки желудка.
- 35.Геморрой** - заболевание, связанное с тромбозом, воспалением, патологическим расширением и извитостью геморроидальных вен, с образованием узлов.
- 36.Гепатит(ы)** - воспаление печени, может быть вызвано вирусами, токсичными химическими веществами, лекарствами или другими факторами.

- 37. Герпес** - вирусное заболевание с характерным высыпанием сгруппированных пузырьков на коже и слизистых оболочках.
- 38. Гигрома** – доброкачественная опухоль.
- 39. Гидраденит** - гнойное воспаление потовых желёз.
- 40. Гингивит** - воспаление десен.
- 41. Гипертоническая болезнь** - заболевание сердечно-сосудистой системы, сопровождающееся повышением артериального давления.
- 42. Гипотиреоз** - снижение функций щитовидной железы.
- 43. Глаукома** - заболевание глаз, основным проявлением которого является повышение внутриглазного давления.
- 44. Головная боль** - связана со спазмами поверхностных сосудов головы.
- 45. Грибковые заболевания кожи** - группа болезней кожного покрова, которая объединяет заболевания кожи, волос и ногтевых пластин, которые вызваны патогенными грибами разных видов.
- 46. Грыжа(и)** - выпячивание органа или его части под кожу через отверстия в анатомических образованиях, в межмышечное пространство или во внутренние карманы и полости.
- 47. Дальзоркость (гиперметропия)** - нарушение зрения, при котором изображение предмета формируется не на сетчатке, а за ней.
- 48. Депрессивный синдром (депрессия)** - сочетание подавленного настроения, снижения психической и двигательной активности с соматическими, в первую очередь вегетативными расстройствами.
- 49. Дерматит** - контактное острое воспалительное поражение кожи, возникающее в результате воздействия на нее раздражающих факторов химической, физической или биологической природы.
- 50. Диабет сахарный 1 и 2 типа** - группа метаболических (обменных) заболеваний, характеризующихся гипергликемией (повышение уровня сахара в крови).
- 51. Евстахиит** - острое или хроническое воспаление евстахиевой (слуховой) трубы, при котором нарушается вентиляция среднего уха и происходит снижение слуха.
- 52. Желчекаменная болезнь** - образование камней в жёлчном пузыре, жёлчных протоках.
- 53. Заболевание почек, гломерулонефрит** - воспаление клубочков почек.
- 54. Заикание** - нарушение речи.
- 55. Запор(ы)** - состояние, проявляющееся задержкой стула более двух суток, а также плохое или постоянное неполное опорожнение кишечника.

**56.Зоб диффузный токсический** - болезнь Базедова, тиреотоксикоз, заболевание, характеризующееся увеличением щитовидной железы, повышением её функции и сопровождающееся развитием токсикоза.

**57.Зубная боль.**

**58.Инсомния (бессонница)** - расстройство сна, которое характеризуется неспособностью заснуть в течение значительного периода времени ночью.

**59.Инсульт** - острое нарушение мозгового кровообращения.

**60.Инфаркт миокарда** - одна из форм некроза мышцы сердца, вызванного острой недостаточностью кровотока по венечным артериям, питающим ткани сердца.

**61.Иридоциклит** – воспаление глазных оболочек.

**62.Истерия** - нервно-психическое заболевание, относящееся к группе неврозов. Истерия развивается у лиц с ослабленной нервной системой под влиянием психической травмы и является реакцией данного лица на ситуацию, которую он не в состоянии перенести.

**63.Ихтиоз** - нарушение ороговения кожи.

**64.Кандидоз (молочница)** - одна из разновидностей грибковой инфекции.

**65.Кариес** - разрушение твердых тканей зуба.

**Пульпит** - воспаление сосудисто-нервного пучка зуба (пульпы).

**66.Катаракта** - помутнение хрусталика глаза, препятствующее прохождению лучей света в глаз и приводящее к снижению остроты зрения.

