

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

# Аудит канала

## Академики Картавенко. Лечение 100 болезней



@doktora\_kartavenko

Заявки принимаем автоматически ★Жизнь БЕЗ БОЛИ, без  
хирургии, медикаментов ★Восстанавливаем позвоночник, ЖКТ,  
печень и все нервные связи организма ★Наши...

ПОДПИСЧИКИ

30 508

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

2.0%

ОХВАТ/ПОСТ

547

-137 за місяць

за сутки 1.1%

рекл. охоп **330**/24ч

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

# Что внутри отчёта

|    |                                                                     |
|----|---------------------------------------------------------------------|
| 01 | <b>Снимок канала</b><br>12 ключевых метрик · AI-резюме              |
| 02 | <b>Контент-анализ</b><br>Топ-5 постов · худшие 3 · выводы           |
| 03 | <b>Динамика подписчиков</b><br>График за год · прирост              |
| 04 | <b>Цитируемость</b><br>Кто и как упоминает канал                    |
| 05 | <b>Рекламный потенциал</b><br>Как долго пост приносит охват         |
| 06 | <b>Конкуренты</b><br>Соседи по нише · ваше место                    |
| 07 | <b>Динамика упоминаний</b><br>6 месяцев · ежемесячно                |
| 08 | <b>Сравнение с нишей</b><br>Позиция в категории «Здоровье и Фитнес» |
| 09 | <b>Стратегия</b><br>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.

|                                                                                  |                                                                                                   |                                                                                                                       |                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>👤</div>подписчики</div> <div>30 508</div> <div>—</div>                 | <div><div>👁️</div>охват поста</div> <div>1.79%</div> <div>ср. % подписчиков видят один пост</div> | <div><div>👁️</div>просмотры/пост</div> <div>547</div> <div>медиана 533 · 28 дней</div>                                | <div><div>📅</div>постов/нед.</div> <div>32.9</div> <div>за период</div>                        |
| <div><div>📈</div>тренд 7д</div> <div>+5.7%</div> <div>vs предыдущая неделя</div> | <div><div>💖</div>реакц./пост</div> <div>4.6</div> <div>всего 626 реакц., 277 реп., 45 комм.</div> | <div><div>📄</div>длина поста</div> <div>847 зн.</div> <div>медиана 1000 · 28 дней</div>                               | <div><div>★</div>постов в анализе</div> <div>135</div> <div>28 дней</div>                      |
| <div><div>📈</div>рекл. охват</div> <div>330</div> <div>среднее за 24ч</div>      | <div><div>💖</div>отток / месяц</div> <div>-137</div> <div>за последний месяц</div>                | <div><div>📄</div>цитируемость</div> <div>123</div> <div>индекс цитирования · 262 каналов упомянули за всё время</div> | <div><div>📅</div>возраст канала</div> <div>5 лет 10 месяцев</div> <div>создан 21.11.2020</div> |

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Академики Картавенко. Лечение 100 болезней» — 30 508 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 547 человек (2% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 33 постов в неделю (~5 в день) — активный режим публикаций. За неделю 14–20 сентября охваты выросли на +5.7% к неделе 7–13 сентября — позитивная динамика.

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 135 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (106/135 постов).
- 03 Средняя длина поста — 847 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 13:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 3 раз больше просмотров, чем самые слабые (846 в среднем у топа vs 314 у худших) — среди 135 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

|                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                 |                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <div><div>№1</div><div>13.09 · 16:05</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>(пост без подписи — видео)</div>                                                                                                                                                    | <div>ПРОСМ.<br/>860</div> <div>РЕП.<br/>2</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>2</div> <div>ER<br/>2.8%</div>  |
| <div><div>№2</div><div>17.09 · 10:36</div><div>ФОТО</div></div> <div><div><div>✓</div><div>Голосуйте за собственное здоровье Друзья, наверняка Вы слышали, что в ближайшие выходные пройдут выборы в Госдуму 🇷🇺 И раз предстоящие...</div></div></div>    | <div>ПРОСМ.<br/>847</div> <div>РЕП.<br/>3</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>16</div> <div>ER<br/>2.8%</div> |
| <div><div>№3</div><div>13.09 · 16:05</div><div>ТЕКСТ</div></div> <div><div><div>👤</div><div>Ирина Лебедева (53 года) рассказала, как купировала давление 180 на 120 и слезла с уймы таблеток. УЗНАТЬ О СКИДКАХ НА КУРС «НОВЫЕ СОСУДЫ...</div></div></div> | <div>ПРОСМ.<br/>833</div> <div>РЕП.<br/>2</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>4</div> <div>ER<br/>2.7%</div>  |

