
ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Nestarenie.ru - научно о продлении жизни и долголети



@nestarenieru

Старение, как отдельная болезнь, вероятно не существует. Но есть старение, как рост силы смертности и силы заболеваемости, который формируется различными возрастными заболеваниями. Если мы победим...

ПОДПИСЧИКИ

3 362

-4 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

14.0%

за сутки 7.9%

ОХВАТ/ПОСТ

437

рекл. охват 267/24ч

— 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 3 362 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 12.99% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 437 медиана 416 · 26 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 14.9 за период
📈 ТРЕНД 7Д +25.9% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 6.8 всего 387 реакц., 164 реп., 62 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 553 зн. медиана 623 · 26 дней	☆ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 57 26 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 267 среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -4 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 3 индекс цитирования · 21 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 7 лет 4 месяца создан 07.05.2019

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Nestarenie.ru - научно о продлении жизни и долголетию» — 3 362 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 437 человек (13% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 15 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 14–20 сентября охваты выросли на +25.9% 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 57 постам за 26 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (41/57 постов).
- 03 Средняя длина поста — 553 знаков (медиана 623).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 05:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 3 раз больше просмотров, чем самые слабые (731 в среднем у топа vs 248 у худших) — среди 57 постов за 26 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 02.09 · 02:09 ТЕКСТ В РКИ 180 пациентов получали МК-7 360 мкг/сут 24 мес или плацебо. В предварительной регистрации первичным исходом было прогрессирование...	ПРОСМ. 828 РЕП. 3	РЕАКЦ. 10 ER 24.6%
№2 01.09 · 01:30 ТЕКСТ В августе я написал ряд новых статей на блоге: Почему у взрослого человека может быть поздно тормозить образование конечных продуктов...	ПРОСМ. 691 РЕП. 1	РЕАКЦ. 25 ER 20.6%
№3 06.09 · 19:39 ТЕКСТ Nestarenie.Expert - Human Longevity Engineering Что, если долголетием можно управлять так же, как сложной инженерной системой — измерять...	ПРОСМ. 676 РЕП. —	РЕАКЦ. 10 ER 20.1%

№4 17.09 · 04:22 ТЕКСТ Продлевать жизнь нужно начинать с молодости! Вы смотрели короткую версию видео. Подробнее можно посмотреть по данной...	ПРОСМ. 668 РЕП. 4 РЕАКЦ. 6 ER 19.9%
№5 05.09 · 01:34 ТЕКСТ Nestarenie.Expert – персональный план продления жизни, созданный ИИ. https://nestarenie.expert/ 1. Сделайте обследование “Тераностика”...	ПРОСМ. 651 РЕП. 1 РЕАКЦ. 7 ER 19.4%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 24.09 · 18:01 ТЕКСТ Она показывает другое – вмешательство в сшитый матрикс уже повреждённого сосуда потенциально может иметь неожиданные и опасные последствия...	ПРОСМ. 253 РЕП. 1 РЕАКЦ. 7 ER 7.5%
↓ 24.09 · 18:01 ТЕКСТ # Почему у взрослого человека может быть поздно тормозить образование конечных продуктов гликирования Почему у взрослого человека может...	ПРОСМ. 252 РЕП. 1 РЕАКЦ. 5 ER 7.5%
↓ 24.09 · 18:01 ТЕКСТ В приведённой возрастной серии показатель нерастворимости составлял 0,7% у новорождённого, 38,1% в 6 лет, 56,4% в 24 года, 61,5% в 36 лет...	ПРОСМ. 239 РЕП. 1 РЕАКЦ. 4 ER 7.1%

