

## ПРОЕКТ



## РАЗРАБОТКА КОМПАНИЙ «СОЦИУМА»

лучший инновационный проект  
на «Армии – 2018»

**Комплекс инженерно-технической разведки на базе беспилотного летательного аппарата вертолётного типа от АО «АПЗ» и ООО «АПКБ» занял первое место в номинации «Лучший инновационный проект» в рамках «Инновационного клуба» Международного военно-технического форума «Армия – 2018».**



Необычный беспилотник на стенде инновационных технологий Министерства обороны России привлёк к себе повышенное внимание в первый же день работы Военно-технического форума «Армия – 2018», проходившего в подмосковной Кубинке с 21 по 26 августа.

Это совместный проект Воронежской военно-воздушной академии имени Н. Е. Жуковского и Ю. А. Гагарина, АО «Ар-

замасский приборостроительный завод им. П. И. Пландина» и ООО «Арзамасское приборостроительное конструкторское бюро». Специалисты ООО «АПКБ» подготовили конструкторскую документацию. На АО «АПЗ» отработали технологические процессы, произвели первые опытные образцы.

Как рассказал журналистам генеральный директор АО «СОЦИУМ-А» Руслан Ашурбейли, аппарат может подниматься на высоту от 7 метров до 4 километров и развивать скорость до 120 км в час (крейсерская скорость – 60 км в час). А главное – он оснащён комплексом ведения радиотехнической разведки, современными средствами радиоэлектронной борьбы и системой видеонаблюдения.

В первый закрытый день форума с опытным образцом инновационного разведывательного беспилотника ознакомились члены Правительства Российской Федерации – глава Министерства обороны Сергей Шойгу и глава Министерства промышленности и торговли Денис Мантуров. Сергей Шойгу лично

поручил предприятиям «Социума» к августу 2019 года представить макетный образец, прошедший все испытания.

Основное преимущество нового беспилотного летательного аппарата вертолётного типа – весовая полезная нагрузка (50 кг) при собственном малом весе и габаритах.

Максимальная дальность полёта – 300 км, беспилотник может находиться в воздухе без дозаправки до 6 часов. Кроме того, он способен взлетать при неблагоприятных метеорологических условиях и в любое время суток. БПЛА разборный, уместается в контейнере объёмом около кубометра, что удобно для перевозки любым транспортом. Приведение вертолётного аппарата в рабочее состояние в работе занимает максимум 20 минут.

Уже на форуме «Армия» данным БПЛА заинтересовались представители Рособоронэкспорта, министерств обороны Казахстана, Ирана, а также МЧС, организации связи, почты, банков, которые ищут пути доставки посылок небольшими контейнерами.

## А ТАКЖЕ

ПРОЕКТ РЯЗАНСКОЙ  
ПЛОЩАДКИ «СОЦИУМА»  
на «Армии-2018»

Руководители ПД «АПЗ» г. Рязань провели переговоры с представителями Минобороны о реализации перспективного проекта.

На территории открытого павильона А101 демонстрировалась ещё одна инициативная разработка, к которой имеет прямое отношение компания «Социума»: опытный образец аэропонтонного комплекса для выращивания растений в стерильных условиях. Вместо почвы используется питательный раствор, состоящий из воды и органических удобрений.

Это совместный проект Института биохимической физики им. Н. М. Эмануэля РАН, компании «Эконорм» и ПД «АПЗ» г. Рязань. Рязанское предприятие осуществляло общее руководство работами, проводило сборку и отладку систем первого опытного образца установки.

Комплекс может использоваться, к примеру, для обеспечения армии в Арктике или в других регионах, где в дефиците свежая зелень и овощи. Для демонстрации возможностей аэропонтонного комплекса внутри опытного образца вырастили мяту, базилик и несколько сортов салата. За месяц контейнер может производить до 200-300 килограммов зелени. После небольшой модернизации установка может выращивать любые овощи – картофель, огурцы, томаты и т.д.

Стерильность и отсутствие почвы обеспечивают отсутствие болезней растений, а значит, нет нужды использовать ядохимикаты. На выходе – экологически чистый продукт, полный витаминов.