|                                                                                                                                                                                                                        |                                                  |                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <div><div>№4</div><div>09.09 · 15:33</div><div>ФОТО</div></div> <div>Клинтон, Черчилль и Хопкинс. Как 3 знаменитости помнили ПОЧТИ ВСЁ Лидеры стран и знаменитый актёр — что их объединяет? 🧠 Феноменальная...</div>   | <div>ПРОСМ.<br/>819</div> <div>РЕП.<br/>2</div>  | <div>РЕАКЦ.<br/>30</div> <div>ER<br/>2.7%</div> |
| <div><div>№5</div><div>18.09 · 04:05</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>⚡ СЕКРЕТ И.П. Павлова. 7-секундный ритуал с утра против болей в животе Слышали выражение «чем тоньше талия — тем длиннее жизнь»? Оно на...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>817</div> <div>РЕП.<br/>14</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>5</div> <div>ER<br/>2.7%</div>  |

|

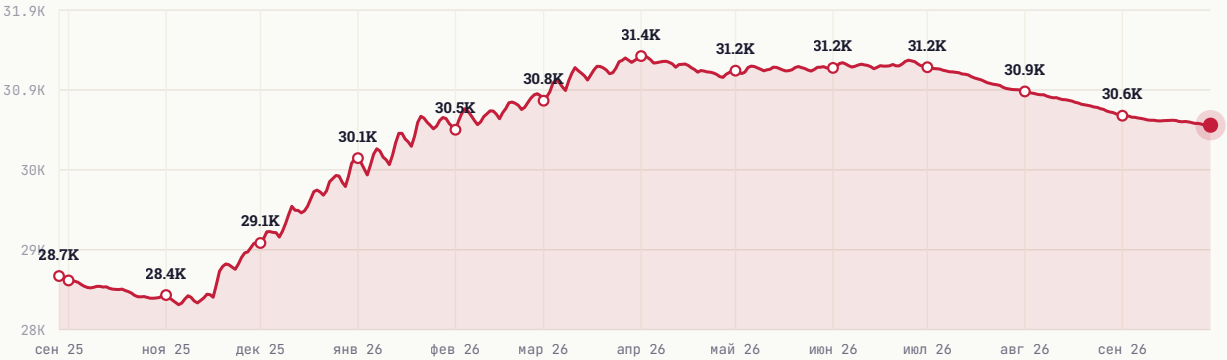
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

|                                                                                                                                                                                                                        |                                                 |                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <div><div>↓</div><div>26.09 · 07:45</div><div>ФОТО</div></div> <div>🟢 ОТКРЫВАЕМ ДОСТУП КО 2 ЗАНЯТИЮ ПРО НОГИ, ВАРИКОЗ И ТРОМБЫ ! ПОДКЛЮЧАЙТЕСЬ СЕЙЧАС. ЗАПИСИ ЭФИРА НЕ БУДЕТ! Сегодня в эфире 👉✅ Сравните...</div>     | <div>ПРОСМ.<br/>322</div> <div>РЕП.<br/>—</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>4</div> <div>ER<br/>1.1%</div> |
| <div><div>↓</div><div>26.09 · 07:02</div><div>ФОТО</div></div> <div>Вместо «троксевазина». 4 блюда, которые помогут венам ног ➡ Час-другой за плитой и мытьём посуды отстояли, а к вечеру ноги так налились и...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>316</div> <div>РЕП.<br/>1</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>2</div> <div>ER<br/>1.0%</div> |
| <div><div>↓</div><div>26.09 · 11:14</div><div>ФОТО</div></div> <div>🧠 НЕ ЛЕЖИТЕ ТАК — МОЖЕТ ОБРАЗОВАТЬСЯ ТРОМБ Давайте мы угадаем, что Вы делаете, когда вены набухли и внизу так гудит, что хоть волком...</div>      | <div>ПРОСМ.<br/>304</div> <div>РЕП.<br/>1</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>7</div> <div>ER<br/>1.0%</div> |

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.

