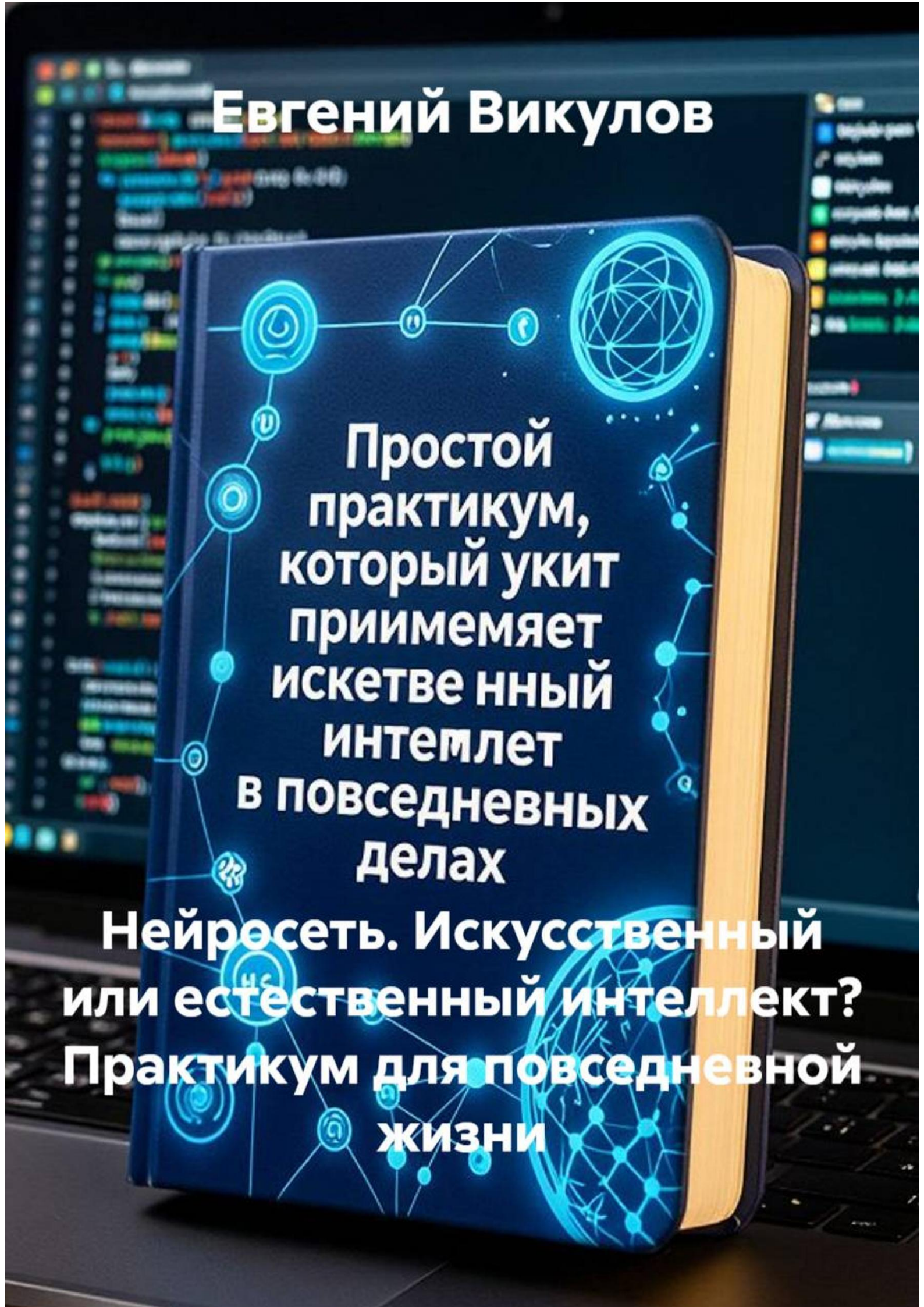
Евгений Викулов



Нейросеть. Искусственный или естественный интеллект? Практикум для повседневной жизни

Евгений Викулов

Нейросеть. Искусственный или естественный интеллект? Практикум для повседневной жизни

«Автор»
2026

Викулов Е.

Нейросеть. Искусственный или естественный интеллект? Практикум для повседневной жизни / Е. Викулов — «Автор», 2026

Простой практикум, который учит применять искусственный интеллект в повседневных делах. От приготовления еды до составления жалоб, от ремонта мебели до защиты от мошенников — в книге собраны понятные инструкции и рабочие приёмы.Вы освоите создание текстов и картинок, научитесь грамотно взаимодействовать с учреждениями и использовать ИИ в обучении. Никакой «воды»: только шаги, примеры и готовые решения для реальной жизни.

© Викулов Е., 2026
© Автор, 2026

Содержание

От автора 5
Введение 6
Глава 1. Начало начал 7
Глава 2. Дом, в котором мы живём 8
Что бы съесть? 8
Лужу, паяю, ЭВМ починяю! 10
Если хочешь быть здоров… 11
Щас такого натворю! 12
Глава 3. Я не писатель, я просто учусь! 13
Создание текстов 13
Создание рисунков 14
Глава 4. Добрый доктор Айболит… 15
Глава 5. Бумажная волокита без головной боли 19
Протечка крыши или залив соседями 20
Конец ознакомительного фрагмента. 21

Евгений Викулов
Нейросеть. Искусственный или естественный интеллект? Практикум для повседневной жизни

От автора

Прогресс не стоит на месте — посредством него развивается цивилизация. И к одному из этапов этого развития, касающемуся информационных технологий, я был лично причастен. В начале восьмидесятых годов прошлого века я окончил Краснодарский техникум электронного приборостроения по специальности «радиотехник» с красным дипломом и поступил на Краснодарский завод измерительных приборов в должности инженера по разработке электронно-вычислительной машины. ЭВМ тогда называлась СМ-4 и занимала четыре больших железных шкафа.