**67.Киста** - патологическая полость в тканях или органах, содержащая жидкое или полужидкое вещество.

**68.Колит(ы)** - воспаление слизистой оболочки толстой кишки.

**69.Контрактура(ы) Дюпюитрена** - прогрессирующее сморщивание ладонного или подошвенного апоневроза (жила, сухожилие, нерв), приводящее к возникновению сгибательной контрактуры суставов пальцев.

**70.Конъюнктивит** - воспаление слизистой оболочки глаза - конъюнктивы.

**71.Ларингит** – воспаление слизистой оболочки гортани и голосовых связок.

**72.Лимфаденит** - воспаление лимфатических узлов.

**73.Липома** – (жировая опухоль, жировик) доброкачественная соединительнотканная опухоль; развивается в слое подкожной соединительной рыхлой ткани.

**74.Лишай опоясывающий** - острое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом, поражающим нервную систему и кожу.

**75.Люмбаго, люмбалгия** - Острая боль (прострел) в нижней части спины (пояснице) независимо от причин ее возникновения и характера проявления.

**76.Мастит** - воспаление молочной железы.

**77.Межпозвоночная грыжа** – выпячивание межпозвоночного диска.

**78.Менингит(ы)** - гнойное или серозное воспаление оболочек головного и спинного мозга, вызываемое бактериями, вирусами и другими причинами.

**79.Мигрень** - неврологическое заболевание, наиболее частым и характерным симптомом которого являются эпизодические или регулярные сильные и мучительные приступы головной боли в одной (редко в обеих) половине головы.

**80.Миокардиодистрофия** - невоспалительное поражение сердечной мышцы в виде нарушений в её метаболизме под влиянием внесердечных факторов.

**81.Назофарингит** (простуда) - воспаление слизистой оболочки носоглотки, чаще всего инфекционной этиологии (причина).

**82.Нарушение спинномозговой циркуляции жидкости.**

**83.Неврит(ы)** и невралгии - воспалительное заболевание, при котором поражается один (локальный неврит) или многие периферические нервы (полиневрит).

**84.Невроз(ы)** - заболевания нервной системы, обусловленные длительным психическим перенапряжением. Проявляются разнообразными нервно-психическими расстройствами.

**85.Неврастения** - психическое расстройство из группы неврозов, проявляющееся в повышенной раздражительности, утомляемости, утрате способности к длительному умственному и физическому напряжению.

**86.Нейродермит** - хроническое кожное заболевание, неврогенно-аллергического происхождения.

**87.Ожирение** - заболевание, характеризующееся увеличением массы тела за счёт жировой ткани.

**88.Опущение органов** - опущение внутренних органов (желудок, кишечник, прямая кишка, матка, стенка(и) влагалища) .

**89.Остеомиелит** - инфекционное воспаление костной ткани и костного мозга.

**90.Остеопороз** - заболевание, сопровождающееся снижением плотности и прочности костей.

**91.Остеохондроз** - комплекс дистрофических нарушений в суставных хрящах. Может развиваться практически в любом суставе, но чаще всего поражаются межпозвоночные диски. В зависимости от локализации выделяют шейный, грудной и пояснично-крестцовый остеохондроз.

