

5 нейросетей без VPN, которые заменяют часы работы

Мощный старт для контента без сложностей

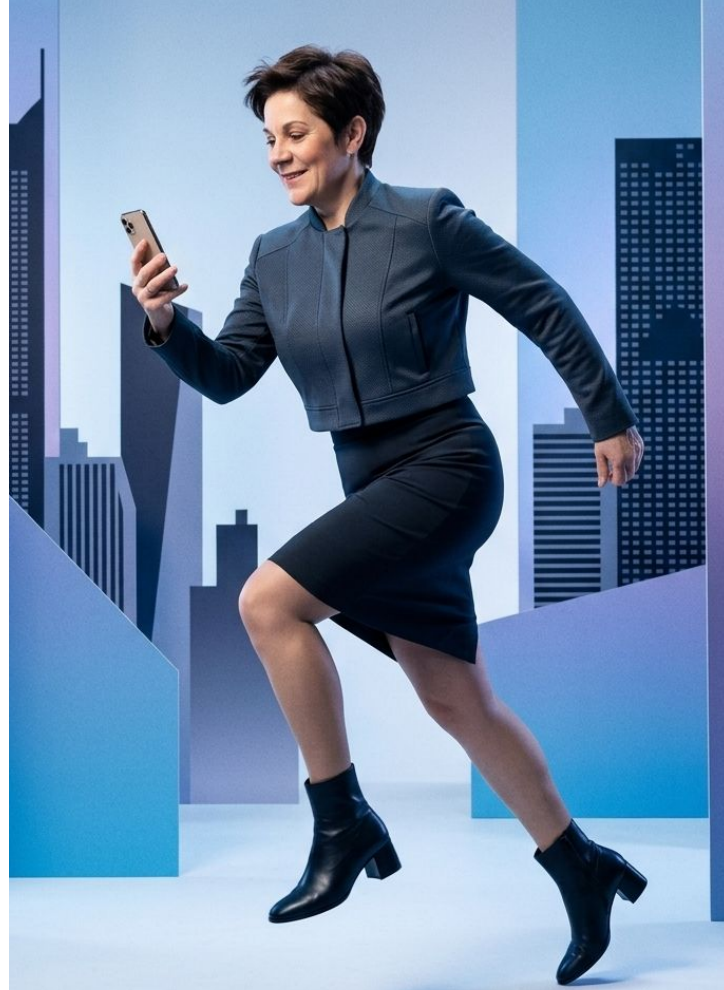


**Наталия
Тарасова**

Объясняю AI простым языком для 40+

Помогаю новичкам осваивать нейросети без
стресса и сложных терминов

AI БЕЗ СТРАХА И СЛОЖНОСТЕЙ



Наталия Тарасова • AI простым языком для 40+

[Телеграм](#)

[Макс](#)

Для кого этот гайд

Этот гайд создан специально для вас, если хотя бы один пункт звучит знакомо:

Боитесь не разобраться

Кажется, что нейросети — это слишком сложно и «не для меня»

Устали от инструкций

Технические тексты написаны непонятным языком и отбивают желание пробовать

Хотите без программирования

Нужен AI, который работает просто — открыл и пользуешься

Ведёте блог или бизнес

Соцсети, малый бизнес, контент — и хочется тратить на это меньше времени



Что вы получите

С помощью этих 5 инструментов вы сможете работать быстрее и освободить время для жизни:



Посты за 2 минуты

Пишите тексты для соцсетей быстро и без мучений



Идеи по запросу

Генерируете темы, когда «пусто в голове»



Картинки для соцсетей

Создаёте визуал без дизайнера и фотошопа



Сценарии для видео

Готовая структура ролика за несколько минут



Часы личного времени

Меньше рутины — больше времени для семьи и себя



Все сервисы работают в России без VPN.



Реальный пример: Раньше на подготовку качественного поста уходил целый час. Теперь связка Perplexity + DeepSeek помогает сделать основу за 10–15 минут — остаётся только лёгкая правка.

Зачем вам это?

AI — не для программистов. Это обычный инструмент, такой же как поисковик или калькулятор.



Делать работу быстрее

То, что раньше занимало час, теперь занимает 10–15 минут



Меньше сидеть за компьютером

Освобождаете время от экрана и рутинных задач



Время для семьи и жизни

Главный результат — не скорость, а качество жизни

«AI без страха и сложностей» — главное ощущение, которое вы получите после этого гайда.