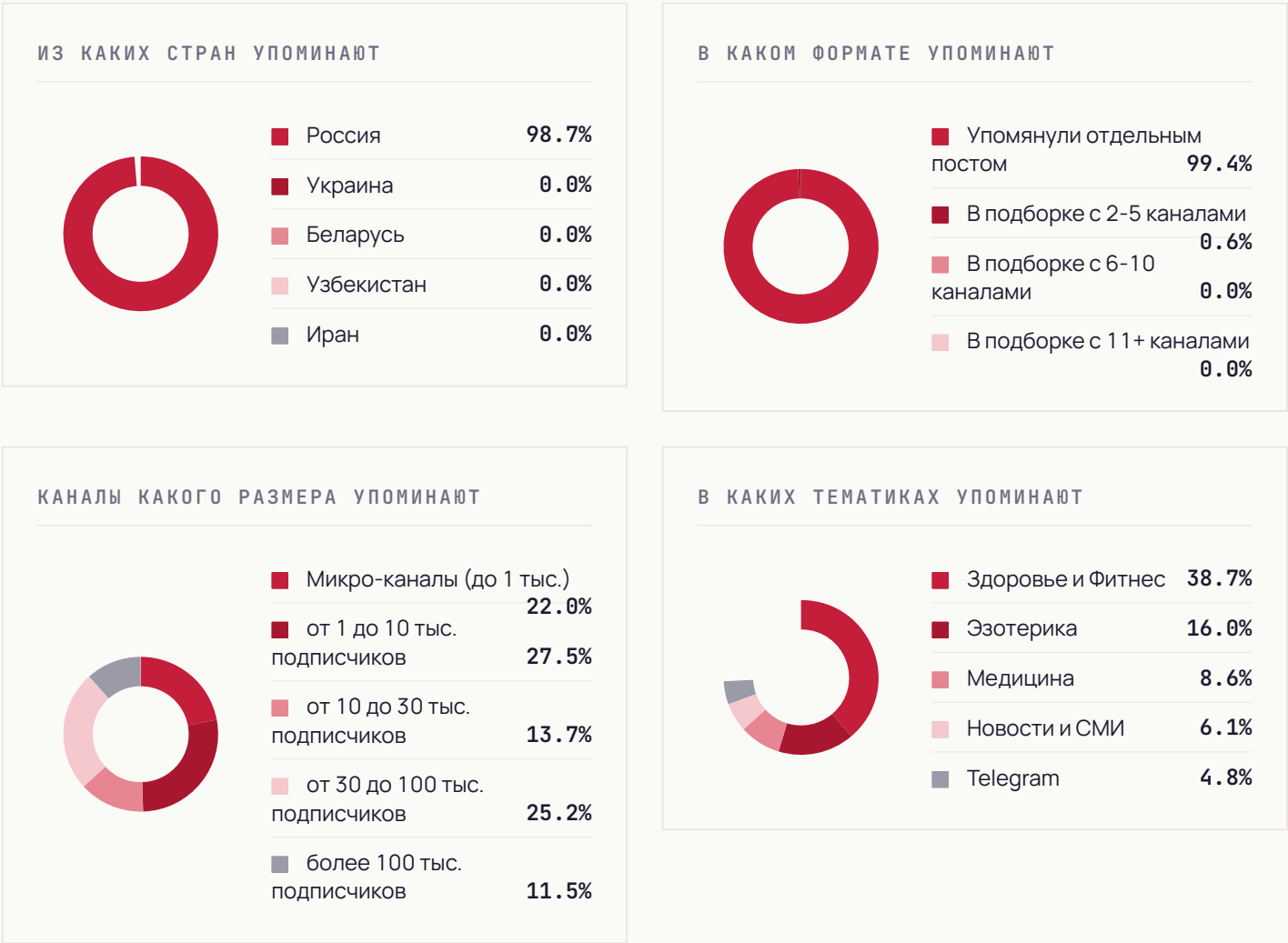


| НАЧАЛО ПЕРИОДА | СЕЙЧАС | ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ |
|----------------|--------|----------------|
| 28 667         | 30 508 | +1 841         |