**92.Отит** - воспаление среднего уха.

**93.Отслоение сетчатки глаза** - отделение сетчатой оболочки глаза от сосудистой.

- 94.Панкреатит** - воспаление поджелудочной железы.
- 95.Пародонтоз** - системное поражение околозубной ткани (пародонта).
- 96.Перхоть** - синдром, характеризуемый высокой скоростью чешуйчатого отслоения частиц кожи на протяжении сравнительно долгого времени. Чаще всего встречается на коже головы, покрытой обильным волосяным покровом.
- 97.Пиелонефрит** - воспалительное заболевание, при котором поражается чашечно-лоханочная система и паренхима почек.
- 98.Плеврит** - воспаление плевры с появлением жидкости в ее полости.
- 99.Плоскостопие** - изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов.
- 100.Пневмония** - воспаление легких.
- 101.Подагра** - отложение мочекислых соединений в тканях суставов.
- 102.Полипы** - доброкачественные образования, при которых происходит разрастание железистого эпителия над уровнем слизистой оболочки.
- 103.Пороки сердца** - врожденные или приобретенные изменения структур сердца: клапанов, перегородок, стенок, отходящих сосудов.
- 104.Посттравматические осложнения** - осложнения после травм, рубцовые изменения мягких тканей, спайки.
- 105.Почечнокаменная (мочекаменная) болезнь** - заболевание, связанное с образованием в почках твёрдых образований, называемых камнями.
- 106.Проктит** - воспаление слизистой прямой и сигмовидной кишки.
- 107.Привычные вывихи суставов** - плечевой, тазобедренный, голеностопный, верхнечелюстной.
- 108.Психоз(ы)** - глубокое расстройство психики, проявляющееся в нарушении отражения реального мира, возможности его познания, изменение поведения и отношения к окружающему.
- 109.Психастения** - нарушение психической деятельности в форме невроза навязчивых состояний.
- 110.Псориаз** – заболевание кожи.
- 111.Радикулит(ы)** - заболевание периферической нервной системы, при котором поражаются пучки нервных волокон, отходящие от спинного мозга.
- 112.Рассеянный склероз** - множественный склероз, хроническое прогрессирующее заболевание, характеризующееся развитием очагов в центральной и периферической нервной системе.

**113.Ревматизм** - хроническое заболевание, характеризующееся поражением соединительной ткани с преимущественным вовлечением в этот процесс сердечно-сосудистой системы и суставов.

**114.Ревматоидный полиартрит** - системное заболевание соединительной ткани с преимущественным поражением мелких суставов по типу эрозивно-деструктивного полиартрита неясной этиологии со сложным аутоиммунным патогенезом.

**115.Рожа** - инфекционное заболевание, внешними проявлениями которого является прогрессирующие поражение кожи.

**116.Сотрясение головного мозга** - мгновенный срыв функций головного мозга, наиболее лёгкая форма черепно-мозговой травмы с кратковременной потерей сознания.

**117.Спондилит** - воспалительное заболевание позвоночника, приводящее в тяжелых случаях к разрушению позвонков, деформации позвоночника и сопровождающееся нарушением работы многих органов и систем.

**118.Стафилококковые поражения кожи**, гнойные поражения кожи и подкожной клетчатки.

**119.Стеноз гортани** - частичное или полное сужение просвета гортани.

**120.Стенокардия** (ишемическая болезнь сердца) - заболевание, для которого характерны приступы внезапной боли в груди из-за недостатка кровоснабжения сердечной мышцы.

**121.Стоматит** - поражение слизистой оболочки полости рта.

**122.Стресс** - неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

**123.Трахеит** - воспаление слизистой оболочки трахеи. Часто сопутствует воспалению верхних дыхательных путей инфекционного, токсического или другого происхождения.

**124.Тромбофлебит** - воспаление стенки вены с образованием тромба.

**125.Туберкулез** - инфекционное заболевание с образованием специфических воспалительных изменений имеющих вид мелких бугорков, преимущественно в лёгких и лимфатических узлах, и с склонностью к хроническому течению.

**126.Тугоухость** – снижение слуха.

**127.Угревая сыпь** - заболевание, поражающее кожные покровы человека.

**128.Уретрит** - воспаление мочеиспускательного канала (уретры).

**129.Холецистит** - острое или хроническое воспалительное заболевание жёлчного пузыря.

**130. Цирроз печени** - тяжёлое заболевание печени, сопровождающееся необратимым замещением паренхиматозной ткани печени фиброзной соединительной тканью.

**131. Цистит** - воспалительное заболевание мочевого пузыря.

**132. Шизофрения** - постепенно нарастающее изменение восприятия, мышления, социальной активности, речи, чувств и мотиваций.

**133. Энурез** - заболевание, характеризующееся недержанием мочи во время сна.

**134. Энцефалопатия дисциркуляторная** - медленно прогрессирующая недостаточность кровоснабжения мозга.

**135. Эпикондилит** - дегенеративно-воспалительные изменения в месте прикрепления к плечевой кости (в области локтевого сустава) сухожилий мышц наружной и внутренней области предплечья.

