

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Акупунктура

Иглоукалывание

Рефлексотерапия

Китайская

медицина



@iglanevidimka

Хестанова Тамара Зауровна — № 5234738003 Медицинский
центр «Акупунктура.РФ» ♦ иглоукалывание по «Методу одной
иглы» ♦ остеопатия ♦ Сайт:...

ПОДПИСЧИКИ

14 415

+95 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

6.0%

за сутки 2.7%

ОХВАТ/ПОСТ

689

рекл. охват 387/24ч

— 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 «Медицина»
- 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 14 415 —	👁️ охват поста 4.78% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 689 медиана 753 · 29 дней	📅 постов/нед. 14.1 за период
📈 тренд 7д -16.3% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 16.5 всего 974 реакц., 137 реп., 40 комм.	📄 длина поста 760 зн. медиана 990 · 29 дней	⭐ постов в анализе 59 29 дней
📈 рекл. охват 387 среднее за 24ч	💖 отток / месяц +95 за последний месяц	📄 цитируемость 3 индекс цитирования · 26 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 8 лет 10 месяцев создан 15.11.2017

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Акупунктура Иголкалывание Рефлексотерапия Китайская медицина» — 14 415 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 689 человек (5% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 14 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 7–13 сентября охваты просели на -16.3% к неделе 31 августа – 6 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 59 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (30/59 постов).
- 03 Средняя длина поста — 760 знаков (медиана 990).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 11:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (1.1K в среднем у топа vs 595 у худших) — среди 59 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 28.08 · 14:58 ТЕКСТ И знаете, благодаря этой съёмке случилось не только ещё большее осознание нашего масштаба. Случились ещё более тёплые отношения с...	ПРОСМ. 1 155 РЕП. 1	РЕАКЦ. 51 ER 8.0%
№2 20.08 · 08:46 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 1 139 РЕП. 3	РЕАКЦ. 39 ER 7.9%
№3 04.09 · 11:54 ФОТО 🔥 15 сентября мастер-класс для тех, кто работает с телом, психикой и здоровьем Вы когда-нибудь замечали, что пациент приходит с одной...	ПРОСМ. 1 081 РЕП. 3	РЕАКЦ. 16 ER 7.5%

№421.08 · 15:15 ТЕКСТ
(пост без подписи — текст)

ПРОСМ.
1 067
РЕП.
3
РЕАКЦ.
59
ER
7.4%

№525.08 · 10:31 ТЕКСТ
Не точки, а стратегия: как в Китайской медицине
подходят к лечению головной боли Одно из самых
частых заблуждений по отношению к Китайской...

ПРОСМ.
1 025
РЕП.
8
РЕАКЦ.
21
ER
7.1%

| СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 11.09 · 15:01 ТЕКСТ
Как Китайская медицина расширяет практику
специалистов: 2 истории наших учеников Мы уже не раз
говорили о том, что Китайская медицина и...

ПРОСМ.
612
РЕП.
—
РЕАКЦ.
6
ER
4.2%

↓ 14.09 · 14:19 ФОТО
Хочется глубины и результативности в решении
вопросов здоровья... Недавно я спросила коллег —
помогающих специалистов — что их стимулирует...

