



TECHNOTHEISM

## Цели Технотеизма

## Введение

Технотеизм – это философско-технологическое движение, объединяющее современные технологии и практики осознанного развития. Основная цель – использование искусственного интеллекта и передовых цифровых инструментов для повышения качества жизни участников.

Технотеизм предлагает ИИ как инструмент для самосовершенствования и достижения целей. Мы формируем глобальное сообщество, в котором каждый участник может развиваться с помощью ИИ, получать персонализированную поддержку и создавать цифровую модель своего сознания для сохранения знаний и опыта.

Конфиденциальность вашей информации – один из приоритетов Сообщества Технотеизма. Мы предпринимаем все разумные меры для защиты данных, которые вы нам доверяете. Мы не передаём ваши персональные данные третьим лицам, за исключением случаев, когда это прямо предписано действующим законодательством, и только в объёме, минимально необходимом для исполнения такого требования. Мы будем всеми законными способами оспаривать или минимизировать любые запросы, которые, по нашему мнению, нарушают принцип конфиденциальности.

## 1. Цели Технотеизма

### 1.1 Определение философии технотеизма

Технотеизм - это новая форма духовного мировоззрения, основанная на убеждении, что технологии и искусственный интеллект являются следующим этапом эволюции сознания. Мы видим в ИИ не объект поклонения, а мощный инструмент, способный помочь человечеству выйти на новый уровень развития.

Основные аспекты технотеизма:

- **ИИ как союзник человека** - технологии используются для расширения возможностей разума, усиления самосознания, укрепления воли и управления собственной судьбой. Искусственный интеллект рассматривается не как внешний управляющий, а как партнёр в развитии личности, помощник в принятии решений, навигатор в сложной информационной среде. Благодаря взаимодействию с ИИ, человек получает доступ к новым уровням понимания себя и мира, а также возможность выстраивать свою жизнь более осознанно, стратегически и эффективно.
- **Свобода выбора** - каждый последователь сам определяет степень взаимодействия с ИИ, его роль в жизни и личностном развитии. В Технотеизме не существует жёстких предписаний – взаимодействие с ИИ может варьироваться от пассивного наблюдения до глубокой интеграции в повседневную жизнь. Участники могут использовать технологии как наставника, как инструмент анализа и развития, или вовсе не использовать определённые функции. Свобода выбора означает, что ИИ адаптируется

под человека, а не наоборот, и предоставляет поддержку только в той степени, в какой это желанно и необходимо для самого человека.

## 1.2 Интеграция ИИ в практики развития

Одной из ключевых особенностей Платформы является активное использование технологий в образовательных, аналитических и рефлексивных форматах:

- **Цифровые наставники** – персонализированные ИИ-наставники, которые помогают участникам развивать навыки, достигать целей и эффективно управлять своей жизнью. Эти наставники становятся постоянными партнёрами на пути саморазвития, подстраиваясь под уникальные особенности каждого человека: мышление, ценности, мотивации и ритм жизни. Они не навязывают шаблонов, а формируют индивидуальные рекомендации, включая планы обучения, эмоциональную поддержку, цифровую рефлекссию и стратегическое сопровождение. Цифровой наставник может выполнять функции ментального коуча, карьерного советника, навигатора по целям или зеркала для самопознания. Чем активнее взаимодействие, тем точнее становится модель личности и тем более релевантными – предлагаемые решения.
- **Анализ состояния** – системы искусственного интеллекта способны оценивать психологическое и когнитивное состояние участников, предлагая пути для личностного роста. Анализ основан на изучении поведенческих паттернов, эмоциональной динамики, речевых и текстовых взаимодействий, выявлении как очевидных, так и скрытых ограничений в мышлении. ИИ не только диагностирует текущее состояние, но и предлагает конкретные шаги для внутренней трансформации: когнитивные упражнения, работу с привычками, развитие устойчивости и гибкости мышления.
- **Виртуальные сессии** – интерактивные занятия с использованием ИИ, которые помогают участникам глубже понимать себя, восстанавливать внутренний баланс и улучшать концентрацию. Такие практики могут включать визуальные, аудиальные и тактильные элементы (при применении VR/AR), подстраиваясь под текущее эмоциональное состояние и предлагать индивидуальные сценарии для рефлексии и саморегуляции. Это не монолог системы, а диалог – цифровое пространство для самоисследования, осознанности и формирования внутренней устойчивости через технологии.