**136. Эпилепсия** - повышенная наследственная или приобретенная готовность мозга к развитию судорог.

**137. Язвенная болезнь** - хроническое рецидивирующее заболевание, основным признаком которого является образование дефекта (язвы) в стенке желудка или двенадцатиперстной кишки в следствии гиперсекреции соляной кислоты.

**В женском варианте Программы «СветЛ»**

седьмая Страница содержит

**11 заболеваний женской половой сферы:**

**138. Бартолинит** – гнойное воспаление бартолиновой железы преддверия влагалища.

**139. Вульвовагинит** - воспаление влагалища и наружных половых органов.

**140. Климакс** - возрастная перестройка в организме женщины, период угасания половых функций, постепенное прекращение менструаций, окончание детородного периода.

**141. Миома матки** - доброкачественная опухоль, возникающая в мышечном слое матки - миометрии.

**142. Нарушение менструальной функции** - нарушение менструального цикла.

Менструальный цикл - ритмически повторяющиеся физиологические изменения в организме женщины, регулируемые 5-звеньевой системой (кора головного мозга-гипоталамус-гипофиз-яичники-матка), заканчивающиеся приходом менструации.

**143. Нарушения при вынашивании плода.**

**144. Сальпингофорит** - воспаление придатков матки (маточных труб и яичников).

**145. Синдром поликистозных яичников** - полэндокринный синдром, сопровождающийся нарушениями функции яичников.

**146. Фиброзно-кистозная мастопатия** - доброкачественное заболевание молочной железы, проявляющееся в патологическом разрастании ее тканей.

**147. Фригидность (холодность)** - сексуальные расстройства - от полного отсутствия полового влечения до неспособности испытывать оргазм (аноргазмии).

**148. Эндометриоз** - заболевание, характеризующееся заносом слизистой оболочки матки (эндометрия) в различные органы и ткани.

**149. Эрозия шейки матки** - расположение цилиндрического эпителия, выстилающего канал шейки матки, на влажной её поверхности, что внешне выглядит как красное пятно вокруг наружного отверстия канала.

**В мужском варианте** Программы «СветЛ»

седьмая Страница содержит

**11 заболеваний мужской половой сферы:**

**138. Аденома предстательной железы** (доброкачественная гиперплазия предстательной железы) - нарушение баланса тестостерона (основной мужской половой гормон), что приводит к разрастанию ткани предстательной железы.

**139. Баланопостит** - воспаление кожи головки полового члена и внутреннего листка крайней плоти.

**140. Болезнь Пейрони** - заболевание, приводящее к искривлению полового члена во время эрекции. Проявляется развитием плотных фиброзных бляшек под кожей полового члена.

**141. Варикоцеле** - варикозное расширение вен яичка и семенного канатика.

**142. Везикулит** - воспаление семенных пузырьков. Семенные пузырьки отвечают за накопление и хранение сперматозоидов.

**143. Водянка яичка** - скопление серозной жидкости между собственными оболочками яичка, при котором оно увеличивается в размерах.

**144. Импотенция** - заболевание, при котором мужчина не может осуществить половой акт.

**145. Орхоэпидидимит** - одновременное воспаление яичка и его придатка.

**146. Преждевременная эякуляция** - преждевременное семяизвержение.

**147. Простатит** - воспалительные поражения предстательной железы.

**148. Фимоз** - сужение наружного отверстия крайней плоти, при котором головка полового члена обнажается с трудом или не обнажается вовсе.

## Раздел «Контроль Нагрузки»

позволяет контролировать  
выбранные Вами позиции.

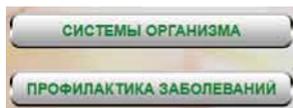
КОНТРОЛЬ  
НАГРУЗКИ

В этом **Разделе** собираются изображения всех позиций, которые Вы выбрали и включили в **Разделе «Системы Организма»** и в **Разделе «Профилактика Заболеваний»**.

Соответственно, данный **Раздел**  
позволяет осуществлять контроль над этими позициями.

**Раздел** делится на два **Подраздела**:

«Системы Организма» и «Профилактика Заболеваний»,  
которые заполняются изображениями выбранных Вами  
позиций, по мере поступления этих позиций  
в соответствующие Подразделы.