Для получения высшего компьютерного образования я окончил Кубанский государственный университет и вернулся в свой техникум уже преподавателем специальных дисциплин по информатике. Уже тогда шли разговоры об искусственном интеллекте, но до практического использования было ещё далеко.

На стыке веков — девяностых и двухтысячных, я, будучи заведующим компьютерного кабинета, учил студентов работать в интернете, который только начинал завоёвывать общественное сознание. Это уже было похоже на искусственный интеллект: различные поисковые системы. ЭВМ тем временем ужалась из четырёх шкафов до размера микроволновки и получила название «персональный компьютер» — то есть компьютер, который может позволить себе приобрести одна персона. В то время повсеместно организовывались многочисленные компьютерные курсы по работе в интернете. Я и сам учился, и курсы организовывал, и других учил, став лучшим учителем города Краснодара.

Информационные технологии стремительно развивались — развиваются и сейчас, и я вновь, но уже в ранге «Лучшего работника города Краснодара в отрасли «Образование» занимаюсь популяризацией компьютерных технологий. Сегодня я сам изучаю всё возрастающие возможности искусственного интеллекта и учу других. Так возникла идея написания этого учебника.

Введение

ИИ выступает в роли собеседника, который прочитал практически все доступные книги, статьи и инструкции и всегда готов поговорить с вами. Он очень удобен, не раздражается, не просит перезвонить позже. Вы спрашиваете — он отвечает. Иногда с ошибками, но всегда можно исправить их, если знать, как.

Это и есть нейросеть. Это мощный инструмент работы с текстом и знаниями. И, как любым инструментом, надо научиться им пользоваться.

Эту книгу я написал для тех, кто не программист. Для обычных, живых людей.

В книге я постарался использовать простой язык, собрал готовые вопросы, которые можно переписать в строку запроса слово в слово, промты для разных ситуаций, примеры заявлений.

Я сам долго привыкал к тому, что нейросеть не думает, как человек, и не «понимает» мир по-нашему — хотя говорит так убедительно, как живой собеседник. За ней нужен глаз, да глаз! Ведь это всего лишь компьютерная программа, которую обучили на огромном количестве текстов. Она не «знает» мир, как знает человек: она научилась предсказывать, какое слово и какой оборот естественно продолжат ваш вопрос. И тут ловушка: она говорит очень гладко и часто очень полезно, но при этом может уверенно сказать неправду, придумав «факты» на ходу! Представьте очень начитанного знакомого, который никогда не выходит из дома: он знает всё из книг, но не знает, что творится у вас во дворе сегодня. Он никогда не соврёт со зла — но может ошибиться с полной уверенностью. Таков и искусственный собеседник.

Ещё особенности: нейросеть не знает, что происходит сегодня и сейчас, её знания ограничены датой обучения. Она иногда не проверяет факты, может назвать несуществующий закон, выдумать цитату, перепутать даты. Важно, что она не врач, не юрист и не нотариус — её советы по этим делам лишь черновик, а не заключение специалиста. Интересная особенность: она не отвечает за результат — за каждый шаг, сделанный по её совету, отвечаете вы.

Зато то, что она умеет прекрасно, стоит всех этих оговорок. Она пересказывает сложное простыми словами. Составляет тексты: письма, заявления, поздравления, посты, объявления. Разбирает задачи по шагам — рецепт, инструкцию, план поездки. Переводит, редактирует, сокращает и придумывает варианты — столько, сколько вы попросите. А перечисленные недостатки я помогу вам преодолеть, научив правильно с ней общаться. И на собственных примерах также.

И теперь скажу о самом названии книги. В нём стоит вопрос: «искусственный или естественный интеллект?» — и у него нет простого ответа, зато есть интересный. Искусственный интеллект собратьям по разуму подражает. Читая миллиарды человеческих текстов, он выучил, как люди объясняют, спорят, утешают и шутят. В этом смысле он — зеркало: в нём отражается всё, что мы написали, включая лучшее и худшее. Но зеркалу нечего сказать от себя. У него нет детства, нет первого влюблённого взгляда, нет усталости к вечеру и нет ответа на вопрос «зачем». Оно может рассказать о любви всё, что написано о ней в мировой литературе, — и не любило ни разу. Человек знает мир телом: тёплый чай в руках, скрип половицы, запах дождя. Нейросеть знает мир как текст о мире. Именно поэтому её сильные стороны — скорость, память, усидчивость — дополняют человека, а не заменяют его. Она быстро раскладывает по полочкам; человек решает, какая полочка правильная.

Практический вывод из этого я предложу простой. Делегируйте нейросети рутину: черновики, списки, раскладки, первые варианты текстов. Держите у себя решение: что делать, чего не делать, кому верить. Искусственное — для скорости. Естественное — для смысла. А отсюда есть простой ответ на вопрос из заголовка: и искусственный, и естественный! Я, например, и эту книгу пишу, и учусь у ИИ, а он учится у меня!

Глава 1. Начало начал

Я использовать ИИ начал с Алисы от Яндекса на своём телефоне. Затем освоил и GigaChat от Сбера уже на компьютере. А можно выбрать подходящий по поисковому запросу. Все они устроены по одному принципу: есть строка, вы пишете или наговариваете вопрос — и получаете ответ. Выбирать «самую лучшую» на старте не нужно: начните, как и я, с одной, а остальные попробуете, когда втянетесь. Начните прямо сейчас с любого вопроса, и увидете, как втянетесь в беседу. Дальше дело практики. Несколько предварительных советов.