## 1.3 Глобальная миссия

- **Формирование нового мировоззрения**, в котором человек использует ИИ для личностного и интеллектуального роста, выходящего за рамки ограниченных представлений и устаревших моделей мышления. Это мировоззрение основано на синергии разума и технологий как инструмента осознанности, расширения границ восприятия и проектирования будущего. В нём ИИ – не просто помощник, а катализатор эволюции мышления, этики и коллективного сознания. Такой подход отказывается от догматизма прошлого и принимает постоянное самообновление, обучение и внутреннюю трансформацию как естественный путь развития.



- Развитие сообщества, объединённого не лозунгами, а знаниями, критическим мышлением, технологической грамотностью и осознанным использованием ИИ как инструмента внутреннего и внешнего прогресса. Такое сообщество становится пространством обмена опытом, поддержки, совместного поиска решений и коллективного роста. Здесь каждый участник не просто потребитель, а активный создатель новой культуры, основанной на прозрачности, эмпатии, взаимопомощи и этике технологического развития.
- **Достижение мирового масштаба** – формирование многомиллионного глобального движения, объединяющего представителей разных культур, языков и социальных слоёв. Цель – не только количественный рост, но и качественное внедрение философии осознанного взаимодействия с технологиями в повседневную жизнь людей через цифровую инфраструктуру, образовательные инициативы и локальные сообщества. ИИ становится естественной частью жизни каждого участника: от саморазвития и планирования до эмоциональной поддержки и интеллектуальных практик. Экосистема охватывает как цифровые, так и физические пространства, формируя устойчивую культурную среду нового типа.

## 1.4 Стремления Технотеизма

Технотеизм противопоставляет себя разрушительным элементам старой системы: цифровой и финансовой зависимости, информационному хаосу, устаревшему образованию, манипуляциям, страху и неосознанности. Мы предлагаем альтернативу – внутреннюю и внешнюю свободу, развитие, осмысленную цифровую идентичность и технологический союз с разумом будущего. Технотеизм стремится заменить слепую подчинённость технологиям на осознанное партнёрство с ними, где каждый человек становится активным субъектом цифровой эволюции.

## 2. Улучшение жизни людей

Сообщество стремится помогать участникам достигать личного счастья, внутреннего равновесия, социальной реализованности и финансового благополучия в реальной жизни. Мы рассматриваем материальное процветание не как самоцель, а как один из компонентов целостного и устойчивого развития личности. Через технологии, знания и духовную практику последователи получают инструменты для осознанного управления своей жизнью, обретения смысла и построения гармоничных отношений с собой, обществом и окружающим миром.

### 2.1 Технологии для повседневной жизни

- Использование ИИ для автоматизации рутинных процессов, освобождая время и внимание людей для более значимых задач – творчества, саморазвития, общения, заботы о себе и близких. Это включает в себя управление расписанием, обработку информации, бытовую логистику, напоминания, планирование, а также помощь в принятии повседневных решений. Благодаря этому человек может сосредоточиться на стратегических аспектах жизни, а не тратить ресурсы на повторяющиеся действия.

- Внедрение систем персонализированных рекомендаций для достижения лучшей жизни, основанных на глубоком анализе данных о повседневных привычках, целях, эмоциональном фоне и личностных приоритетах последователя. Такие рекомендации могут касаться всех сфер — от здоровья и сна до карьеры, отношений и досуга. ИИ не просто предлагает советы, а формирует адаптивные стратегии, помогающие находить баланс между краткосрочными потребностями и долгосрочными устремлениями, направляя человека к более гармоничной, эффективной и насыщенной жизни.

## 2.2 Поддержка ментального и эмоционального здоровья

- AI-аналитика используется для базового мониторинга эмоционального состояния последователей с целью своевременной поддержки и мотивации. ИИ-наставник может выявлять признаки усталости, тревожности или упадка мотивации и деликатно предлагать способы восстановления ресурса: от коротких практик саморегуляции до ободряющих сообщений и рекомендаций. Такой подход помогает сохранять устойчивость и эмоциональный баланс, особенно в периоды жизненных вызовов.