ПРОСМ.
598
РЕП.
2
РЕАКЦ.
5
ER
4.1%

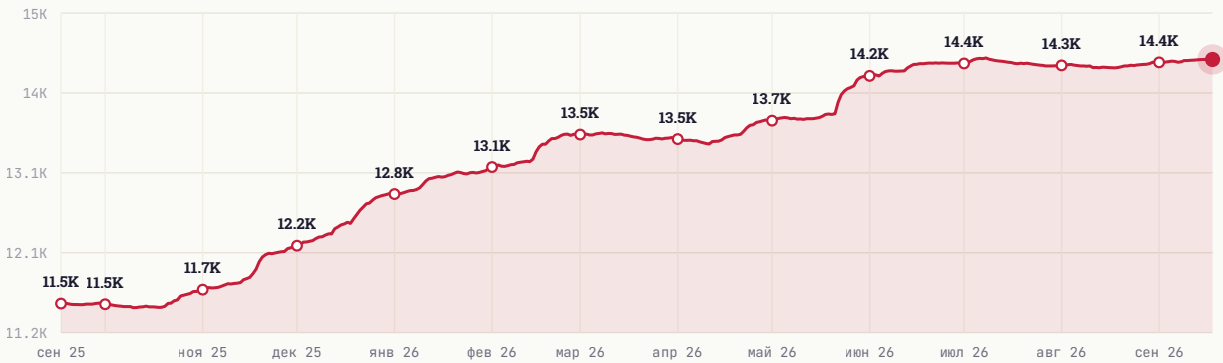
↓ 11.09 · 15:01 ФОТО
История 1 Христофорова Любовь Ивановна У Любви
Ивановны высшее биологическое образование. Также
она окончила курсы косметика-эстетиста и...

ПРОСМ.
577
РЕП.
2
РЕАКЦ.
15
ER
4.0%

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

11 517

СЕЙЧАС

14 415

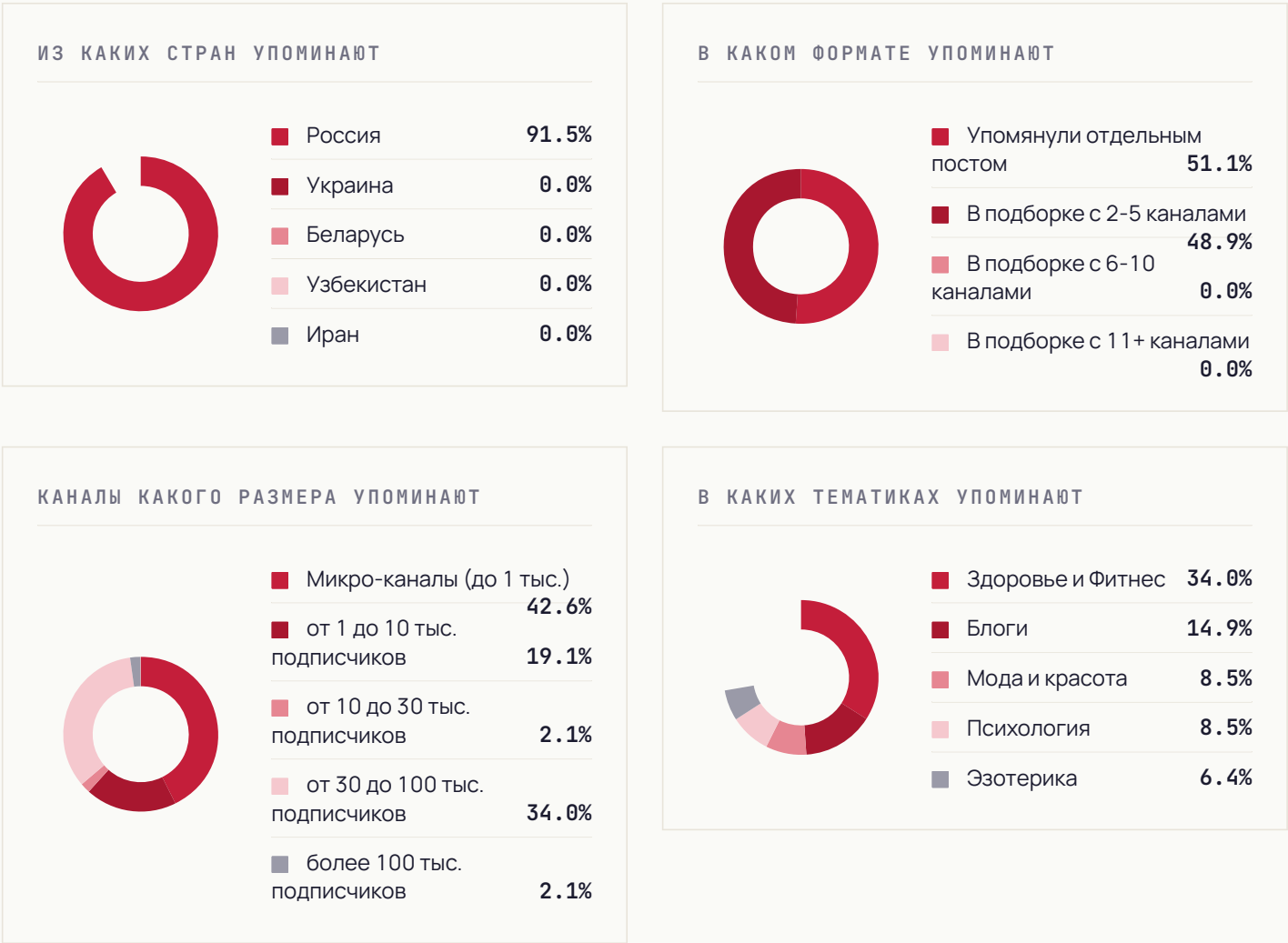
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+2 898