Мой сын задаёт вопросы письменно, я использую микрофон -- рядом со строкой запроса. Советую, во-первых, если ответ не понравился, не молчать, а просто скажите об этом: «проще», «короче». Нейросеть не обижается и не вздыхает: она переспросит и сделает иначе, хоть десять раз подряд. Я сам к этому долго привыкал. Второе: уточняйте, кто спрашивает и для кого ответ: «объясни для пенсионера, подробно», «для ребёнка», «в трёх пунктах». Одно уточнение часто превращает дежурный ответ в полезный. Но об этом мы будем говорить часто, а особенно в главе о промтах. Третье: ничего важного — про здоровье, деньги, документы — не принимайте на веру. Хоть и доверяй, но проверяй! В том числе и с помощью других ИИ. Они могут давать совершенно разные ответы! И четвёртое: не стесняйтесь спрашивать «как». Спрашивать «как войти», «как сохранить», «как отправить» — не признак глупости, а признак ума: дурак тот, кто не спрашивает. Я так спрашиваю: «Какие кнопки, иконки нажимать?». Попроси прямо: «Объясни мне это по шагам, как человеку, который впервые заходит в интернет» — и получите спокойную пошаговую инструкцию.

Каков вопрос, таков ответ. Сравните. «Что приготовить из курицы?» — получите один скучный список на все случаи жизни. А «Что приготовить из куриного филе на ужин на четверых, без острых специй, не дольше сорока минут?» — получите совсем другой результат! Ведь длина вопроса — не проблема. Проблема — его расплывчатость. Бояться длинных запросов не стоит: чем подробнее вы скажете, что хотите, тем точнее получите. Иногда я вопрос формулирую из 12 пунктов, каждый из которых состоит не из 1 предложения! Нейросети я задаю промт: роль, задача и далее по пунктам. Промты профессионально разберём в соответствующей главе, а сейчас простым языком в виде нескольких приёмов.

Приём первый — роль: «Ты — опытный бухгалтер», «Ты — юрист по потребительским правам», «Ты — няня со стажем». Назначая роль, вы задаёте словарь, глубину и тон ответа; только помните, что роль — это приём, а не настоящий специалист: у «юриста» в кавычках нет диплома, и его советы надо проверять. Приём второй — формат: просите «списком», «таблицей», «в виде готового письма», «пошаговой инструкцией». Приём третий — уточни: «ещё два варианта», «проще словами», «добавь, чего я мог забыть». Особенно хорош последний: попросив нейросеть самой добавить забытого, вы часто получаете то, что искали, но не умели сформулировать. Приём четвёртый — проверка: «перепроверь свой ответ: где ты не уверен? Что мне стоит уточнить у специалиста?» Этот вопрос превращает болтливого помощника в честного: он сам покажет вам слабые места своего ответа.

И предупреждаю. Первый ответ — это приглашение к разговору, а не приговор. Попросите три варианта — и выберите четвёртый, собственный: обычно он и есть лучший, потому что рождается из сравнения трёх чужих. Но уточняйте, чем они должны отличаться

Глава 2. Дом, в котором мы живём

Что бы съесть?

Посмотри, что лежит в холодильнике, перечисли продукты, дай задание, и нейросеть составит не один рецепт, а целое меню. «У меня есть куриное филе, кабачок, сметана и рис. Предложи три варианта ужина на четверых, просто и без редких продуктов» — такой может быть запрос, и через десять секунд у вас три готовых решения с шагами. А если ваша семья капризная, как у меня, нейросеть справится и с этим: «Придумай ужин, который понравится и мужу, который не ест лук, и дочке, которая не ест рыбу, но чтобы одна кастрюля и полчаса».

Я, например, поклонник ЗОЖ, ввёл полезные продукты, а не то, что в холодильнике, и получил такой список блюд:

Гречневая каша в термосе.

Замоченная с вечера крупа с подсолнечным маслом, зеленью, тыквой.

Хлеб с шкурками от сала с чесноком. Сыр с тыквой или морковью.

Мясо с тушёной капустой, зеленью, чесноком.

Яйца с тем же самым. Творог с орехами.

Творог с яблоками или с грушами, или со сливами.

Тушёная капуста с хлебом, чесноком.

Салат. Капуста, морковь, зелёный лук.

Картофельные очистки, варёная свекла, подсолнечное масло с хлебом.

Рисовая каша без ничего. Травяной чай с мёдом. Шиповник с мёдом.

Соевые продукты. Отжимки с соевым молоком и растительным маслом.

Гороховый суп. Хлеб или булка здоровья с топлёным маслом и чесноком.

Мясо со свежей капустой, зеленью, лук, чеснок, мята.

Яйца с тем же самым. Салат с замоченной гречкой, с подсолнечным маслом.

Вареники с капустой. Орехи с молодой капустой.

Хлеб с маслом с молодой капустой.

Печёная картошка с капустой, хлебом, подсолнечным маслом.

Овощное рагу с хлебом или лепёшками.

Овсяная каша с тёртой тыквой зеленью.

Конфеты сыроедов. Размолотая проросшая пшеница с курагой.

Шарики. Лепёшки из проросшей пшеницы, с добавлением соевых отжимок.

Квашеная капуста с лепёшками с тыквой.

Винегрет с зелёным горошком вместо фасоли. Лепёшки с маслом.