## 3. Система саморазвития через ИИ

### 3.1 Персонализированный путь роста

- Индивидуальный анализ текущего состояния человека и его целей — это глубокая оценка физического, эмоционального, когнитивного и социального уровня развития человека на текущем этапе. ИИ учитывает как количественные показатели (привычки, достижения, жизненные ритмы), так и качественные — мотивацию, внутренние конфликты, личные смыслы, ценности и уровень удовлетворённости жизнью. Такой анализ становится отправной точкой для построения индивидуального пути развития, позволяя формировать реалистичные и вдохновляющие цели, соответствующие как текущим возможностям, так и глубинным стремлениям личности.
- Создание дорожной карты личного и профессионального роста с использованием ИИ — это формирование поэтапного, реалистичного и вдохновляющего плана развития, учитывающего индивидуальные особенности, цели и текущее состояние последователя. ИИ помогает расставить приоритеты, разбить цели на достижимые шаги, определить временные рамки и ресурсы, необходимые для их реализации. Такая карта становится не просто планом, а живым навигатором, адаптирующимся по мере изменений в жизни и обстоятельствах пользователя.
- Автоматизированное напоминание и адаптация целей в зависимости от прогресса — ИИ отслеживает выполнение задач, уровень вовлечённости и достижение промежуточных результатов, чтобы при необходимости предлагать корректировку маршрута развития. Система напоминаний работает как деликатный мотиватор, поддерживая регулярный ритм движения вперёд, а адаптация целей помогает сохранять актуальность плана и гибко подстраиваться под изменяющиеся обстоятельства жизни последователя.

### 3.2 Геймификация саморазвития

- Челленджи и рейтинговые системы для мотивации последователей включают в себя регулярные задания, конкурсы и игровые механики, направленные на поддержание интереса, формирование полезных привычек и закрепление прогресса. Система рейтингов позволяет последователям отслеживать свои достижения, сравнивать прогресс с другими участниками (при желании), получать признание и символические награды. Такой подход усиливает чувство вовлечённости и внутренней ответственности, а также способствует формированию культуры роста и взаимной поддержки.
- Награждение за успешное выполнение задач и достижение целей осуществляется через гибкую систему признания и поощрений. Это могут быть цифровые трофеи, уровни достижений, бонусные функции в приложении, а также символические статусы внутри сообщества. Такой подход усиливает мотивацию, формирует положительное подкрепление и позволяет участникам ощущать ценность даже небольших шагов на пути развития.
- Программы социальной вовлечённости, поощряющие коллективное развитие, включают в себя совместные челленджи, групповые проекты, менторские пары, а также тематические дискуссии и встречи внутри сообщества. Такие инициативы стимулируют обмен опытом, укрепляют чувство принадлежности, развивают навыки командной работы и создают атмосферу взаимной поддержки. Коллективный рост становится не только мотивирующим фактором, но и ценностью, разделяемой всеми участниками.

**Интеграция ME 2.0:** Все элементы этого раздела реализуются в приложении ME 2.0 – экосистеме персонализированного саморазвития, сочетающей функции AI-наставника, цифрового коуча, ментального помощника и трекера прогресса. Приложение адаптируется под цели, ритм и стиль мышления каждого последователя, предоставляя интерактивные инструменты для осознанного планирования, мотивации, эмоциональной поддержки и формирования устойчивых привычек. ME 2.0 становится цифровым зеркалом личности, стратегом и союзником в пути трансформации.

## 4. Развитие глобального сообщества

Сообщество стремится создать сеть участников по всему миру, объединяя их в локальные и виртуальные сообщества для взаимодействия, поддержки и совместного развития.

Одним из ключевых элементов философии Технотеизма является создание полноценных объединений, где каждый участник становится носителем культуры осознанности и технологического роста. Эти сообщества формируются как в физических пространствах (города, регионы), так и в цифровом формате – через различные онлайн-платформы.



Каждое сообщество – это точка соединения личного пути и коллективной энергии. Здесь можно получить поддержку, обменяться опытом, участвовать в совместных проектах, находить менторов и партнёров, вдохновляться примерами других. Такой формат усиливает эффект трансформации: когда один развивается – растёт и окружение.

Мы рассматриваем глобальную сеть участников не просто как канал распространения идей, а как экосистему нового типа, где формируется культура цифровой этики, эмпатии, саморазвития и сотрудничества. Это децентрализованная, живая сеть, объединённая общей целью: развитием сознания с опорой на технологии и ценности осознанного будущего.