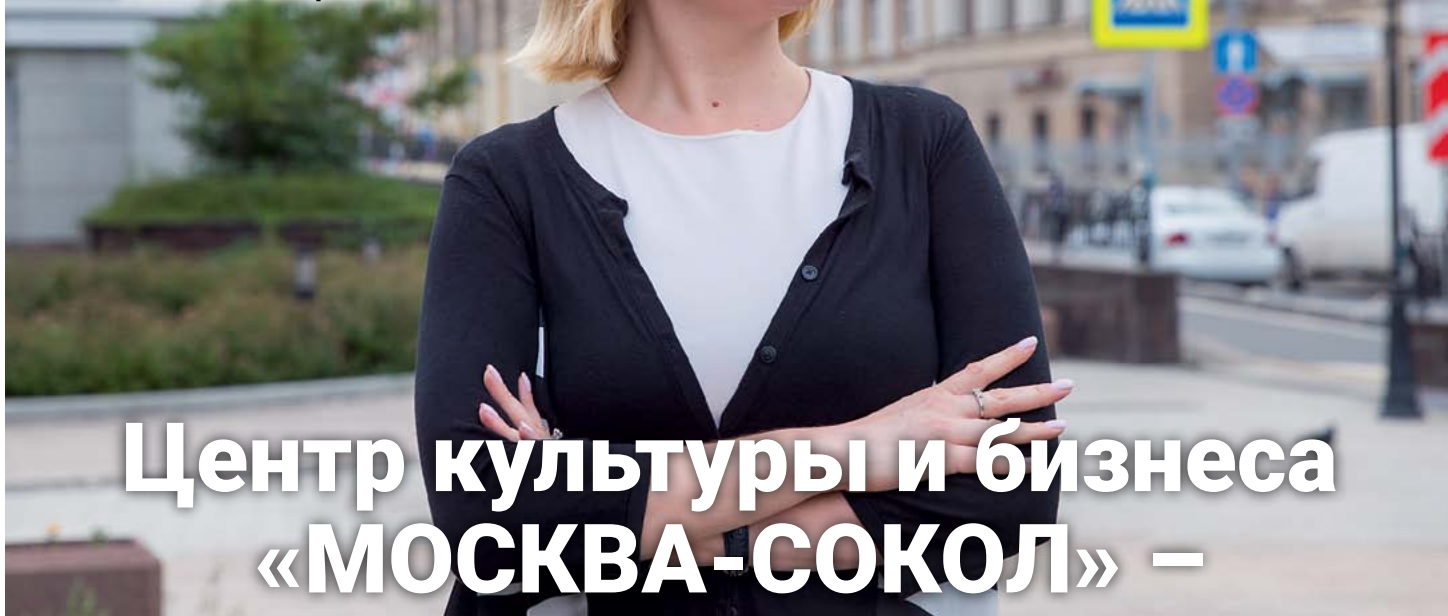
Партнёры: Юрий Мартиросян, руководитель группы аэропонтонных технологий выращивания растений ВНИИСТ, Павел Лытенков, директор рязанских предприятий холдинга «Социум», Игорь Костин, директор компании «Эконорм»





## ИНТЕРВЬЮ

О стратегии развития уникального квартала с инфраструктурой, которую каждый москвич желает иметь рядом с работой и домом, рассказывает генеральный директор ООО «МОСКВА-СОКОЛ» Анна Бочищева.



## Центр культуры и бизнеса «МОСКВА-СОКОЛ» –

# ПРОЕКТ В ДУХЕ ВРЕМЕНИ

### Industrial и лофт – символы современной культуры

— Анна, почему такое название – «Центр культуры и бизнеса «МОСКВА-СОКОЛ»?

— Название не означает, что здесь расположены исключительно учреждения культуры и офисы. Культура, по сути, подразумевает среду нашего обитания и развития. У нас представлено всё, что характеризуется этим словом: учреждения образования, медицины, полезного досуга, спорта, услуги для семьи и бизнеса, магазины, офисы, службы быта, кафе и рестораны, даже музеи.

Кроме того, название связывает площадку с районом и городом.