Внутри каждого Подраздела, перемещаться между Страницами можно с помощью  
Кнопки   которые находятся внизу каждой Страницы.

Кнопка  переводит Вас на следующую Страницу.

Кнопка  возвращает Вас на предыдущую Страницу.

Кнопка  возвращает Вас на страницу выбора Подразделов.

Кнопка  на Странице выбора Подразделов возвращает Вас на **Главный Экран**

Если Вы не включили ни одной позиции в **Разделе «Системы Организма»**  
и/или в **Разделе «Профилактика Заболеваний»**, тогда все Страницы Подразделов  
**Раздела «Контроль Нагрузки»** остаются пустыми.

Если Вы включили хотя бы одну позицию в любом из Разделов, изображение этой  
позиции попадает в **Раздел «Контроль Нагрузки»**, в соответствующий Подраздел.

Если, находясь в одном из Подразделов

**Раздела «Контроль Нагрузки»**,

Вы нажмёте на изображение любой выбранной  
Вами позиции, в центре Страницы появится **Меню**  
которое поможет Вам сделать необходимые действия  
с данной позицией.



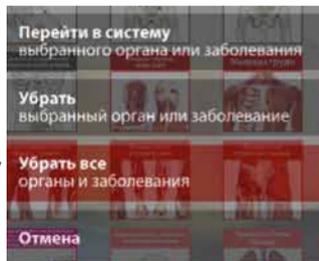
### Перейти в систему выбранного органа или заболевания

Нажав этот пункт Меню, Вы перейдёте в ту Систему **Раздела «Системы Организма»** или на ту Страницу **Раздела «Профилактика Заболеваний»**, где находится данная позиция.

К примеру:

Если Вы нажали этот пункт Меню на изображении позиции «Череп» - Вы перейдёте в Костную систему.

Если Вы нажали этот пункт Меню на изображении позиции «Головная боль» - Вы перейдёте на соответствующую Страницу Раздела «Профилактика Заболеваний».



### Убрать выбранный орган или заболевание

Нажав этот пункт Меню, Вы уберёте изображение данной позиции из соответствующего Подраздела **Раздела «Контроль Нагрузки»**.

Соответственно, данная позиция автоматически отключится в том Экране или Странице, в котором она находится.

К примеру:

Если Вы нажали этот пункт Меню на изображении позиции «Череп» - позиция «Череп» автоматически отключится в Костной системе.

Если Вы нажали этот пункт Меню на изображении позиции «Головная боль» - позиция «Головная боль» автоматически отключится в Разделе «Профилактика Заболеваний», на соответствующей Странице.

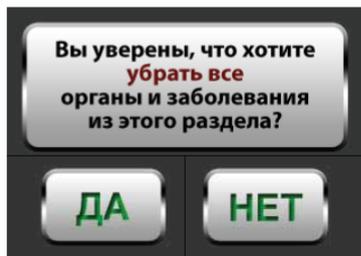
### Убрать все органы и заболевания

Нажав этот пункт Меню, Вы можете убрать изображения **всех** позиций из соответствующего Подраздела **Раздела «Контроль Нагрузки»**.

Соответственно, все включенные Вами позиции во всех соответствующих Разделах автоматически отключатся.

Используя такой способ, Вам не нужно отключать каждую позицию по отдельности, Вы можете отключить все позиции в соответствующем Подразделе сразу, если есть такая необходимость.

Однако, если Вы нажали на данный пункт Меню случайно - у Вас есть возможность отменить это нежелательное для Вас действие. При нажатии на данный пункт Меню, сверху экрана появится следующее диалоговое окно:



При нажатии кнопки **ДА** - Вы подтверждаете свой выбор, все включенные Вами позиции во всех соответствующих Разделах отключаются.

При нажатии кнопки **НЕТ** - Вы возвращаетесь в соответствующий Подраздел **Раздела «Контроль Нагрузки»**, все включенные Вами позиции остаются включенными, Вы можете продолжить работу в соответствующем Подразделе.

