ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Доктор Васин | Школа здоровья



@ayurveda_drvasin

Аюрведический врач. Привожу к результату в случаях, когда традиционная медицина оказалась бессильна. Более 12 лет в аюрведе, фитотерапии и нутрициологии, 2000+ решенных вопросов. Более 2000 учеников....

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
5 987	10.0%	535
18.10.2026	HTTPS://PROMTPRESS.COM/AUDIT/AYURVEDA_DRVASIN	
-22 за месяц	за сутки 3.6%	рекл. охват 216/24ч

СОДЕРЖАНИЕ · 2026

Что внутри отчёта

01 **Снимок канала**
12 ключевых метрик · AI-резюме

02 **Контент-анализ**
Топ-5 постов · худшие 3 · выводы

03 **Динамика подписчиков**
График за год · прирост

04 **Цитируемость**
Кто и как упоминает канал

05 **Рекламный потенциал**
Как долго пост приносит охват

06 **Конкуренты**
Соседи по нише · ваше место

07 **Динамика упоминаний**
6 месяцев · ежемесячно

08 **Сравнение с нишей**
Позиция в категории «Психология»

09 **Стратегия**
5 приоритетных действий

РАЗДЕЛ 01 · СНИМОК КАНАЛА

Ключевые показатели канала

Каждая карточка — отдельный индикатор здоровья канала. Подзаголовок под цифрой говорит, за какой период она посчитана.

ПОДПИСЧИКИ **5 987** —	ОХВАТ ПОСТА **8.94%** ср. % подписчиков видят один пост	ПРОСМОТРЫ/ПОСТ **535** медиана 533 · 29 дней	ПОСТОВ/НЕД. **5.3** за период
ТРЕНД 7Д **-2.4%** vs предыдущая неделя	РЕАКЦ./ПОСТ **20.5** всего 452 реакц., 274 реп., 42 комм.	ДЛИНА ПОСТА **733 зн.** медиана 1000 · 29 дней	ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ **22** 29 дней
РЕКЛ. ОХВАТ **216** среднее за 24ч	ОТТОК / МЕСЯЦ **-22** за последний месяц	ЦИТИРУЕМОСТЬ **130** индекс цитирования · 212 каналов упомянули за всё время	ВОЗРАСТ КАНАЛА **4 года 7 месяцев** создан 11.03.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Доктор Васин | Школа здоровья» — 5 987 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 535 человек (9% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 5 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 5–11 октября охваты стабильны (-2.4% к неделе 28 сентября – 4 октября).

РАЗДЕЛ 02 · КОНТЕНТ-АНАЛИЗ

Что заходит лучше всего

Топ постов по вовлечению и аутсайдеры — чтобы было видно, что повторять, а что убрать из ротации.

ЧТО ОБЩЕГО У УСПЕШНЫХ ПОСТОВ

01 Анализ построен по **22** постам за 29 дней.

02 Доминирующий формат — **Фото** (15/22 постов).

03 Средняя длина поста — **733** знаков (медиана 1000).

04 Пик активности аудитории — **суббота**, 10:00 MSK.

05 Самые сильные посты собирают **в 2 раз** больше просмотров, чем самые слабые (746 в среднем у топа vs 405 у худших) — среди 22 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 19.09 · 07:20 ВИДЕО

(пост без подписи — видео)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
773	8	4	12.9%

№2 21.09 · 08:07 ВИДЕО

Вчера в клубе разбирали тему «Очищение организма через мочевыделение». Много было нюансов, но одним из них решил поделиться. Дело в том…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
739	23	3	12.3%

№3 22.09 · 13:56 ФОТО

#рецепт 🍇 Облепиховый напиток с мёдом и пряностями 🍂 согревающий сезонный напиток для мягкой поддержки Облепиха хорошо подходит для…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
728	28	25	12.2%

№4 19.09 · 07:21 ФОТО

(пост без подписи — фото)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
723	15	10	12.1%

№5 25.09 · 12:08 ФОТО

#рецепт 🍑 Сливовый чатни с имбирём и кориандром 🌶️ яркое кисло-сладкое дополнение к осенним блюдам Сливы в сентябре особенно хороши не…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
690	27	26	11.5%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