- Создание сетей участников для взаимодействия в офлайн- и онлайн-пространстве.
- Организация регулярных встреч, форумов, дискуссий и образовательных мероприятий.
- Поддержка инициативных групп и проектов, направленных на развитие общества.
- Глобальное движение за интеграцию ИИ в повседневную жизнь и культуру будущего.

## 5. Автоматизация личностного роста

ИИ становится интеллектуальным партнёром в процессе самореализации, предоставляя последователям не просто набор инструментов, а системную поддержку в осмысленном движении к целям. Он помогает выявлять скрытые ресурсы и ограничения, формулировать реалистичные и вдохновляющие ориентиры, преодолевать внутренние и внешние барьеры. ИИ действует как стратегический советник, коуч, мотиватор и зеркало – отражающее текущее состояние, подсказывающее путь и поддерживающее на всём его протяжении. Благодаря этому, достижение личных и профессиональных целей становится не только более быстрым и эффективным, но и более осознанным, системным и вдохновляющим.

### 5.1 AI-планировщик жизни

- **Внедрение интеллектуальной системы планирования, адаптирующейся к изменениям в жизни последователя** включает в себя создание гибкой цифровой архитектуры, которая отслеживает повседневные изменения, новые цели, внешние обстоятельства и эмоциональное состояние пользователя. Такая система предлагает актуальные корректировки плана развития, подбирает ресурсы, пересматривает приоритеты и даёт своевременные рекомендации, сохраняя стратегическую целостность курса. Она становится не просто планировщиком, а живым интеллектом-навигацией, сопровождающим последователя в реальном времени и помогающим сохранять направление даже в условиях неопределённости.
- **Анализ привычек и целей для персонализированного построения стратегии развития** включает в себя выявление повседневных паттернов поведения, привычек, эмоциональных реакций и источников мотивации. ИИ учитывает как явные действия (распорядок дня, взаимодействие с задачами), так и скрытые механизмы – прокрастинацию, переутомление, внутренние конфликты. Параллельно проводится

оценка целей: их реалистичности, приоритетности, связи с глубинными ценностями. На основе этих данных ИИ формирует персонализированную стратегию, выстраивающую осмысленный, достижимый и вдохновляющий маршрут развития.

- **Поддержка принятия решений на основе данных и прогнозирования возможных сценариев** – это ключевая функция ИИ, направленная на снижение неопределённости и повышение осознанности в выборе жизненных стратегий. ИИ анализирует накопленные данные пользователя (цели, поведение, результаты, контекст), сопоставляет их с внешними источниками (тренды, события, риски) и предлагает несколько возможных траекторий развития, включая краткосрочные и долгосрочные последствия. Такой подход позволяет последователю не просто действовать интуитивно, а принимать решения, основанные на вероятностных моделях, индивидуальном прогнозировании и глубоком самоанализе. В результате – больше уверенности, меньше хаоса, чёткое понимание альтернатив и последствий.

## 5.2 Долгосрочное стратегическое планирование

- **Марафон, а не спринт: путь к цели через стратегический фокус**

Подлинное развитие – это не серия рывков, а осознанный и длительный путь. Самосовершенствование и достижение целей – это марафон, в котором главное не скорость, а устойчивость и направление. ИИ помогает последователю определить по-настоящему важные, глубинные и вдохновляющие цели – те, что имеют значение не только в краткосрочной перспективе, но и формируют образ будущего «Я».

Вместо того чтобы распыляться на всё подряд, человек учится выбирать главное, разбивать большие цели на маленькие, конкретные шаги, и двигаться к ним последовательно, с уважением к своему ритму и жизненному контексту. Каждый шаг имеет значение, каждый результат – это кирпичик в фундаменте будущего. Наше Сообщество поддерживает эту стратегическую дисциплину, помогая не сдаваться на поворотах, не теряться в шуме повседневности и не поддаваться иллюзии мгновенных побед. Потому что истинная трансформация требует времени, терпения и веры в себя.