Сокол – район с особой атмосферой. В 20-е годы XX века здесь возник первый в Москве жилищнокооператив, в 1950–60 гг. появились крупные предприятия, научные центры, вузы. В те годы формировалась застройка Сокола, ставшая олицетворением всего Ленинградского проспекта: здания поздней сталинской архитектуры. Эти здания – визитная карточка и нашего квартала.

На Соколе живут представители творческой и научной интеллигенции, работники наукоёмких производств, подрастают их дети. Мы надеемся, что концепция нашей площадки им близка.

— Есть ли в Москве аналоги?

— Например, дизайн-завод FLACON, технопарк «Калибр», территория Бадаевского завода на Кутузовском, Т2. Однако я бы не сказала, что они полностью аналогичны. У каждой из площадок своя ниша.

Мы хотим, чтобы у нас чаще проходили выставки, ярмарки, культурные события. Сейчас такая практика есть, но не на регулярной основе. В организации мероприятий мы сотрудничаем с активными жителями Сокола, с нашими партнёрами-арендаторами.

### Центр притяжения для уникальных проектов

— Каким видите Центр культуры и бизнеса через несколько лет?

— Площадка будет развиваться и как центр для семейного досуга, и как бизнес-центр – чтобы генерировать трафик внутри локации, ведь сотрудники офисов – тоже потенциальные потребители услуг.

Квартал служит платформой для развития малого и среднего бизнеса, нас часто выбирают для организации офиса: свыше 300 компаний, представленных у нас, – именно «офисные» арендаторы.

С точки зрения досугового направления мы являемся местом притяжения для неформатных проектов, в том числе спортивных. На территории Центра культуры и бизнеса расположены батутный парк, клуб по кроссфиту Mad Men, Национальный Хоккейный Центр. Сейчас ведём переговоры о том, чтобы появился детский скалодром, сквош-клуб, гимнастический центр.

Развиваем общепит, который сегодня представлен рядом ресторанов и кафе, таких как Osteria Mario, «Якитория», Кулинарная лавка «Братьев Караваевых», Шоколадное ателье La Princesse Choco, кафе «Апельсин» и «Мандарин», «Сабвэй», «Макдоналдс» (кстати, единственный на Соколе) и другие.

Опыт показывает, что ресторанов много не бывает. Мне бы лично хоте-

лось, чтобы у нас появились заведения здорового питания.

Мы открыты и находим возможность размещать арендаторов с нестандартными запросами.

### Эффективность – во взаимодействии

— В связи с Центром «МОСКВА-СОКОЛ» часто упоминаются две компании – ООО «МОСКВА-СОКОЛ» и ООО «СОЦИУМ-СООРУЖЕНИЕ». Как распределяется ответственность за объект между ними?

— ООО «МОСКВА-СОКОЛ» – это самый крупный собственник на территории Центра культуры и бизнеса. Нашей компании принадлежит участок вдоль Балтийской улицы.

ООО СОЦИУМ-СООРУЖЕНИЕ – компания, которая управляет всей территорией культурно-делового квартала, включая нашу. В этом тандеме «МОСКВА-СОКОЛ» выступает как заказчик, а «СОЦИУМ-СООРУЖЕНИЕ» как исполнитель.

«СОЦИУМ-СООРУЖЕНИЕ» отвечает за привлечение новых арендаторов, заполняемость площадей, работу с действующими арендаторами, надлежащее поступление арендных платежей и эффективную эксплуатацию территории и помещений, то есть обеспечивает комфорт пребывания арендаторов и посетителей на площадке, предоставляет дополнительные услуги по ремонту, уборке, охране.

За каждым менеджером отдела аренды ООО «СОЦИУМ-СООРУЖЕНИЕ» закреплены арендаторы, которым он помогает решать все вопросы. Если вопрос касается обслуживания коммуникаций, то менеджер обращается в службу эксплуатации или службу главного инженера управляющей компании, если ремонта – в строительный департамент и т. д.

«СООРУЖЕНИЕ» обсуждает с потенциальными партнёрами условия договоров. «МОСКВА-СОКОЛ» включается в переговоры, когда требуются крупные вложения от собственника. Например, если речь идёт о капитальном ремонте помещения под нужды арендатора.