Сливочное масло с проросшей пшеницей.

Варёная картошка с постным маслом, с тёртой морковью с чесноком.

Салат из капусты, свёклы, тыквы с растительным маслом и яблочным уксусом.

Я просил нейросеть составить меню на неделю с учётом распределения «полезностей», и она распланировала завтраки, обеды и ужины, а жене посоветовала заготовки: что законсервировать в сезон, как заморозить зелень, как сохранить для меня витамины. Поэтому настоятельно рекомендую спрашивать о здоровом образе жизни, потому что на кухне начинается здоровье. Спросите у нейросети не про модные диеты, а про простые и проверенные принципы натуропатов и сторонников здорового питания: что готовить на пару и почему это щадит желудок, какие каши и на каком молоке лучше усваиваются, как меньше есть сахара, не страдая, как заменить майонез в салатах на более лёгкие заправки на основе йогурта, горчицы и расти-

тельного масла. Я, например, заправляю сырой салат ряженкой, льняным маслом и ем с луком (с чесноком жена не разрешает).

Я не стесняюсь сказать: «Предложи неделю меню без сахара и белой муки, но чтобы еда была вкусной и обычной, из простых продуктов», и с удивлением вижу, что здоровая кухня вовсе не значит «голодная». Нейросеть подскажет, какие травы и специи не только улучшают вкус, но и помогают пищеварению, как варить свёклу и брокколи, чтобы сохранить витамины, что полезнее запечь, а что съесть сырым. Только не забудьте: здоровье — та тема, где ответы обязательно перепроверять, особенно если есть хронические болезни и врач дал свои рекомендации. Нейросеть предлагает варианты, а решает — ваш врач и ваш здравый смысл. А как исправлять погрешности питания в поликлинике – отдельная глава.

Лужу, паяю, ЭВМ починяю!

Теперь пару слов про ремонт и хозяйство. Здесь нейросеть работает как опытный сосед, который всё умеет. Опишите поломку своими словами: «Из-под мойки на кухне капает, вода идёт из-под сифона» — и она объяснит, что проверить сначала, какие инструменты нужны и как сделать самим, а когда уже пора звать сантехника. У меня проблема с даже со смесителями, капает вода иногда. Не вызывать же мастера по пустякам!

Хотите поклеить обои, говорите, она посчитает: «Комната три на четыре метра, потолок два семь, обои с шагом рисунка шестьдесят сантиметров, сколько рулонов покупать». Но в этом случае мне нравится самому рассчитывать, так как свой дом построил сам, знаю все размеры. К сожалению, похвастать применением ИИ не могу – дому уже 30 лет!

Она же поможет и с планировкой: распланировать ремонт по этапам с примерными сроками и порядком работ, чтобы не переделывать. Подскажет, как выбрать материалы: чем отличаются марки краски, что взять для влажной ванной, а что для солнечной лоджии. Я выясняю цены на работу. Вызов мастера – отдельная тема. Надо знать некоторые законы. Поэтому об этом поговорим отдельно.

Если дело касается электричества и газа — это не тот случай, где экономят на специалисте: ИИ подскажет, как найти мастера и о чём с ним говорить, но краны и провода пусть трогают профессионалы.

Если хочешь быть здоров…

Попросите нейросеть подобрать комплекс упражнений под себя: «Мне сорок пять лет, давление в норме, подберите утреннюю зарядку на десять минут, без прыжков и без падений на пол». Или: «Сидячая работа, болит шея и спина — составьте комплекс на пять минут, который можно делать прямо за столом». Она спокойно распишет упражнения по шагам, со счётом и с пояснениями, зачем каждое. Когда я перечислил свои накопившиеся болячки, с удивлением обнаружил, что некоторые упражнения надо делать не как обычно. Я даже вступал в полемику с ИИ, отстаивая свои привычки.

Хотите — попросите плавный комплекс для утренней йоги: несколько поз для разминки спины и суставов, с указанием, как дышать. В простейшем случае я получил такой результат:

1. Савасана. Релакс в положении лёжа на спине.
2. Сарванчасана. Стойка на плечах.
3. Халасана. Перевёрнутая поза, лёжа на плечах.
4. Матсиасана. Поза рыбы.
5. Йога мудра. Наклон вперёд, сидя на коленях.
6. Пасчиматана. Наклон вперёд, сидя с вытянутыми ногами.
7. Бхуджанчасана. Змея. Поза змеи.
8. Салабхасана. Подъём ног кверху, лёжа на животе.
9. Дханурасана. Поза лука.
10. Ардхаматсиендра. Скручивание сидя.
11. Сиршасана. Стойка на голове.
12. Ваджрасана. Сидение на коленях.

А если не ограничивать специально нейросеть, на выходе будет многотомное сочинение с подробностями любой детализации.

Хотите — пятиминутку для глаз от компьютера и для кистей рук. Мне не надо – есть свой двор, особенно не засидишься! Но мало кто знает о существовании кистевой гимнастики для космонавтов. Ещё и не то узнаете, начав «копать» не вглубь, а вширь. Нейросеть вас научит. Для тех, кто постарше, — упражнения на равновесие и координацию, чтобы уверенно стоять и ходить; для молодых — разминка перед тренировкой и растяжка после.

Нейросеть может составить и график: «Неделя активности для новичка: что делать каждый день, чтобы не пропасть после первого рывка» — и подберёт посильный режим, где зарядка станет привычкой, а не подвигом. Я, например, заказывал режим в зависимости от лунных фаз. Но и здесь то же главное правило: если есть серьёзные заболевания суставов, сердца, спины — прежде чем начинать, покажите комплекс врачу. Это предложение я написал, так как принято, подстраховался, а в самом деле я больше доверяю именно ИИ, считая, что получаю академический заочный консилиум. Но это тема спорная. Кто-то верит во врачей…

Щас такого натворю!

