

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Школа

аюрведы

Бориса

Рагозина



@ayurvedaragozin

- Канал об аюрведе и здоровом образе жизни • Врач аюрведы
- Борис Рагозин • Консультации - очно в Москве
- или дистанционно ☎ +7 967 017-67-18 Telegram: @DrRagozin
- заказать фито...

ПОДПИСЧИКИ

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

ОХВАТ/ПОСТ

8 166

+5 за месяц

18.0%

за сутки 5.7%

1.4K

рекл. охват 463/24ч

— 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 «Здоровье и Фитнес»
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 8 166 —	👁️ охват поста 16.7% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 1.4K медиана 1.4K · 28 дней	📅 постов/нед. 5.1 за период
📈 тренд 7д -20.2% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 19.0 всего 400 реакц., 98 реп., 95 комм.	📄 длина поста 450 зн. медиана 335 · 28 дней	★ постов в анализе 21 28 дней
📈 рекл. охват 463 среднее за 24ч	💖 отток / месяц +5 за последний месяц	📄 цитируемость 2 индекс цитирования · 37 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 6 лет 8 месяцев создан 17.01.2020

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Школа аюрведы Бориса Рагозина» — 8 166 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 1.4K человек (17% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 5 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 21–27 сентября охваты просели на -20.2% к неделе 14–20 сентября — стоит разобрать причины.

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 21 посту за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (10/21 постов).
- 03 Средняя длина поста — 450 знаков (медиана 335).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 19:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 3 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.8K в среднем у топа vs 716 у худших) — среди 21 поста за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 09.09 · 16:03 ОПРОС (пост без подписи — опрос)	ПРОСМ. 1 891 РЕП. —	РЕАКЦ. 15 ER 23.2%
№2 06.09 · 11:10 ТЕКСТ 🤔Осенняя слезь: почему она возвращается и что изменить в первую очередь ➡️Youtube ➡️Rutube ➡️ВКонтакте ➡️Дзен 🍁Осенняя онлайн-панчакарма ⬇️...	ПРОСМ. 1 823 РЕП. 4	РЕАКЦ. 29 ER 22.3%
№3 15.09 · 16:05 ТЕКСТ 🍁Сухая кожа осенью: что я меняю сам и зачем использую масло ~Youtube ~Rutube ~ВКонтакте ~Дзен ! Осенняя панчакарма — старт 11...	ПРОСМ. 1 822 РЕП. 8	РЕАКЦ. 16 ER 22.3%

№4 11.09 · 09:21 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 1 813 РЕП. 6 РЕАКЦ. 50 ER 22.2%
№5 16.09 · 13:39 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 1 796 РЕП. 6 РЕАКЦ. 33 ER 22.0%

|

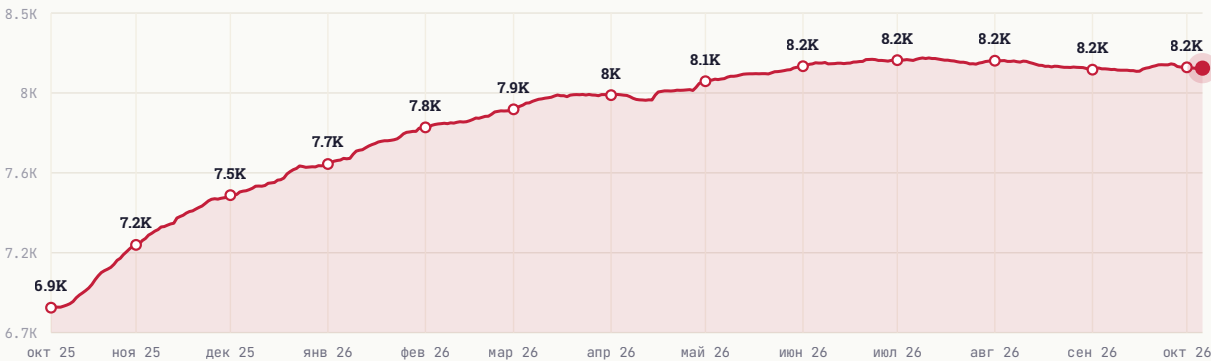
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 01.10 · 06:33 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 787 РЕП. 1 РЕАКЦ. 6 ER 9.6%
↓ 02.10 · 07:10 ФОТО 🌸Адаптированная домашняя программа →Youtube →Rutube →ВКонтакте →Дзен 😊Домашнее очищение с 11 октября...	ПРОСМ. 682 РЕП. 3 РЕАКЦ. 1 ER 8.4%
↓ 02.10 · 08:48 ФОТО ☕Можно ли пройти панчакарму дома? Да, домашний формат есть. Важно понимать, как он устроен. Наша осенняя программа — это домашняя...	ПРОСМ. 680 РЕП. 4 РЕАКЦ. 1 ER 8.3%