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

2 599

СЕЙЧАС

3 362

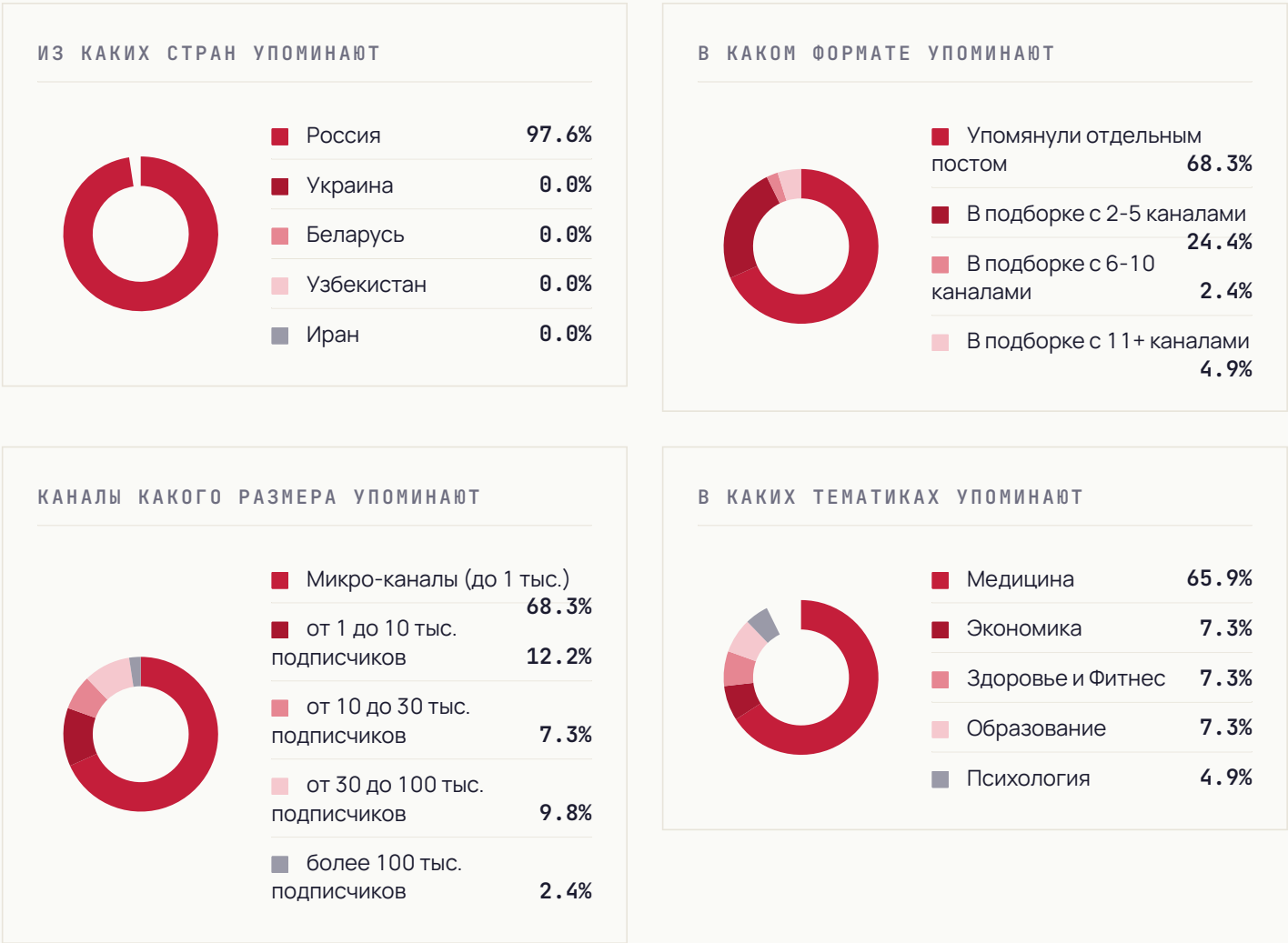
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+763