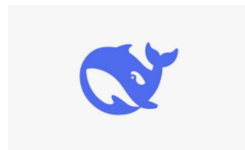
С кем познакомимся

Пять нейросетей, доступных в России без VPN — каждая для своих задач:



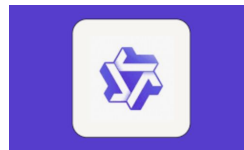
№1 Perplexity

Поисковик с фактами и источниками. Идеально для проверки информации и исследований.



№2 DeepSeek

Мощная бесплатная альтернатива для текстов и аналитики. Работает без VPN.



№3 Qwen

Универсальная модель от Alibaba для текстов и видео. Широкие возможности.

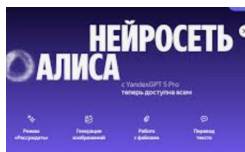
[!\[\]\(47734e4656765d20df4fdbd5b7aff048_img.jpg\) Про Qwen - как работает](#)



№4 GigaChat

Российская нейросеть от Сбера с отличным русским языком. Понимает нюансы.

[!\[\]\(41aea2746216b27a6939d696d8e035da_img.jpg\) Как запустить GigaChat в МАКС](#)



№5 Алиса / YandexGPT

Быстрые идеи и картинки (Шедеврум) в пару кликов.



ОСОБЫЙ РАЗБОР

DeepSeek — мощная бесплатная альтернатива

DeepSeek — удобная модель для текстов, аналитики и задач, где нужна логика. Работает в России без VPN, интерфейс понятен даже новичкам.

Для чего подходит:

- Написание постов и статей
- Анализ текстов и данных
- Структурирование сложных мыслей

③

Пример запроса:

«Проанализируй мой пост для 40+, найди ошибки и перепиши в спокойном экспертном стиле».

Быстрый старт для новичка

Не пытайтесь выучить всё сразу. Начните с этой простой связки из трёх шагов:



Шаг 1: Perplexity

Найдите актуальную информацию
по теме вашего поста



Шаг 2: DeepSeek

Напишите текст на основе
найденных фактов



Шаг 3: Шедеврум

Сделайте картинку для поста за 10
секунд



Эта связка снимает страх «пустого листа» и запускает ваш контент-план уже сегодня.

Сравнительная таблица

Оцените возможности каждого инструмента по основным задачам:

Нейросеть	Тексты	Посты	Картинки	Видео	Сильная сторона
DeepSeek	5/5	5/5	—	—	Глубокая аналитика и тексты
Perplexity	4/5	4/5	1/5	1/5	Поиск фактов с источниками
Qwen	5/5	4/5	3–4/5	4/5	Универсальность
GigaChat	4/5	5/5	4/5	2/5	Русский язык
Алиса / YandexGPT	4/5	4/5	4/5	3/5	Быстрые идеи

Что выбрать для разных задач:

- Текст / статья: DeepSeek, Qwen, GigaChat
 - Пост в соцсетях: GigaChat, DeepSeek, Алиса
 - Факты и проверка: Perplexity
- Картинка: Шедеврум, GigaChat (Kandinsky)
 - Видео: Qwen, Яндекс-сервисы

Главный секрет результата

Нейросети — это спокойный помощник, а не магия.

Больше времени с близкими

Рутина уходит — появляется пространство для того, что важно

Контент без суеты

Делаете качественно, без спешки и выгорания

Технологии — это просто

Один раз попробовали — и страх исчезает навсегда

Спокойная подача + правильные инструменты = комфортное освоение AI после 40.

В отличие от «инфоцыганского хайпа», мы используем AI для реальной

жизни

Хотите регулярно получать простые инструкции по AI?

Подписывайтесь прямо сейчас, чтобы не пропустить:

Каждую неделю на канале:

- Новые AI-инструменты, работающие в России без VPN
- Бесплатные сервисы для контента и бизнеса
- Готовые промпты, которые сразу работают
- Понятные обновления, экономящие время

Разборы без хайпа:

- Инструменты для жизни и бизнеса 40+
- Советы, как тратить меньше времени на рутину
- Нейросети простым языком — без страха и сложностей

 Подписаться на канал:

Подписаться на [Telegram](#) [Канал МАКС](#) [Сайт](#) [Рутуб](#)

 Сохраните эту шпаргалку себе — пригодится, когда нужно быстро сделать пост или найти идею! 