11.10 · 17:45 ВИДЕО

Отдых на выходных. Настоящее хобби не может быть без каски :)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
446	28	1	7.4%

04.10 · 09:31 ФОТО

Друзья! В связи с продолжением блокировки ряда сервисов, могу поделиться своим опытом с ВПН “Дядя Ваня”. https://bit.ly/vanyavpn#rmii8u7v6…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
443	8	7	7.4%

14.10 · 09:08 ФОТО

#рецепт 👩 Суп из цветной капусты и пастернака 🍂 лёгкий тёплый суп для прохладного октября В середине осени особенно хорошо подходят…

ПРОСМ.	РЕАКЦ.	РЕП.	ER
328	20	15	5.5%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



НАЧАЛО ПЕРИОДА	СЕЙЧАС	ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ
6 251	5 987	-264

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

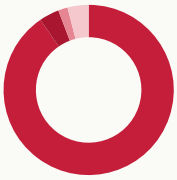
Индекс цитирования **130** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **212** разных каналов.

ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



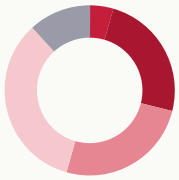
Россия	94.6%
Индия	1.6%
Украина	0.0%
Беларусь	0.0%
Узбекистан	0.0%

В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



Упомянули отдельным постом	90.4%
В подборке с 2-5 каналами	3.8%
В подборке с 6-10 каналами	1.8%
В подборке с 11+ каналами	4.0%

КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



Микро-каналы (до 1 тыс.)	4.5%
от 1 до 10 тыс. подписчиков	24.4%
от 10 до 30 тыс. подписчиков	25.5%
от 30 до 100 тыс. подписчиков	33.8%
более 100 тыс. подписчиков	11.9%