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

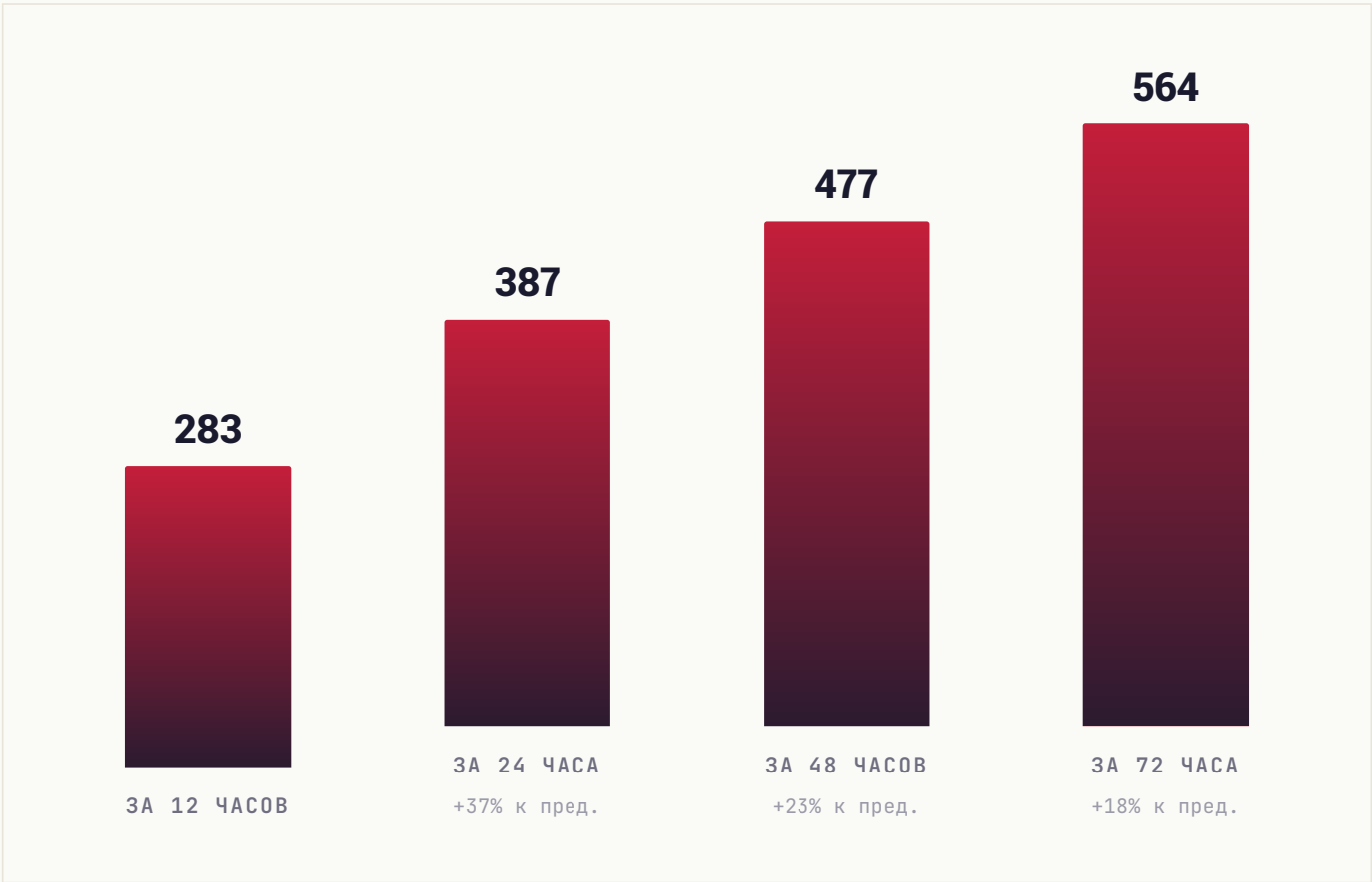
Индекс цитирования **3** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **26** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
АИ Акупунктура Иглоукалывание Рефлексотерапия Китайская медицина ВЫ	14.4K
ДО dolovadoc	10.2K
ША Школа аюрведы Бориса Рагозина	8.2K
ЯМ Яна Моисеева Превентивный семейный доктор Врач ТКМ Диетолог	7.1K
СИ СИНОФАРМ	2.9K
Ш Международная школа восточной медицины. Мероприятия	2.5K
КА Краниосакральная Академия	2.2K
КМ Китайская медицина	2K
И Иглотерапия Метод Wu Yun Liu Qi	1.7K
ДШ Доктор Шарапов Остеопатия Иглотерапия	1.6K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — самый крупный в подборке из 10 каналов. С остальными можно идти в кросс-промо как лидер ниши: вы даёте им больше охвата, чем получаете обратно, но закрепляете статус.