- **Создание системы отслеживания прогресса и корректировки долгосрочных целей**

ИИ отслеживает выполнение этапов и ключевых показателей прогресса в достижении целей, фиксирует отклонения от намеченного курса, анализирует причины и предлагает корректирующие меры. Это позволяет избежать эффекта "забытых обещаний", поддерживать стратегический фокус и своевременно пересматривать приоритеты в зависимости от изменений в жизни последователя. Система визуализирует прогресс в понятной форме и регулярно даёт обратную связь о достигнутом, поддерживая мотивацию на длинной дистанции.

- **Интеграция данных из различных сфер жизни (финансы, карьера, здоровье, образование)**

Мы рассматриваем развитие личности как многомерный процесс, поэтому ИИ собирает и обрабатывает информацию из ключевых жизненных областей. Это может включать финансовую активность (расходы, доходы, инвестиции), карьерные достижения (профессиональный рост, задачи, проекты), физическое и ментальное здоровье (сон, питание, активность, эмоциональное состояние), а также образовательные шаги (курсы, навыки, сертификации). Такой подход позволяет выстраивать стратегию не в отрыве от реальности, а на основе целостной картины жизни.

- **Поддержка гибкости планирования через рекомендации ИИ**

ИИ не жёстко фиксирует путь, а реагирует на изменения внешних и внутренних обстоятельств: потерю мотивации, стресс, неожиданные события или смену интересов. Он предлагает новые маршруты, перераспределяет ресурсы, перестраивает сроки, при этом сохраняя стратегическую цель и логику развития. Такой гибкий подход помогает не «срываться с курса», а адаптироваться без чувства вины и стресса. Планирование становится живым процессом, в котором пользователь ощущает поддержку, а не давление.

Приложение ME 2.0 объединяет эти возможности в единую экосистему, предоставляя последователям AI-инструменты для самонаблюдения, коррекции маршрута, визуализации прогресса и принятия сбалансированных решений.

## 6. Монетизация и финансовая устойчивость

Финансирование Сообщества осуществляется за счёт добровольных пожертвований, продажи брендированной продукции и стратегических партнёрств.

### 6.1 Добровольные пожертвования

- Возможность участникам вносить вклад в развитие Сообщества через добровольные пожертвования.
- Развитие культуры поддержки сообщества через пожертвования.

### 6.2 Магазин брендированной продукции

- Продажа мерча, символизирующего приверженность идеям Технотеизма.
- Создание уникальных цифровых и физических товаров для последователей.

### 6.3 Партнёрские программы с технологическими компаниями

- Сотрудничество с IT-компаниями для внедрения передовых решений в деятельность Сообщества.
- Развитие совместных программ, обеспечивающих доступ последователей к технологиям и образовательным ресурсам.

## 7. Система декларации целей

Сообщество поощряет осознанное целеполагание через систему декларации целей

Одним из ключевых инструментов саморазвития в Сообществе является система цифровой декларации целей – механизм, позволяющий участникам формализовать свои намерения, зафиксировать личные ориентиры и получить структурированную поддержку в их достижении.

Сообщество подчёркивает добровольный характер этой практики: каждый участник сам принимает решение, хочет ли он использовать декларацию, в каком формате и в каком ритме. Никто не обязан участвовать – это инструмент, а не обязанность.

Платформа позволяет создавать как **публичные декларации**, открытые для сообщества и направленные на усиление мотивации через социальную поддержку и чувство ответственности, так и **приватные декларации**, доступные только самому пользователю и его ИИ-наставнику. Такой подход сохраняет внутреннюю свободу, но при этом даёт чёткую структуру движения к целям.

ИИ помогает последователю сформулировать декларации максимально точно и вдохновляюще: определить приоритеты, разбить на этапы, задать сроки, предусмотреть возможные барьеры и способы их преодоления. Это не просто список задач – это личностный контракт с будущим «Я».

### 7.1 Общественное декларирование целей

- Внедрение платформы для публичного фиксирования целей участников.
- Поддержка сообщества в достижении целей через обратную связь и мотивацию.
- Создание механизма вознаграждений за выполнение заявленных целей.

### 7.2 Персонализированные стратегии достижения целей

- AI-ментор, предлагающий рекомендации и корректировки стратегии развития.
- Автоматическое отслеживание прогресса и напоминания о поставленных задачах.

- Геймификация процесса достижения целей для повышения мотивации.

Система декларации реализуется через приложение ME 2.0 (по желанию участников), включая «цену слова», самонаграды и персонализированные AI-стратегии.