Да, поговорим о творчестве, потому что писать и сочинять нейросеть умеет почти как человек, а в некоторых вещах — быстрее и смелее любого из нас. Если честно, электронные стихи мне не понравились. Но иногда не в качестве дело. Мне на День рождения дети спели ИИ-шную песню с моим именем, возрастом, привычками, особенностями. Это было нечто! Ведь главное – внимание! Скажу сразу: не пугайтесь слова «творчество». Оно пугает лишь тех, кто привык считать, что стихи пишут только великие. На деле у каждого из нас в жизни сто поводов что-то сочинить: поздравить сестру, сказать тост на юбилее, придумать заголовок для объявления о продаже гаража. И вот тут нейросеть раскрывается во всю ширь.

Начнём с поздравлений, потому что они нужны чаще всего. Скажите нейросети: «Напиши поздравление с юбилеем тёще Анне Петровне — ей шестьдесят, она любит цветы и огород, от племянницы, тепло и с юмором, без пошлости, в стихах, четыре строфы» — и через десять секунд вы получите заготовку, которую останется только прочитать и, может быть, подправить одно-два слова под себя. Стихи от нейросети получаются лучше, если вы её нагрузите подробностями: имя, возраст, характер виновника торжества, его увлечения, кто поздравляет и в каком тоне нужно. «С днём рождения» без всего этого — будет дежурное, одинаковое для всех. А с именем, с деталью про любимую дачу и внука — будет такое, что виновник торжества попросит переписать себе в блокнот. Я так и сделал, только не в блокнот, попросил скачать файл, когда мои одноклассницы зачитали мне хвалебную оду в восточном витиеватом стиле. Или, например, раньше я мучился, придумывая примитивные четверостишья детям с подсказками, где спрятан новогодний подарок. Теперь за меня это делает умная машина. И лучше!

Тосты — отдельный жанр, и нейросеть им владеет: «Составь короткий тост за здоровье родителей, тёплый, без сантиментов, пять предложений, чтобы можно было сказать, не глядя в бумажку». Попросите — и она же составит программу свадьбы, сценарий юбилейного вечера с шуточными конкурсами и даже подписи к фотографиям в семейном альбоме. До эры ИИ, когда моя дочка выходила замуж за полу-грека, мне самому пришлось сочинять сценарий с греческими мотивами, связываться с общиной греков. Самое смешное, что греческие обрусевшие гости не смогли прочитать мою весёлую телеграмму на греческом языке! ИИ выручил бы и меня, и незадачливых гостей!

Глава 3. Я не писатель, я просто учусь!

Создание текстов

Давай учиться с нейросетью! Это интересно. Я, например, пишу эту книгу совместно ИИ, в то время, как художественный роман о любви принципиально оградил от машинного мозга, так как описываю свои воспоминания, эмоции и ощущения. Сознательно иду на снижение качества. Описывая молодость и вновь проживая запомнившиеся эпизоды.

Если же хочется попробовать себя в писательстве, нейросеть становится соавтором, который не устаёт и не хвастается. Она поможет придумать сюжет: «Придумай детективную завязку: действие в маленьком приморском городке, главный герой — отставной учитель физики». Поможет выстроить план: главы, повороты, развязка. Поможет выйти из тупика, когда сюжет «встал»: «Мой герой заперт в сарае, дальше не знаю, что писать, предложи три варианта развития». Поможет и отшлифовать готовое: отдайте ей свой рассказ и попросите — «покажи, где текст провисает, где герой говорит неестественно, где лишние повторы» — и она разберёт вашу работу внимательнее и доброжелательнее любого критика. Я даже видел программу, специально созданную для написания книг в стиле Гарри Поттера.

С возрастом возрастает желание заняться мемуарами и семейной историей: диктуйте нейросети свои воспоминания, и она разложит их по главам, уберёт повторы и превратит устную речь в связную книгу, при этом смысл и факты ваши, форма подправляется, и авторство остаётся за вами. Я давно написал родословную, теперь не могу решиться «отшлифовать» её, превратив разрозненные факты в интересный рассказ.

Если писать серьёзную книгу, без промпта не обойтись. Промпт — это техническое задание для нейросети, в котором вы заранее объясняете, какую роль она должна играть, для кого пишется текст, какие слова использовать запрещено, и другие пожелания. От качества этого задания напрямую зависит, сколько времени вы потом потратите на правку черновика. В живом диалоге, при обсуждении идей и составлении планов современные нейросети отлично понимают обычную человеческую речь. На этапе мозгового штурма достаточно общаться с программой так же, как со знакомым редактором. Как только вы переходите к написанию текста глав, нейросеть без чётких рамок переключается на сухой «энциклопедический» стиль, начинает добавлять лишнюю «воду» и повторять шаблонные фразы. Не загружайте в нейросеть сразу всю книгу целиком. Работайте по одному приёму или одной небольшой главе за раз — так качество проработки будет значительно выше. Начиная новую главу, Вам не нужно каждый раз придумывать инструкцию заново. Достаточно один раз сохранить готовый шаблон и просто вставлять его в начале работы над каждой новой главой, меняя только тему в конце. Даже при самом точном промпте итоговый текст должен пройти через ваши руки: добавьте свои интонации, проверьте примеры и сохраните историю правок в файле для подтверждения авторских прав. Но о правах – в другом разделе.