Вложения в продвижение объекта – тоже наша зона ответственности. Хотя и здесь мы тесно сотрудничаем с управляющей компанией. Поскольку менеджеры «СООРУЖЕНИЯ» ежедневно взаимодействуют с арендаторами, у них есть своё видение развития площадки. Например, программу лояльности, которая действует на территории Центра «МОСКВА-СОКОЛ», предложила именно компания «СОЦИУМ-СООРУЖЕНИЕ».

Программа «Социум-соседи» задумана для взаимовыгодного сотрудничества компаний, арендующих у нас помещения. Участники программы предоставляют друг другу особые условия: скидки, бонусы. Акции реализуются через сайт «СООРУЖЕНИЯ» – зарегистрировавшись на нём, можно скачать скидочный купон.

Мы поняли, что предложения наших партнёров интересны и для жителей района. Поэтому программа «Соседи» появилась и на сайте ЦКиБ «МОСКВА-СОКОЛ».

Думаю, мы реализуем ещё много совместных проектов, направленных на повышение лояльности к площадке. А первая наша цель на сегодня – оптимизировать взаимодействие в цепочке «собственник – управляющая компания – арендатор», чтобы процессы шли эффективнее.

### День арендатора

— 7 июня на Соколе во второй раз состоялся День арендатора, учреждённый ООО «МОСКВА-СОКОЛ» и холдингом «Социум», в который входит «СОЦИУМ-СООРУЖЕНИЕ». Ради чего?

— Цели всё те же: превратить площадку в единое бизнес-сообщество. Во время мероприятия наши арендаторы ярко презентовали себя. Они познакомились друг с другом, укрепили контакты, пообщались, обменялись предложениями и новостями. Знаю, что некоторые ушли с мероприятия с новыми клиентами и заказами.

Мы постарались устроить не просто деловую выставку, а подарить праздник. Наша задача была показать, что они для нас важны, мы слышим их обращения. Такое мероприятие – это поддержка для бизнеса партнёров. А мы заинтересованы, чтобы этот бизнес был успешным. Я за то, чтобы проводить День арендатора ежегодно – может, время от времени меняя формат.

### Добро пожаловать на сайт!

— Что сегодня делается для привлечения посетителей?

— Пока основными генераторами трафика являются крупные арендаторы, такие как концертная площадка «Стадиум», батутный парк «Небо», Музей занимательных наук «Экспериментариум». Кстати, последний во время Чемпионата мира по футболу пользовался популярностью среди взрослых – иностранцев, гостей города.

Проблема в том, что посетители видят только внешнюю сторону и не догадываются, какие интересные объекты в глубине. Да и арендаторы подчас не знают, что по соседству. Часто слышу: «Как, здесь есть массажный кабинет?! Надо же, нотариус в двух шагах от моего офиса!». Конечно, стараемся лично всех познакомить. Но в Центре культуры и бизнеса «МОСКВА-СОКОЛ» более 600 арендаторов.

Недавно мы создали странички в соцсетях и открыли новый сайт Центра культуры и бизнеса moscow-sokol.ru. Сайт живой, обновляемый, с современным дизайном. Он объединяет всех партнёров, рассказывает о событиях и акциях, раскрывает возможности квартала. Добро пожаловать!

Вера ФЁДОРОВА,

Автор фото: Александр ОМЕЛЬЯНЧУК

## ПОИСК



## НА «ЭЛПЕ» СОСТОЯЛСЯ ОТКРЫТЫЙ НТС

**Тема: «Эффективные пути рыночной реализации научно-технических заделов предприятия на основе применения полезных свойств новых пьезокерамических материалов и изделий на их основе».**

В один из августовских дней на Зеленоградском предприятии «Социума» состоялось заседание открытого Научно-технического совета. Кроме членов Совета «Элпы» и специалистов, не входящих в НТС, были приглашены: **А. Г. Ивлёв** – руководитель центра перспективных программ РАНХ и ГС, **С. В. Афонин** – руководитель проектов лаборатории ИПИ Агентства стратегических инициатив (АСИ), **М. М. Насибулин** – руководитель программы инкубации фонда «Сколково», **М. М. Буренков** – проектный менеджер кластера передовых производственных технологий фонда «Сколково». Модератором встречи выступил **Андрей Ивлёв**.