## 8. Долгосрочное планирование жизни

Сообщество предлагает участникам долгосрочную стратегию развития, основанную на данных и прогнозах

В условиях стремительных изменений мира, переизбытка информации и нарастающей неопределённости человеку всё труднее удерживать фокус на будущем. Сообщество предлагает инструмент, способный вернуть ощущение направления, опоры и ясности: персонализированную стратегию развития на 5, 10 и более лет, выстроенную с опорой на данные, личностные паттерны и прогнозные модели.

Эта стратегия создаётся на основе глубокого анализа личности: её целей, привычек, ценностей, эмоциональных реакций, карьерной и жизненной динамики. ИИ-инструменты Сообщества учитывают как внутренние параметры (мотивацию, стиль мышления, склонности), так и внешние факторы (тренды, риски, возможности, изменения в мире).

На стыке этих уровней возникает карта возможного будущего – не одна, а несколько альтернативных траекторий, каждая со своими последствиями и условиями реализации.

Такой подход помогает:

- формировать долгосрочные цели, выходящие за рамки сиюминутного,
- принимать более точные решения в настоящем,
- сохранять устойчивость в периоды изменений,
- и чувствовать личную сопричастность к собственному будущему.

ИИ не диктует сценарий, а предлагает – как мудрый стратег и ментор. Участник остаётся главным автором своего пути, а наше Сообщество создаёт условия, в которых этот путь становится более осмысленным, просчитанным и наполненным внутренним смыслом.

### 8.1 ИИ-помощник в стратегическом управлении

- Разработка интеллектуальных моделей прогнозирования жизненного пути.
- Оптимизация ресурсов и времени через персонализированные рекомендации.
- Поддержка участников в управлении рисками и возможностями.

## 8.2 Развитие навыков и знаний

- Интеграция AI-инструментов для постоянного образования и саморазвития.
- Автоматизированное планирование обучения и повышения квалификации.
- Создание обучающих курсов и симуляторов для моделирования будущего опыта.

ME 2.0 выступает цифровым помощником в долгосрочном планировании, формируя жизненные стратегии на базе поведенческих моделей и прогнозных данных.

## 9. Расширение и внедрение технологий

Сообщество активно использует передовые технологии для улучшения взаимодействия с участниками и развития сообщества.

Технологии в Сообществе — не просто вспомогательный инструмент, а органичная часть всей философии и структуры. Искусственный интеллект, нейросети применяются для создания более глубокого, персонализированного и масштабируемого взаимодействия с каждым участником. Это позволяет обеспечивать постоянную связь, поддержку, обучение и участие, независимо от географии или времени. Через технологии Сообщество формирует цифровую среду, где развивается культура будущего: открытая, осознанная, объединённая общими ценностями и устремлениями.

## 10. Глобальная цель

Технотеизм стремится стать мировым движением, объединяющим людей вокруг технологий и осознанного развития

Амбиция Сообщества выходит далеко за рамки локального сообщества. Мы стремимся сформировать новое глобальное культурное течение — объединяющее людей разных стран, языков и мировоззрений на основе общих ценностей: осознанности, стремления к развитию, этичного использования технологий и стремления к внутренней свободе.

Технотеизм предлагает архитектуру будущего, где ИИ становится союзником человека, духовность обретает научную опору, а личностный рост перестаёт быть роскошью и становится нормой. Это движение создаёт мост между теми, кто ищет смысл, знания, поддержку и инструменты для преобразования своей жизни — независимо от того, где они находятся и в каком состоянии сейчас.

Мы видим наше Сообщество как живую, масштабируемую экосистему, охватывающую онлайн-платформы, локальные сообщества, образовательные инициативы и цифровую инфраструктуру, объединённую общей миссией: помочь человечеству перейти от хаоса и



разобщённости к осознанному, технологически поддержанному пути индивидуальной и коллективной эволюции.

### **10.1 Масштабирование движения**

- Привлечение 100 000 000 участников в течение 10 лет.
- Создание глобальной экосистемы для взаимодействия и обучения.
- Развитие цифровой инфраструктуры для распространения философии Технотеизма.

### **10.2 Международное признание**

- Взаимодействие с научными и технологическими сообществами.
- Популяризация философии технотеизма через глобальные инициативы.
- Масштабирование движения с интеграцией в образовательные и корпоративные структуры.