Создание рисунков

А теперь о графическом искусственном интеллекте. Работает это так: вы пишете словами, что хотите увидеть, — и через несколько секунд получаете готовое изображение. У меня сложилось впечатление, что качество рисунка зависит больше от программы, чем от качественного описания. В России это такие приложения, как «Шедеврум» от Яндекса и «Kandinsky» от Сбера — оба бесплатные и простые, как записная книжка. Открыли, ввели фразу — получили картинку. Но здесь действует то же золотое правило, что и с текстами: чем подробнее описание, тем лучше рисунок.

Я сделал так: взял один и тот же промт, сгенерированный нейросетью, и «прогнал» его через разные программы, которые можно найти по поиску. Результат впечатлил – картинки получились отличающиеся друг от друга как небо и земля. Поэкспериментируете – насмеётесь! «Нарисуй кота» — получите обычного кота. А, может быть, и необычного! Попробуйте: «нарисуй рыжего кота в вязаном шарфе, сидящего на подоконнике, за окном зимний вечер, тёплый свет лампы, в стиле акварели» — получите картинку, которую не стыдно и в рамку вставить. А, может, и нет! Учите себя описывать: что на картинке, где происходит, какое освещение, какое настроение, в какой манере — как акварель, как маслом, как детский рисунок, как старая открытка. В специальных графических редакторах автоматически предлагаются разные опции. А промпт пишите только с ИИ.

Применения рисунков, о которых вы, может, и не подозревали. Открытка с поздравлением: «бабушка с внуками пьют чай в саду, тёплый стиль» — и к юбилею у вас открытка, которой ни у кого нет. Иллюстрация к семейной книге воспоминаний — к главе про детство в кубанской станице можно нарисовать ту самую хату с подсолнухами. Объявление о продаже: «нарисуй яркую картинку: велосипед, продаваемый с чистой совестью, весёлый стиль» — и ваше объявление в группе заметят. Декор к празднику: пригласительные, баннеры, картинки для конкурса. Подарок ребёнку: книжка-сказка с его именем в заглавной роли — нейросеть и текст напишет, и картинки нарисует, останется распечатать. И просто игра: попросите, кто нарисет картинку смешнее.

Рисунки у графических нейросетей бывают с мелкими странностями — шесть пальцев, странная надпись на вывеске, — поэтому перед печатью рассматривайте внимательно. И не выдавайте сгенерированное за живопись собственного производства, если кто-то спросит прямо: «нарисовано нейросетью» — честный и, кстати, модный ответ. А главное — не бойтесь: творчество с нейросетью не отменяет вашего, а пробуждает его. Многие люди, всю жизнь считавшие себя «нетворческими», впервые пишут стихи и рисуют картины именно с её помощью — и с этого начинается их собственное творчество, уже без подсказок. Но, это, конечно, те, у которых есть на это время…

Глава 4. Добрый доктор Айболит…

Добрый доктор Айболит в поликлинике сидит. Это, если вам повезёт. А обычно, приходится «выбивать» анализы, процедуры, направления. ИИ здесь незаменим. Но надо уметь правильно сформулировать задачу. Сравните 2 заявления о направлении в больницу и почувствуйте разницу.

Главному врачу ГБУЗ «Городская поликлиника № (…)
От кого: (…). Адрес (…)
Телефон: (…)

ЖАЛОБА
на нарушение сроков оказания медицинской
помощи и бездействие должностных лиц

Уважаемый (…)!

Я, (…), прикреплен к ГБУЗ «Городская поликлиника № (…)» и получаю здесь медицинскую помощь по программе ОМС.

Врач (…) оформила электронную заявку в системе удаленной записи на консультацию в ГБУЗ «ККБ (…) к врачу травматолог –ортопед. На сегодняшний день, 3 августа 2026 года, прошло уже 16 дней с момента отправки заявки. Статус направления в электронной системе до сих пор находится в положении «В ожидании», дата и время приема мне не назначены.

В соответствие с «Территориальной программой государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи в Краснодарском крае», предельный срок ожидания консультаций врачей-специалистов при оказании первичной медико-санитарной помощи в плановой форме составляет не более 14 рабочих дней со дня обращения. Данный срок в моем случае уже нарушен, так как дата приема даже не определена.

2 августа 2026 года я обратился за содействием в решении данного вопроса к (…). В ответ на мою законную просьбу связаться с ККБ по внутренним каналам связи для ускорения выделения квоты или переотправки заявки, (…). ответила категорическим отказом. Она заявила, что ни с кем связываться не будет, аргументировав это фразой: «Вы на контроле, ожидайте талонов, вам позвонят».

Считаю данный ответ неправомерным, а действия (бездействие) сотрудника — нарушающими мое законное право на своевременное получение медицинской помощи (ст. 19 ФЗ № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ»). Поликлиника, выдавшая направление, обязана контролировать процесс записи пациента в учреждение третьего уровня, а не занимать пассивную позицию ожидания при явном нарушении установленных государством сроков.

На основании вышеизложенного, руководствуясь Федеральным законом № 323-ФЗ и Территориальной программой госгарантий Краснодарского края,

ПРОШУ:

1. Разобраться в причинах задержки назначения даты консультации в ККБ по моей заявке.

2. Принять оперативные меры со стороны администрации ГБУЗ «ГП №» (связаться с ККБ для незамедлительного назначения мне даты и времени приема.

3. Провести разъяснительную работу с сотрудником (…) по факту ненадлежащего рассмотрения обращения пациента.

4. Предоставить мне письменный ответ о принятых мерах в установленный законом срок по указанному выше адресу.