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

# Кто и как упоминает канал

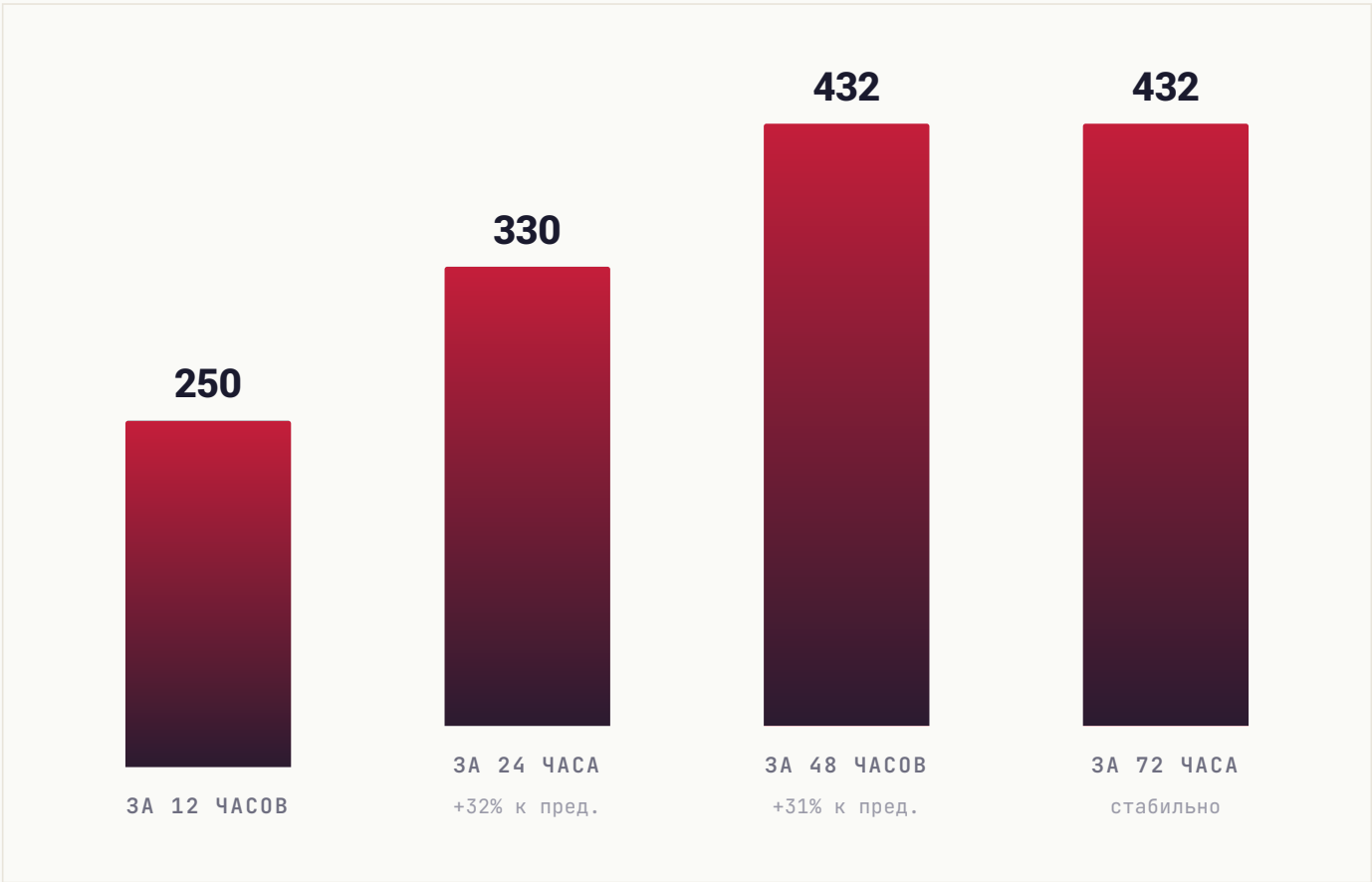
Индекс цитирования **123** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **262** разных каналов.