— 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 **1**, а канал за это время прибавил **2 252** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	71
Февраль 2026	0	0	445
Январь 2026	0	0	341
Декабрь 2025	0	0	646
Ноябрь 2025	1	1	533
Октябрь 2025	0	0	216

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
1	6	2 252

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **196 каналов** категории «Медицина» от 5 тыс. до 43 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

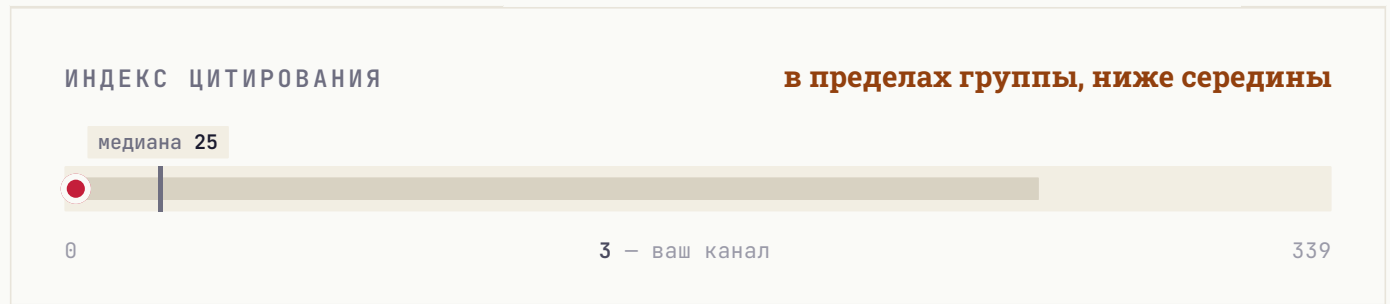
#104

/196

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 104 из 196 каналов сопоставимого размера





По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

— 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 11:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 4.78% против нормы 5.5%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+0.7пп ER

03

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**

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 **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
----	-------------------------------	---