В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ

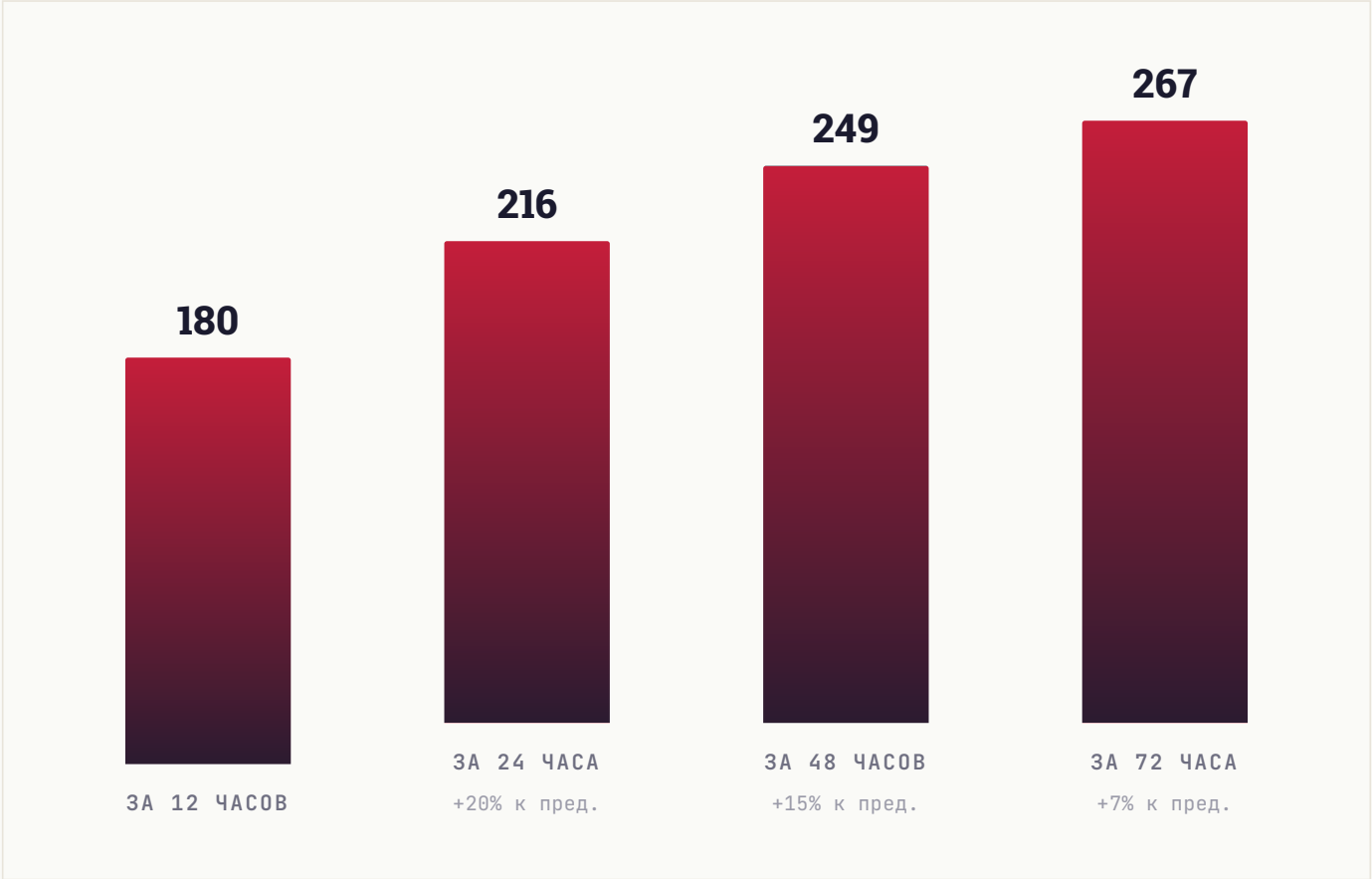


Здоровье и Фитнес	42.7%
Еда и кулинария	10.7%
Блоги	9.4%
Психология	8.1%
Религия	5.6%

РАЗДЕЛ 05 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



РАЗДЕЛ 06 · КОНКУРЕНТЫ

С кем вы конкурируете

11 ближайших каналов по тематике и аудитории. Подсветили ваш канал — видно, какое место он занимает среди соседей по нише.

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ВЖ **Вдохни жизнь по-новОМу!**	12.8K
ЛШ **Лекции Шрилы Прабхупады**	12.6K
ДВ **Доктор Васин | Школа здоровья** ВЫ	6K
ВД **Ватсала дас. Просто и понятно о бхакти**	5.6K
"А **" Амрита " центр**	5.2K
ИС **ИСККОН**	5.1K
PD **PRABHUPADA DAILY** 🕊	4.2K
🔊П 🔊 **Пшонко Дмитрий психолог**	4.1K
«К **«ПУТЬ К СЧАСТЬЮ» сообщество личностного развития**	3.9K
О« **Онлайн-семинары «БЛАГОСТЬ»**	3.3K
КБ **Клуб Бхагаватам**	1.6K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 11, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: Вдохни жизнь по-новОМу!, 12.8K), мельче — 8 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

РАЗДЕЛ 07 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал. За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **20**, а канал за это время прибавил **224** подписчиков из всех источников.

ПЕРИОД	УПОМИНАНИЙ	КАНАЛОВ	ПРИРОСТ ЗА МЕСЯЦ
Апрель 2026	18	16	**13**
Март 2026	1	1	**7**
Февраль 2026	0	0	**2**
Январь 2026	1	1	**177**
Декабрь 2025	0	0	**1**
Ноябрь 2025	0	0	**24**

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
20	**6**	**224**

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **53 канала** категории «**Психология**» от 2 тыс. до 18 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

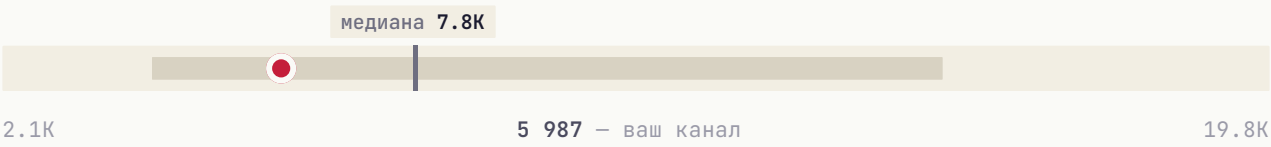
#33 /53

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 33 из 53 каналов сопоставимого размера