Целью НТС стал поиск точек пересечения научно-технических и производственных возможностей НИИ «Элпа» и возможностей приглашённых коллег по коммерциализации продуктов интеллектуальной деятельности.

В начале встречи каждый участник рассказал, в каком направлении ведёт разработки.

Участники отметили: предложенный НИИ «Элпа» портфель проектов охватывает практически весь спектр кластера промышленных разработок и стартапов, которые на сегодняшний день реализуются или готовы к реализации. На примере экосистемы было показано, как формируется финансирование проекта



как из бюджета страны, так и внешними вливаниями. Основная задача – заинтересовать предпринимателей не определённым продуктом, а его полезными свойствами.

Михаил Насибулин обратил внимание на проблемы и пути взаимодействия учёных и предпринимателей. Было отмечено, что маркетинговое исследование рынка теряет актуальность в течение полугода.

Андрей Ивлёв пояснил, что предприниматель ищет свойства продукта, поэтому задачей «Элпы» является описание технологии и полезных свойств понятным для бизнесмена языком. Он также отметил важность сотрудничества с фирмами-партнёрами, например, страховыми компаниями, также необходимо знать, что производят соседние предприятия. Модератор рекомендовал искать сотрудничество с другими организациями с целью кооперации.

По итогам НТС участники решили:

1. Рассмотреть возможность встреч для обмена опытом и ознакомления с передовыми технологиями.
2. Сотрудникам «Элпы» подготовить описание научно-технических заделов и продукции с указанием параметризованных диапазонов полезных свойств.
3. Обмениваться научно-технической информацией систематически.

Валентина ВАСИНА

## ИТОГИ



## НПП «Завода «Красное знамя»: новая стратегия

НПП «Завода «Красное знамя» – часть рязанской площадки холдинга «Социум». С прошлого года эта компания отвечает за разработку продукции гражданского назначения.

В 2017 году на базе Научно-производственного центра завода «Красное знамя» создано конструкторское бюро, занимающееся разработкой продукции гражданского назначения. Привлечены новые высококвалифицированные кадры.

На сегодняшний день выполнены опытно-конструкторские работы на сумму более 25 млн рублей.

Напомним, что основное направление деятельности предприятия – выполнение работ по ремонту и сервисному обслуживанию техники специальной связи и автоматизированных систем управления в интересах Минобороны.

В прошлом году НПП «Завода «Красное знамя» заключил трёхгодичные контракты по линии Министерства обороны на сумму более 820 млн. Полностью выполнены задачи первого этапа: сервисное обслуживание, монтажно-наладочные работы, технический и авторский надзор на сумму свыше 220 млн рублей.

В результате заключения новых контрактов и расширения деятельности в сторону разработки гражданской продукции, по итогам 2017 года прибыль предприятия составила более 36 млн рублей, что значительно превышает показатели 2016 года.

Рентабельность продаж увеличилась более чем на 1,5 %. В 2017 году этот показатель достиг почти 8 %.

## БУДУЩЕЕ



## АПЗ создаёт новые медицинские изделия

Совместно с малым инновационным предприятием «ВИП Технологии» завод приступил к разработке.

В 2016 году генеральным директором Олегом Лавричевым была поставлена задача – найти конкурентоспособный продукт, ориентированный на экспорт. После анализа рынка были отобраны актуальные изделия, которые могли бы производиться на АПЗ.

В Нижегородском НИИ травматологии и ортопедии по каждому из изделий было дано заключение. Особый интерес у руководства НИИ вызвали транспедикулярные винтовые системы, которые сегодня широко и успешно применяются в практике медиков.

Мы заинтересовались созданием такого продукта, – говорит заместитель директора по производству и продажам гражданской продукции АПЗ Александр Плотицкий. – Вышли на федеральный Фонд содействия инновациям. Собрали документацию, создали проект и в феврале подали заявку на участие. В июле нам объявили о победе и выделении гранта 25 млн рублей для НИОКР.

Реализация проекта будет проходить в течение 18 месяцев, когда АПЗ должен приобрести новое оборудование для достижения результатов НИОКР. После создания опытных образцов специалисты Приволжского федерального медицинского университета и компании «ВИП Технологии» займутся получением сертификатов соответствия.