Отмена

Нажав этот пункт Меню, Вы выходите из Меню и можете продолжить работу в соответствующем Подразделе **Раздела «Контроль Нагрузки»**.

Для Вашего удобства, в Программе «СветЛ» Вы можете одновременно включить **до 72 позиций**, т.е. заполнить изображениями выбранных Вами позиций все Страницы соответствующих Подразделов **Раздела «Контроль Нагрузки»**. Счетчик Программы подскажет Вам, когда все Страницы данного **Раздела** заполнены.

Когда Вы включите 72-ю по счету позицию, либо в **Разделе «Системы Организма»**, либо в **Разделе «Профилактика Заболеваний»**, Счетчик внизу экрана сообщит

Выбрано позиций: 72  
Максимальное  
число позиций: 72

При попытке включить 73-ю по счёту позицию, либо в **Разделе «Системы Организма»**, либо в **Разделе «Профилактика Заболеваний»**, Кнопка не будет нажиматься, а внизу экрана появится информирующая надпись В таком случае, если Вы хотите включить ту позицию, которая оказалась 73-й по счету, Вам нужно освободить для неё место в **Разделе «Контроль Нагрузки»**.

Вы можете выбрать  
не более 72 позиций

## Это можно сделать двумя способами:

**1** - находясь в том же Разделе, Экране или Странице, в котором Вы хотите включить нужную Вам позицию, Вы должны отключить любую другую включенную позицию, которая, по Вашему мнению, менее важна, по сравнению с нужной Вам позицией. Также, Вы можете просмотреть соседние Экраны или Страницы, выключить любую менее важную для Вас позицию, а затем вернуться в нужный Экран или Страницу и включить нужную Вам позицию.

**2** - Вы можете убрать менее важную позицию прямо из **Раздела «Контроль Нагрузки»**.

Этот способ более удобен, т.к. в **Разделе «Контроль Нагрузки»** Вы можете сразу видеть все включенные Вами позиции в соответствующем Подразделе, что позволяет Вам наглядно сравнить уже выбранные Вами позиции, и решить, какая из них является менее важной, по сравнению с нужной Вам позицией.

Способ удаления позиции из **Раздела «Контроль Нагрузки»** описан выше.

## Полный список повторяющихся позиций.

Для Вашего удобства и для большей информативности Программы, в некоторых Экранах Раздела «Системы Организма» есть повторяющиеся позиции:



**Сердечно-сосудистая система**  
Кнопка 9



**Мочевыделительная система**  
Кнопка 10



**Сердечно-сосудистая система**  
Кнопка 1



**Дыхательная система**  
Кнопка 10



**Сердечно-сосудистая система**  
Кнопка 2



**Мочевыделительная система**  
Кнопка 7



**Сердечно-сосудистая система**  
Кнопка 5



**Мочевыделительная система**  
Кнопка 9



**Костная система**  
Кнопка 1



**Головной мозг**  
Кнопка 1



**Нервная система**  
Кнопка 3



**Головной мозг**  
Кнопка 12



**Эндокринная система**  
Кнопка 1



**Головной мозг**  
Кнопка 6



**Эндокринная система**  
Кнопка 2



**Головной мозг**  
Кнопка 8



**Сердечно-сосудистая система**  
Кнопка 7

**Мочевыделительная система**  
Кнопка 8



**Эндокринная система**  
Кнопка 3

**Головной мозг**  
Кнопка 7



**Эндокринная система**  
Кнопка 6

**Мочевыделительная система**  
Кнопка 1



**Эндокринная система**  
Кнопка 7

**Пищеварительная система**  
Кнопка 12



**Мочевыделительная система**  
Кнопка 6

**М Ж**  
**Половая система**  
Кнопка 2

**В мужском варианте**  
Программы «СветЛ» находятся следующие повторяющиеся позиции:

**В женском варианте**  
Программы «СветЛ» находятся следующие повторяющиеся позиции:



**Эндокринная система**  
Кнопка 8

**Половая система**  
Кнопка 1



**Эндокринная система**  
Кнопка 8

**Половая система**  
Кнопка 5