— 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

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

| КАНАЛ                                                                                                                                                                                                          | ПОДПИСЧИКИ |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|  Антидоктор Алексей Маматов                                                                                                   | 33.8K      |
|  Академики Картавенко. Лечение 100 болезней  | 30.5K      |
|  Исцеляйся сам!                                                                                                               | 24.1K      |
|  Russian_hleb канал о ХЛЕБЕ                                                                                                   | 8.3K       |
|  Астролог и психолог Алёна Никольская                                                                                         | 3.3K       |

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (2-е место из 5). 1 канал крупнее, 3 — 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 **10**, а канал за это время прибавил **5 367** подписчиков из всех источников.

| период       | упоминаний | каналов | прирост за месяц |
|--------------|------------|---------|------------------|
| Март 2026    | 2          | 1       | 944              |
| Февраль 2026 | 4          | 3       | 824              |
| Январь 2026  | 3          | 2       | 1 214            |
| Декабрь 2025 | 1          | 1       | 1 372            |
| Ноябрь 2025  | 0          | 0       | 946              |
| Октябрь 2025 | 0          | 0       | 67               |

|                  |                  |                       |
|------------------|------------------|-----------------------|
| всего упоминаний | месяцев в данных | привлекли подписчиков |
| 10               | 6                | 5 367                 |

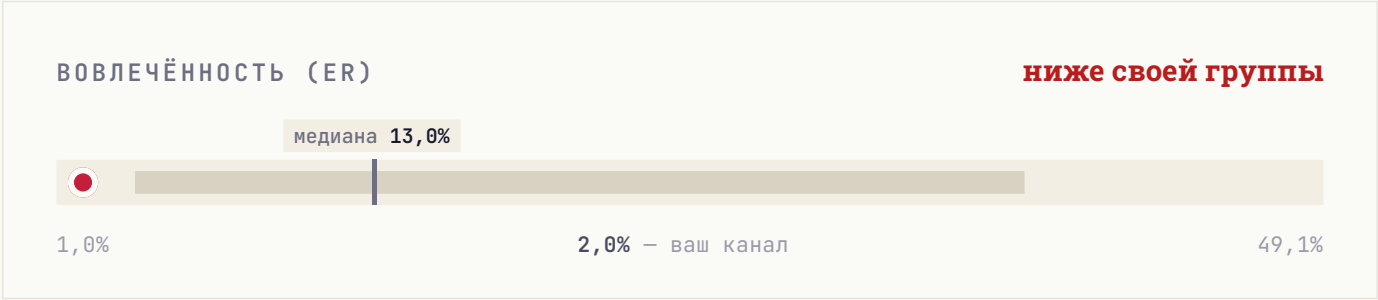
— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

# Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **147 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 10 тыс. до 92 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#66/147

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ  
Место 66 из 147 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:  
**подписчики и индекс цитирования.**

— 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 четверг

В этот день и в 13:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно  
для важного  
поста**

02

## Увеличить долю видео-постов

Видео в Telegram удерживает аудиторию дольше и лучше воспринимается алгоритмом. Рекомендуем доводить долю до 15-25%.

ЭФФЕКТ

**Видео лучше  
удерживает  
аудиторию**

03

## ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 1.79% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

**+5.2пп ER**

04

## 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**

05

## 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**

★ 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 | <b>Запустить<br/>рекламу в<br/>Telegram</b> | <a href="https://panel.promptpress.com/register">https://panel.promptpress.com/register</a> |
|----|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

---

|    |                               |                                                                         |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 02 | <b>Связаться с менеджером</b> | <a href="https://t.me/PromptPress_manager">t.me/PromptPress_manager</a> |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

---