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

6 878

СЕЙЧАС

8 166

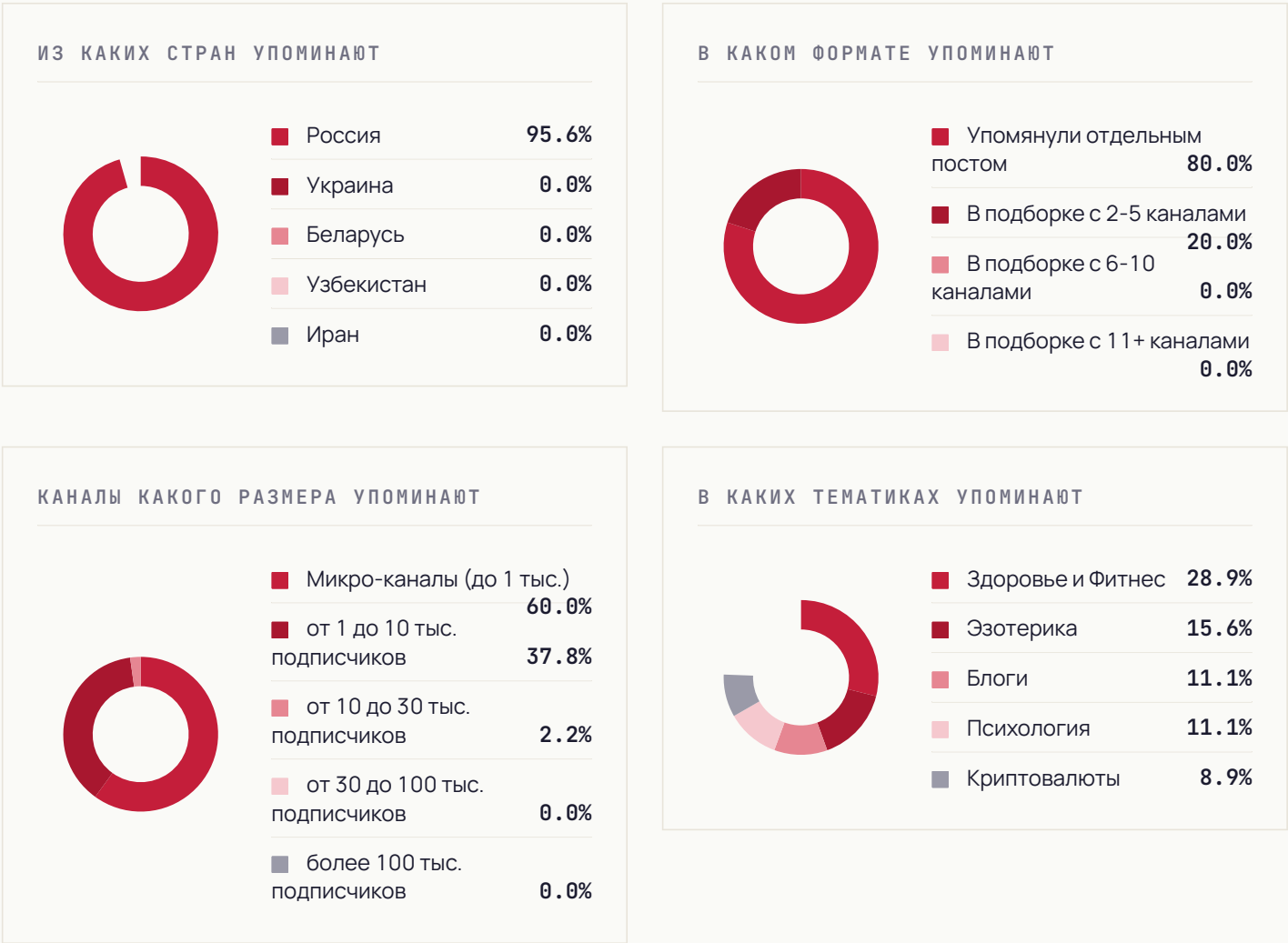
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+1 288