В случае дальнейшего бездействия и затягивания сроков я буду вынужден(а) направить жалобу в Министерство здравоохранения Краснодарского края, Территориальный фонд ОМС, прокуратуру и другие городские, краевые и федеральные компетентные органы.

И второй вариант:

Главному врачу ГБУЗ «Городская поликлиника №
от (…) проживающего: ул. Кубанка, д.№ 3
Телефон для связи:
ЗАЯВЛЕНИЕ

Уважаемый (…)!

1.

Обращаюсь к Вам с искренней благодарностью в адрес сотрудников Вашей поликлиники за их высокий профессионализм и исключительно чуткое отношение к пациентам.

Выражаю глубокую признательность Вашему заместителю по медицинской части (…). Она уделила мне время, подробно и доступно рассказала о специфике моей болезни, объяснила, как именно будет проходить предстоящая операция, и дала развернутые пояснения по сопутствующим вопросам. Такое сочетание высочайшего профессионализма и душевной чуткости очень помогает в сложный период подготовки к лечению.

Также хочу выразить огромную благодарность врачу-урологу (…). Хочу отметить ее высокий уровень квалификации: доктор оперативно и без каких-либо бюрократических препятствий выписала мне анализы и оформила направление в Краевую клиническую больницу. Помимо безупречного исполнения своих обязанностей, Инна Викторовна проявила редкое человеческое отношение, внимание к деталям и искреннее желание помочь.

Спасибо Вам за то, что в стенах возглавляемой Вами поликлиники № 5 работают такие грамотные, ответственные и отзывчивые специалисты, которые сохраняют человечность и преданность своей профессии. Прошу Вас по возможности поощрить данных сотрудников за их добросовестный труд.

2.

На основании медицинских показаний, по профилю «Урология» (диагноз: гидроцеле), мне была назначена плановая госпитализация и оперативное лечение в ГБУЗ «(…)) Минздрава КК. Электронная запись на госпитализацию/прием официально зафиксирована на 30-е число текущего месяца, но из больницы меня отправили обратно, т. к. мне был выдан дефектный (неполный) перечень направлений, включающий лишь общий анализ крови, общий анализ мочи, и ЭКГ.

В нарушение Приказа Минздрава РФ по профилю «Урология» и официальных стандартов приемного отделения стационара ККБ, мне не были выданы направления на обязательный госпитальный комплекс (инфекции), коагулограмму и биохимические маркеры функции почек, без которых проведение оперативного лечения и дача наркоза пациенту в возрасте 64 лет технически невозможны.

Я в этот же день (30 октября), записавшись на ближайший приём уролога (аж на 13 ноября!), пришёл к урологу за 1 час до окончания приёма (других очередных больше не было), и по подсказке зав. отделением попросил уролога выписать направления на анализы сегодня, в чём получил отказ.

Выражаю благодарность врачу-урологу за предоставленное мне время в 14 дней, т. к. я понимаю, что двухнедельная задержка была мне дана для:

А. -- Более глубокого изучения своего здоровья по амбулаторной карте.

Б. – Внимательного ознакомления с:

1. Федеральным законом № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ» (ст. 19 — право на медицинскую помощь, ст. 80 — программа госгарантий).

2. Федеральным законом № 326-ФЗ «Об обязательном медицинском страховании в РФ» (ст. 16 — право на бесплатное оказание медицинской помощи).

3. Действующей Территориальной программой государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи в Краснодарском крае.

4. Льготами Ветерану труда.

ПРОШУ:

По пункту «А»:

Предоставить мне выписки из карт по диспансеризации за последние 5 лет.

По пункту «Б»:

Незамедлительно, силами процедурного кабинета и лаборатории ГБУЗ «ГП № в рамках программы ОМС, организовать и провести мне дополнительное обследование по недостающим позициям в целях устранения дефектов догоспитального обследования в соответствие с предоперационными стандартами Минздрава РФ и требованиями приемного покоя ККБ по урологическому профилю, которые обязательны для операции в 64 года.

В целях недопущения срыва госпитализации обеспечить мне своевременную сдачу предоперационного комплекса. При возникновении трудностей подключить страхового представителя для помощи.

Ответ прошу выдать мне на руки, т. к. по вышеуказанным причинам мне придётся долго посещать поликлинику. В случае резкого ухудшения здоровья ввиду затягивания лечения и невозможности ходить, ответы на заявления тогда я отдельно попрошу направлять по почте.

Скажу сразу, оба заявления сыграли свою положительную роль. Вы можете выбрать свой стиль и задать его нейросети. А сначала выяснить законодательство по вашему конкретному случаю. Узнаете много нового!

Что касается здоровья, то нейросеть не ставит диагнозы и не назначает лечение. Что она делает прекрасно — так это переводит с медицинского языка на человеческий. Если врач сказал вам «выписаны противовоспалительные, наблюдение в течение месяца, контроль липидного профиля» — вы вправе зайти домой, открыть нейросеть и спросить: «Объясни простыми словами, что значат эти слова и зачем нужен такой контроль». Через десять секунд вы поймёте свой собственный диагноз лучше, чем поняли его в кабинете.

Она поможет и приготовить вопросы к приёму: «Мне через час идти к кардиологу, давление скачет, жжёт за грудиной по утрам — какие вопросы мне обязательно задать врачу, чтобы ничего не забыть». Такой список вопросов — простая вещь, но на приёме за восемь минут он спасает половину разговора. Попроси нейросеть и самой ответить на эти вопросы. Отличная подготовка!