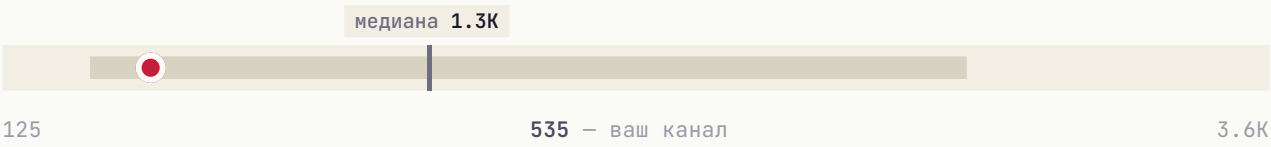
ПОДПИСЧИКИ

в пределах группы, ниже середины



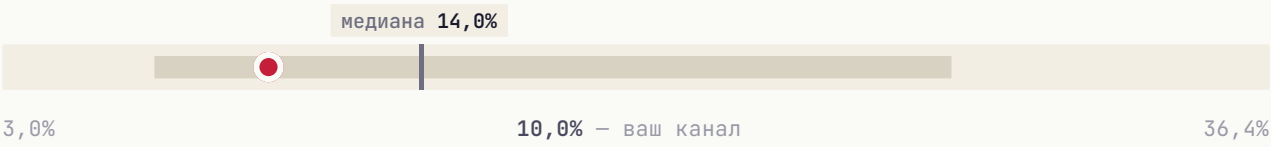
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

в пределах группы, ниже середины



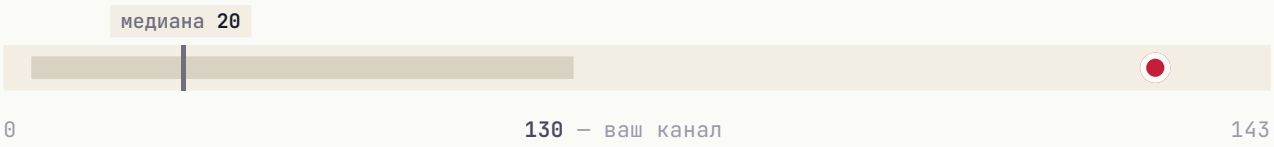
ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

в пределах группы, ниже середины



ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ

выше 90% сопоставимых



Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **индекс цитирования**. Это то, на чём стоит строить рост.

РАЗДЕЛ 09 · СТРАТЕГИЯ

Что делать прямо сейчас

5 приоритетных действий, расставленных по ожидаемому эффекту. Можно отметить как чек-лист и вернуться к этому отчёту через месяц.

01

Главный пост недели — в суббота

В этот день и в 10:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

Лучшее окно для важного поста

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 8.94% против нормы 9.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+0.1пп ER

03

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromtPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

объём под задачу

04

Тестировать опросы и интерактивные форматы

Posts с опросами/реакциями обычно дают +5-15% к ER. Один опрос в неделю на «горячую» тему — лёгкая точка роста.

ЭФФЕКТ

+5-15% ER

05

Кросс-промо с соседними каналами

Раз в квартал обмениваться постами с каналами того же сегмента. Не нужно делать каждый день — 2-3 коллабы дают релевантный прирост.

ЭФФЕКТ

Прирост из релевантной аудитории

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

Хотите, чтобы это сделал PromtPress?

Этот аудит мы сделали за несколько минут на основе публичных данных. Если хочется идти дальше, запустите рекламу через нас и закройте план роста за месяц.

01	**Запустить рекламу в Telegram**	https://panel.promtpress.com/register
02	**Связаться с менеджером**	t.me/PromtPress_manager

© 2026 · HELLO@PROMTPRESS.COM