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

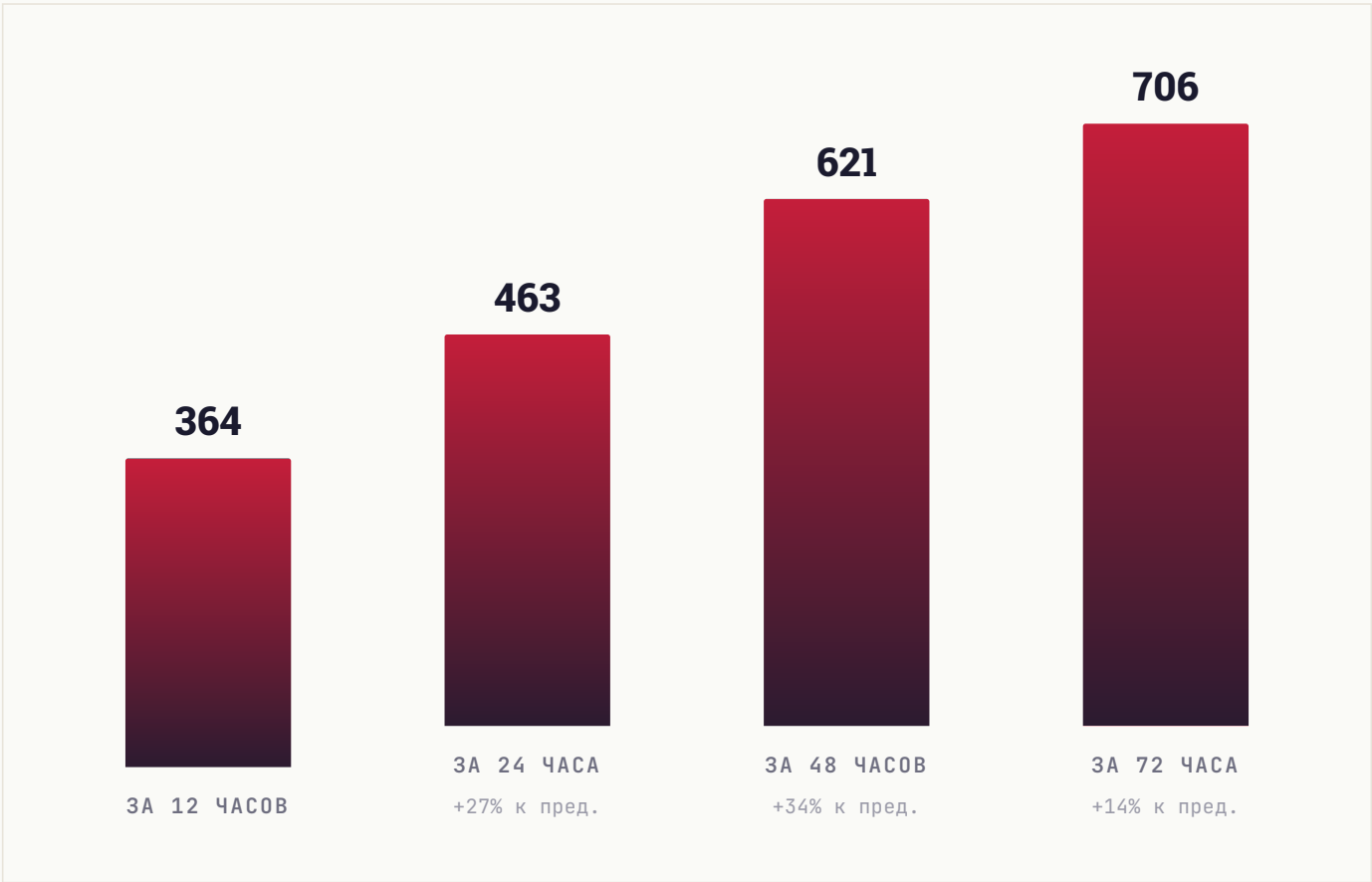
Индекс цитирования 2 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 37 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
BL Bhakti life с Натальей Савич	27.4K
U- Ulmasyoga - женская йога для здоровья и красоты	22.4K
AI Аюрведа и интегративная нутрициология / Крушанова Юлия	21.7K
ND Нутрициология, диетология и Аюрведа с Dr.Robertovna	10.1K
ША Школа аюрведы Бориса Рагозина ВЫ	8.2K
BA Вся Аюрведа	3.4K
ША Школа Аюрведы Максима Володина	2.5K
ША Школа Аюрведы	2.1K
VE VedaEducation	1.6K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (5-е место из 9). 4 канала крупнее, 4 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны:
наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.