Она поможет и с документами: правильно изложить жалобы, составить запрос на выдачу медицинской карты, разобраться в правилах записи через Госуслуги. Но лечить она не будет и не должна.

Теперь о поликлинике подробнее. Здесь у нейросети одна из лучших ролей в этой книге: она помогает добиваться того, что положено по закону. Например, диспансеризация — большой бесплатный профилактический осмотр — проводится в поликлинике по месту прикрепления: до 39 лет раз в три года, а с 40 лет и старше — ежегодно. Если вам откажут, нейросеть становится вашим переговорщиком: опишите ей ситуацию — «мне 45, хочу пройти диспансеризацию, мне отказали — составь вежливое, но твёрдое заявление на имя заведующего поликлиникой» — и вы получите готовый документ.

То же самое с анализами и направлениями. Если врач обязан выписать направление по показаниям, а вместо этого отмахивается, — составьте через нейросеть письменное заявление

о необходимости обследования и попросите зарегистрировать его в приёмной. Я дал два живых работающих примера.

Если лекарства из льготного перечня нет в аптеке — аптека обязана принять заказ и поставить препарат в срок до десяти рабочих дней либо предложить аналогичный по новому рецепту; если врач не выписывает рецепт, который по праву положен, — обращаться нужно к заведующему поликлиникой или в Росздравнадзор, и нейросеть выдаст шаблон.

Теперь о льготах, потому что об этом люди часто даже не догадываются, а положенное само в руки не падает. Категории тут разные. Пенсионерам: бесплатная диспансеризация, причём работающим пенсионерам — с выходным на один день в год; в некоторых регионах — льготные лекарства и бесплатное зубное протезирование (конкретный перечень уточняется по региону). Инвалидам и ветеранам — федеральные льготники: бесплатные лекарства по рецепту в рамках набора социальных услуг, причём перечень расширен до полного списка жизненно важных препаратов; право на льготное протезирование. Беременным: бесплатное наблюдение в женской консультации, дородовая диагностика, родовой сертификат; беременной жене призывника — специальное пособие при сроке от 180 дней. Призывникам и военнослужащим — бесплатная медицинская помощь в военных медицинских организациях и по полису ОМС в гражданских учреждениях; участники боевых действий — приоритетное санаторно-курортное лечение вне зависимости от инвалидности. Многодетным и малоимущим — региональные льготы на лекарства и дополнительные выплаты, у каждого региона свои.

Начните просто, даже без промпта: «Я студент 19 лет, живу в Краснодарском крае. Какие медицинские льготы мне положены, где уточнить и какие документы нужны?» — спросите, и она соберёт для вас порядок действий. Но конкретику по своему региону всегда перепроверяйте: точный перечень льгот определяет ваш региональный Минздрав, и уточнить его желательно. И в сложных или важных случаях надо составлять грамотный промт, переспрашивать ИИ, подключать другие нейросети.

Глава 5. Бумажная волокита без головной боли

Все, наверное, писали заявления куда-нибудь и о чём-нибудь, ведь это набор простых блоков: кому (название организации, должность руководителя), от кого (ваши имя, адрес, телефон), суть (что случилось, коротко и по фактам), требование (что именно вы просите), дата и подпись. Всё. Нейросеть знает эту структуру и соберёт документ по ней, если вы ей дадите эти же пять сведений. Скажите ей: «Составь заявление в управляющую компанию: я, Иванова Мария Петровна, живу по адресу такому-то, на пятом этаже протекает крыша, потолок в комнате в пятнах, прошу составить акт и устранить протечку» — и через десять секунд вы получите готовый документ, в который останется вписать только даты.

Советую спросить ИИ о сроках, они бывают разными. По закону о порядке рассмотрения обращений граждан письменное обращение в государственный орган рассматривается в течение тридцати дней со дня регистрации; само обращение обязаны зарегистрировать в течение трёх дней, а в исключительных случаях срок могут продлить ещё не более чем на тридцать дней, известив вас об этом. Но с коммунальными службами всё жёстче: у них свои, короче сроки.

Протечку кровли управляющая компания обязана устранить в течение одних суток с момента вашей заявки, это закреплено в правилах технической эксплуатации жилого фонда. Акт о последствиях залива должен быть составлен в течение двенадцати часов с момента обращения в аварийную службу. Запомните это: если вам говорят «придёт мастер на следующей неделе» — вы вправе спокойно ответить, что по нормативу сутки, и попросить зафиксировать заявку с номером, датой и временем звонка. А продавцу, у которого вы купили некачественный товар, закон о защите прав потребителей отводит десять дней на возврат денег с момента предъявления требования.

Протечка крыши или залив соседями

Первым делом звоните в аварийную службу управляющей компании и записывайте: дату, время, фамилию оператора, номер заявки — эти данные потом работают на вас в любой инстанции. Если специалист не пришёл за три дня — составляйте акт сами, с двумя соседями, которые поставят подписи, и фотографируйте всё: пятна, капели, повреждённую мебель. Дальше — заявление в управляющую компанию с требованием устранить протечку и возместить ущерб. Если бездействует — жалоба в Государственную жилищную инспекцию: она выдаёт предписание, и жилинспекция, как отмечают практики, помогает в большинстве таких случаев. А если дело дошло до ущерба, имейте в виду: при отказе добровольно возместить его суд взыщет с управляющей компании ещё и штраф в размере половины присуждённой суммы. Нейросети здесь скажите: «Составь акт о заливе квартиры: число, что случилось, что повреждено — потолок, обои, шкаф, сделано фото, свидетели — соседи Петров и Сидорова» — и попросите отдельно претензию со ссылкой на нормативные сроки.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.