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

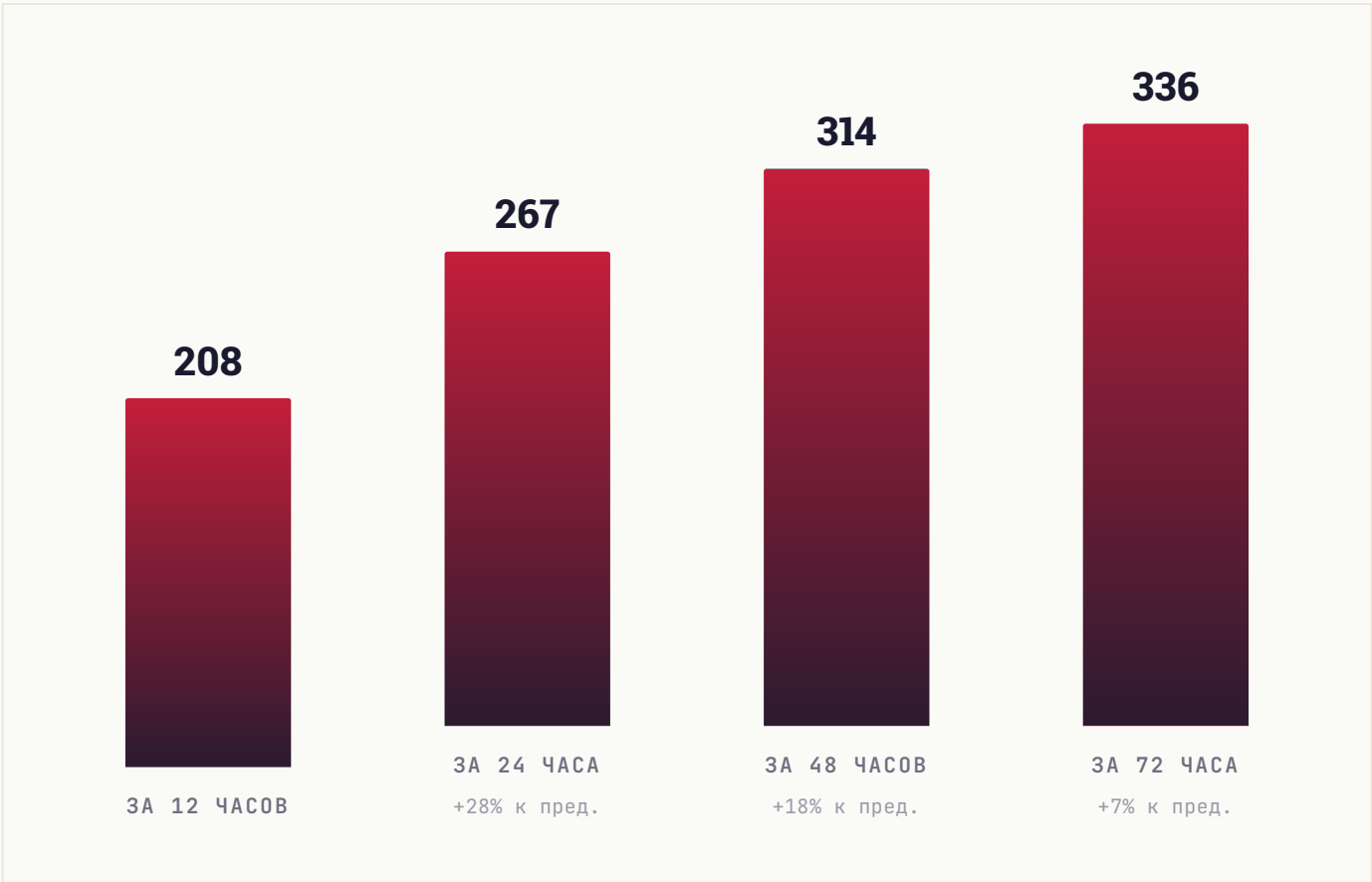
Индекс цитирования **3** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **21** разных каналов.



— 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
PC PCR.NEWS	12.9K
PR PreventEra	8.7K
SI Significo-AMГ	5.8K
ТВ Трансгуманизм в далеком городе	4.4K
N- Nestarenie.ru - научно о продлении жизни и долголети Вы	3.4K
ZP Zmall Pharma	3.3K
OL Open Longevity	2.7K
КЩ Катя Щербакова	2.7K
НН Ничто не вечно под Луной - Ну что ж, тогда мы уничтожим Луну	2.2K

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 **5**, а канал за это время прибавил **553** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	33
Февраль 2026	1	1	331
Январь 2026	0	0	55
Декабрь 2025	3	2	31
Ноябрь 2025	0	0	34
Октябрь 2025	1	1	69

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
5	6	553

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

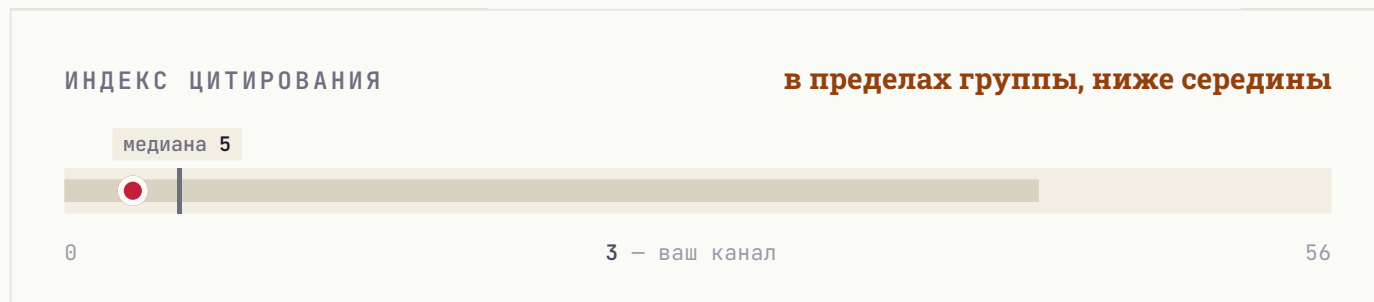
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **68 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 1 тыс. до 10 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#64 / 68

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 64 из 68 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 среда

В этот день и в 05:00 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
----	-------------------------------	---