Артём КАНАШКИН

## НОВОСТИ

### ЧОП «СОЦИУМ-КРЕПОСТЬ ПОВОЛЖЬЕ» ОБНОВЛЯЕТ парк служебных машин



Ежедневно по Арзамасу разъезжают три служебных автомобиля ведущего охранного предприятия города.

Группы быстрого реагирования патрулируют объекты, которые стоят на пульте охраны у ООО ЧОП «СОЦИУМ-КРЕПОСТЬ ПОВОЛЖЬЕ». Объектов у компании – 150: городская администрация, торговые центры и банки, ювелирный магазин, собор, мужской монастырь. Время прибытия на объект – не более 5 минут. В парке ЧОПа сейчас один Renault Logan и два новых внедорожника Renault Duster. Второй прибыл в распоряжение личного состава 9 августа и сразу попал в руки дизайнера – надо нанести на капот логотип холдинга. Тот же логотип красуется и у входов на охраняемые объекты.

### В ХИРИНЕ ОБОРУДОВАЛИ детскую площадку



Детский городок – совместный проект администрации Архангельского сельсовета Шатковского округа и компании «СОЦИУМ-ПОСЕЛЕНИЯ». Администрация закупила сам игровой комплекс, а «ПОСЕЛЕНИЯ» – материалы для установки. Монтаж осуществлён силами наших сотрудников, которые расстелили площадку, покрыли её геотекстилем и песком. «СОЦИУМ-ПОСЕЛЕНИЯ» способствовали тому, чтобы в Хирине впервые появилась полноценная детская зона. Игровой городок оборудован рядом с Общественным центром.

### ГАЗЕТЕ «ВПК» – 15 лет!



Идея общероссийского еженедельника оборонно-промышленной тематики принадлежит основателю «Социума» Игорю Ашурбейли, который много лет издаёт и финансирует газету. Первый «Военно-промышленный курьер» вышел 19 августа 2003 года. Сегодня газета – лидер на российском рынке периодики в области оборонно-промышленной тематики и главный источник достоверной информации о тенденциях развития военной организации РФ. Свои поздравления «ВПК» прислали высокопоставленные читатели. Среди них – заместитель руководителя Администрации Президента РФ – пресс-секретарь Президента Дмитрий Песков, заместитель Председателя Правительства РФ Юрий Борисов, министр обороны РФ Сергей Шойгу, генеральный директор «Роскосмоса» Дмитрий Рогозин и другие. От души поздравляем коллег!



## ОТДЫХ

# Как прошёл ваш отпуск?

### Черногория



**Юлия ДМИТРИЕВА, архивариус цеха № 53 АО «АПЗ»:**  
«Я никогда не видела гор, и для меня здесь всё было очень необычно, каждый брошенный взгляд – тема для художника, захватывает дух, – делится путешественница. – Я испытала необыкновенные ощущения, побыв в Черногории, о которой когда-то также восторженно писал Владимир Высоцкий. Кстати, с 2004 года в г. Подгорица установлен памятник певцу Владимиру Высоцкому, полюбившему эту землю».

### Абхазия



**Алексей ЮЖАЛИН, токарь объединённого комплексного цеха сборки комплексов и систем АО «КБ-1»:**  
«Экскурсионная программа началась с рафтинга – сплава по горным рекам. Непередаваемые ощущения скорости и драйва!»

### Нижегородская область



**Герман АЛЁШИН, доводчик-притирщик цеха № 53 АО «АПЗ»:**  
«Путешествие по родному краю – недорого и очень увлекательно. В Ичалковские пещеры долго добирались, возвращались ещё дольше – попали под дождь и застряли, но оно того стоило. Первая из пещер самая красивая и самая глубокая, около 15 метров. Внутри – темно, конденсат, сталактиты, есть родники с питьевой водой. Ещё одна интересная пещера – уходящая вниз спиралью с поперечными арками. Я загадал там желание – посмотрим, сбудется ли».

**Дарья ЧАГИНА, инженер-конструктор ОГК ООО «АПКБ»:**  
«Вода в озере цвета лазури, прозрачная и тёплая. Волны как на море. Совсем близко плавали серые пеликаны. А на завтрак часто ели варёных раков!»