— 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 **3**, а канал за это время прибавил **967** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	2	2	110
Март 2026	0	0	105
Февраль 2026	0	0	103
Январь 2026	0	0	203
Декабрь 2025	1	1	182
Ноябрь 2025	0	0	264

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
3	6	967

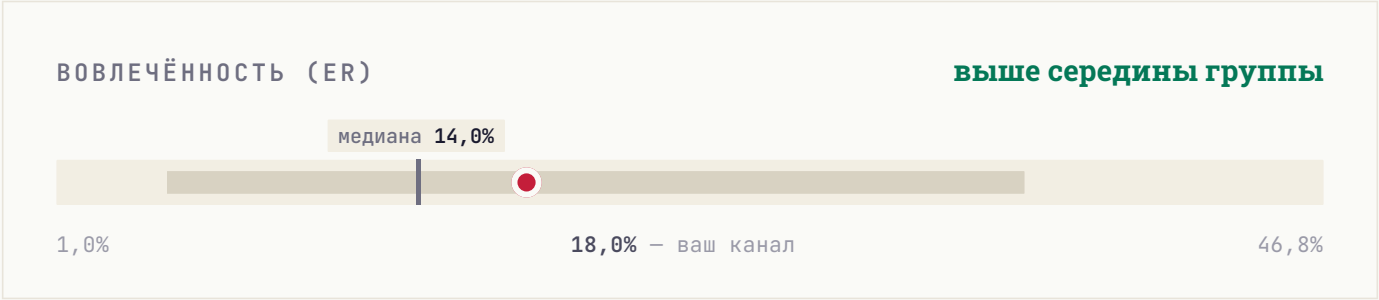
РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

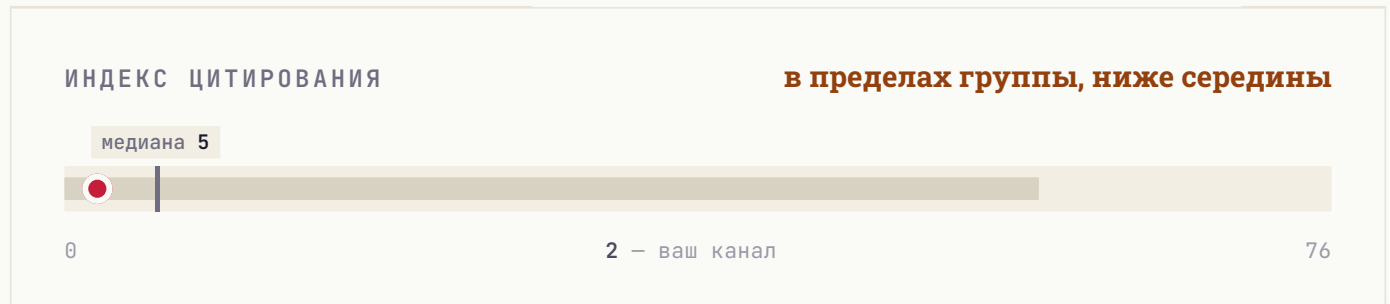
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **162 канала** категории «Здоровье и Фитнес» от 3 тыс. до 24 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#90/162

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 90 из 162 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

средний охват / пост и вовлечённость.

— 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 среда

В этот день и в 19:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

Системная закупка трафика

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

ЭФФЕКТ

**объём под
задачу**

03

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

04

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**

05

Обновить описание канала под поиск Telegram

Telegram-поиск ищет по описанию. Добавьте 3-5 ключевых слов вашей ниши — это источник органического трафика.

ЭФФЕКТ

**Источник
органического
трафика**

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

Хотите, чтобы это сделал **PromptPress**?

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.promptpress.com/register
----	---	---

02	Связаться с менеджером	t.me/PromptPress_manager
----	-------------------------------	---