### Балхаш

### Абхазия



**Марина МАТАСОВА, контрольный мастер БТК цеха №42 АО «АПЗ»:**  
«Очень сильное впечатление на меня произвела экскурсионная поездка на Голубое озеро и озеро Рица. Удивительное сочетание заснеженных горных вершин, солнца и кристально чистой воды. С каждым из этих мест связана своя красивая легенда. Абхазы трепетно относятся к старинным преданиям, до сих пор верят во многие из них».

## ПОЗДРАВЛЕНИЯ

**Поздравляем сотрудников предприятий и компаний холдинга «Социум», отметивших в АВГУСТЕ юбилейные дни рождения!**

### Наши юбиляры:

**АО «КБ-1»:** Алексей Александрович Киреев  
**ООО «Социум-Сооружение»:** Резеда Гайдельбаровна Магдеева, Евгений Николаевич Панов  
**АО «НИИ «Элла»:** Александр Петрович Грызлов  
**АО «А П З»:** Вячеслав Анатольевич Амелькин, Сергей Викторович Бакулин, Нина Михайловна Барина, Сергей Васильевич Басов, Сергей Ипполитович Боровков, Наталья Александровна Веренцова, Василий Максимович Гаврюков, Александр Сергеевич Камнев, Елена Васильевна Канатёва, Юрий Геннадьевич Коркин, Дмитрий Юрьевич Макаров, Сергей Иванович Маркелов, Александра Алексеевна Маслова, Игорь Витальевич Назаров, Ирина Николаевна Полякова, Людмила Владимировна Синёва, Ирина Вячеславовна Силаева, Валерий Васильевич Синицын, Нина Александровна Силаева, Василий Александрович Сюваткин, Геннадий Владимирович Тетерев, Николай Михайлович Токарев, Людмила Васильевна Фомина, Геннадий Иванович Харитонов, Валентина Евгеньевна Хритинина, Александр Геннадьевич Хритинин, Юрий Степанович Чесноков, Наталья Викторовна Ширшова.

**ДОРОГИЕ КОЛЛЕГИ, ЖЕЛАЕМ  
ВАМ ЗДОРОВЬЯ,  
БЛАГОПОЛУЧИЯ И РАДОСТИ!**

## ЗДОРОВЬЕ

# 4 упражнения, чтобы снять усталость глаз

Ухудшение зрения – не всегда необратимый процесс. В офтальмологии есть такое понятие, как спазм аккомодации, или ложная близорукость. Этим синдромом страдают многие офисные работники, но он легко поддаётся лечению.

Когда взгляд долго фокусируется на ближнем или дальнем предмете, например, на мониторе компьютера, глаза устают, что и приводит к ощущению, будто зрение падает. Картинка слегка размывается, кажется, что глазу требуется «настройка» для чёткости изображения. На самом деле чаще всего это временное явление, которое проходит после определённой тренировки глазных мышц. Если вы работаете за компьютером ежедневно, усталость, сухость, раздражение глаз превращаются в хроническое явление. Требуется ежедневная гимнастика.

**Упражнение 1.** Закройте глаза, сильно зажмурьтесь, подержите ресницы максимально сжатыми 2-3 секунды. Выполнять 10-15 раз.

**Упражнение 2.** Вращайте глазами вправо и влево поочерёдно – по 8-10 раз в каждую сторону.

**Упражнение 3.** В течение одной-двух минут очень быстро моргайте. После этого надо закрыть глаза и помассировать сомкнутые веки



кончиками пальцев (лёгкими круговыми движениями).

**Упражнение 4.** Держите в правой вытянутой руке карандаш, сосредоточив зрение на его кончике. Медленно приближайте и отдаляйте предмет, не сводя взгляд с кончика. Выполняется 15-20 раз.

При проявлении спазма аккомодации офтальмологи советуют, помимо гимнастики, применять глазные капли. Например, ежедневно закапывать увлажняющий раствор «Хило-комод» или «Ирифрин» 2,5-5,0 % по одной капле в течение месяца. Если спазм сохраняется длительное время, обратитесь к специалисту.