

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

З—Ж



@t_zdorov

Бесценные знания о здоровье, которое не купишь by @t_jrnl Мы
 ВК: https://vk.ru/t_zdorov Регистрация в перечне РКН: <https://vk.cc/cHk70j>

ПОДПИСЧИКИ

19 433

-57 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

15.0%

за сутки 5.5%

ОХВАТ/ПОСТ

2.1K

рекл. охват 1.1K/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 19 433 —	👁️ охват поста 10.93% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 2.1K медиана 2K · 28 дней	📅 постов/нед. 12.1 за период
📈 тренд 7д +36.6% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 20.6 всего 1 028 реакц., 812 реп., 34 комм.	📄 длина поста 552 зн. медиана 584 · 28 дней	★ постов в анализе 50 28 дней
📈 рекл. охват 1.1K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -57 за последний месяц	📄 цитируемость 32 индекс цитирования · 109 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 4 месяца создан 12.04.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «З–Ж» — 19 433 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.1K человек (11% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 12 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 24–30 августа охваты выросли на +36.6% к неделе 17–23 августа — 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 50 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (35/50 постов).
- 03 Средняя длина поста — 552 знаков (медиана 584).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 14:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 4 раз больше просмотров, чем самые слабые (5.8K в среднем у топа vs 1.4K у худших) — среди 50 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 30.08 · 11:51 ФОТО Соцсети делают из нас ипохондриков. Мы смотрим десятки видео о скрытых болезнях и дефицитах и думаем, что с нами точно что-то не так. Не...	ПРОСМ. 12 418 РЕП. 53	РЕАКЦ. 20 ER 63.9%
№2 21.08 · 17:31 ФОТО Уровень холестерина в крови зависит от еды гораздо меньше, чем принято думать. Лишь около 20% холестерина поступает в организм с пищей...	ПРОСМ. 2 505 РЕП. 55	РЕАКЦ. 22 ER 12.9%
№3 24.08 · 11:15 ТЕКСТ «Яндекс» открыл доступ к своему ИИ-ассистенту «Яндекс Мед» всем медицинским работникам Об этом Т–Ж сообщила пресс-служба компании...	ПРОСМ. 2 443 РЕП. 56	РЕАКЦ. 17 ER 12.6%

Nº4 19.08 · 17:32 ФОТО Удалить геморрой: 🏆 Удалить геморрой по ОМС: 🏆🏆🏆 Удалить геморрой по ОМС, а для подготовки к операции выпить 4 литра «Фортранса»: 🏆🏆...	ПРОСМ. 2 275 РЕП. 38	РЕАКЦ. 42 ER 11.7%
Nº5 16.08 · 12:04 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 2 220 РЕП. 2	РЕАКЦ. 9 ER 11.4%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 02.09 · 12:41 ФОТО 😬 Чуть-чуть поспали днем и теперь не можете понять, где вы и какой сейчас день, да еще и голова болит? Разбираемся с врачом, почему так...	ПРОСМ. 1 580 РЕП. 14	РЕАКЦ. 12 ER 8.1%
↓ 06.09 · 13:45 ФОТО ⬆️ Мысли в голове в два часа ночи, когда пытаешься заснуть ⬆️ Ответ, который вы так искали: https://t-j.ru/z-tg/nails-vs-teeth/	ПРОСМ. 1 445 РЕП. 9	РЕАКЦ. 31 ER 7.4%
↓ 07.09 · 09:40 ФОТО 🐻 Мы тут с читателями обсуждаем, что больше всего мотивирует родить. Присоединяйтесь: https://t-j.ru/z-tg/motivation-to-become-parent/	ПРОСМ. 1 309 РЕП. 4	РЕАКЦ. 22 ER 6.7%

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

18 924

СЕЙЧАС

19 433

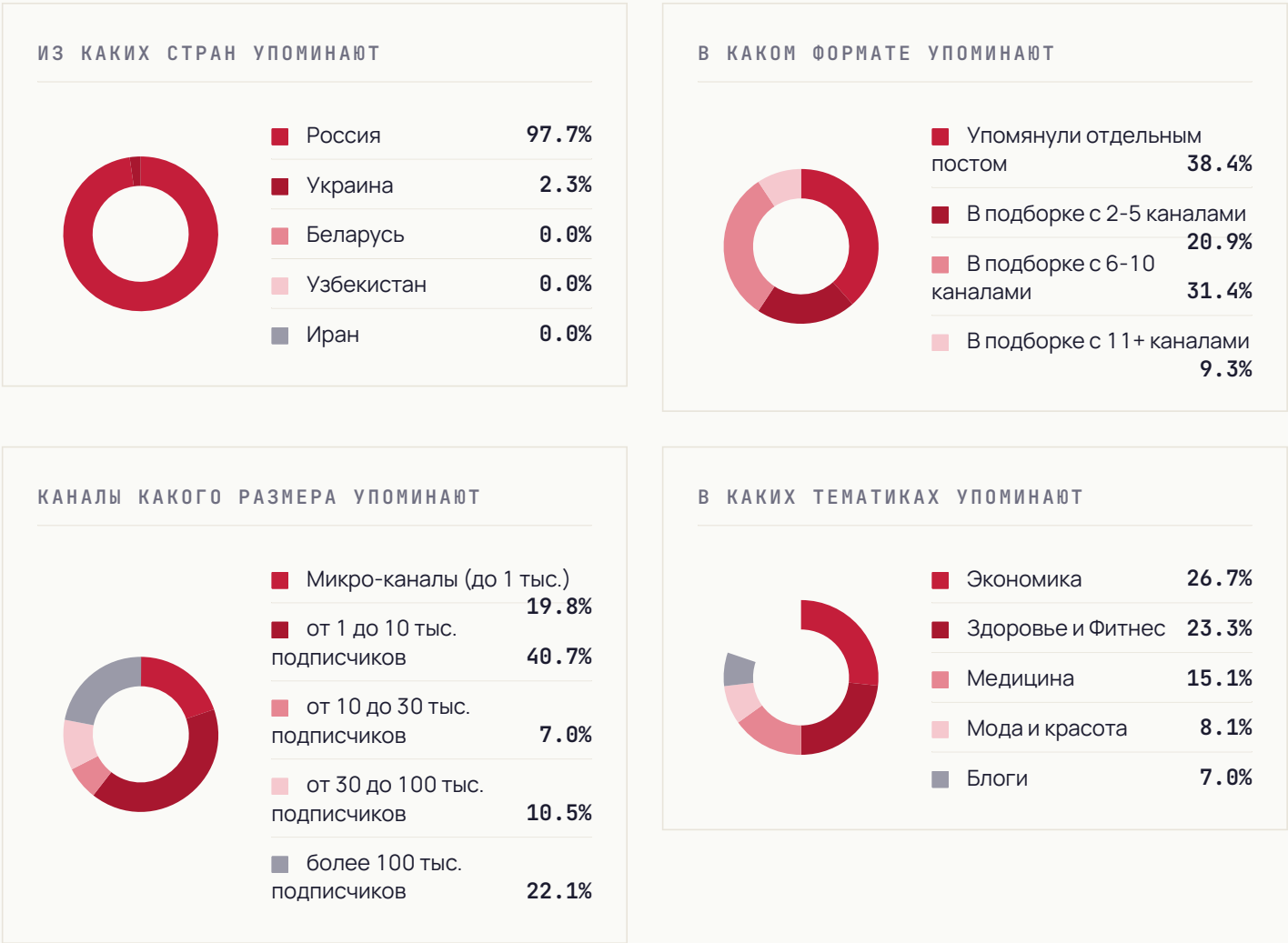
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+509

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

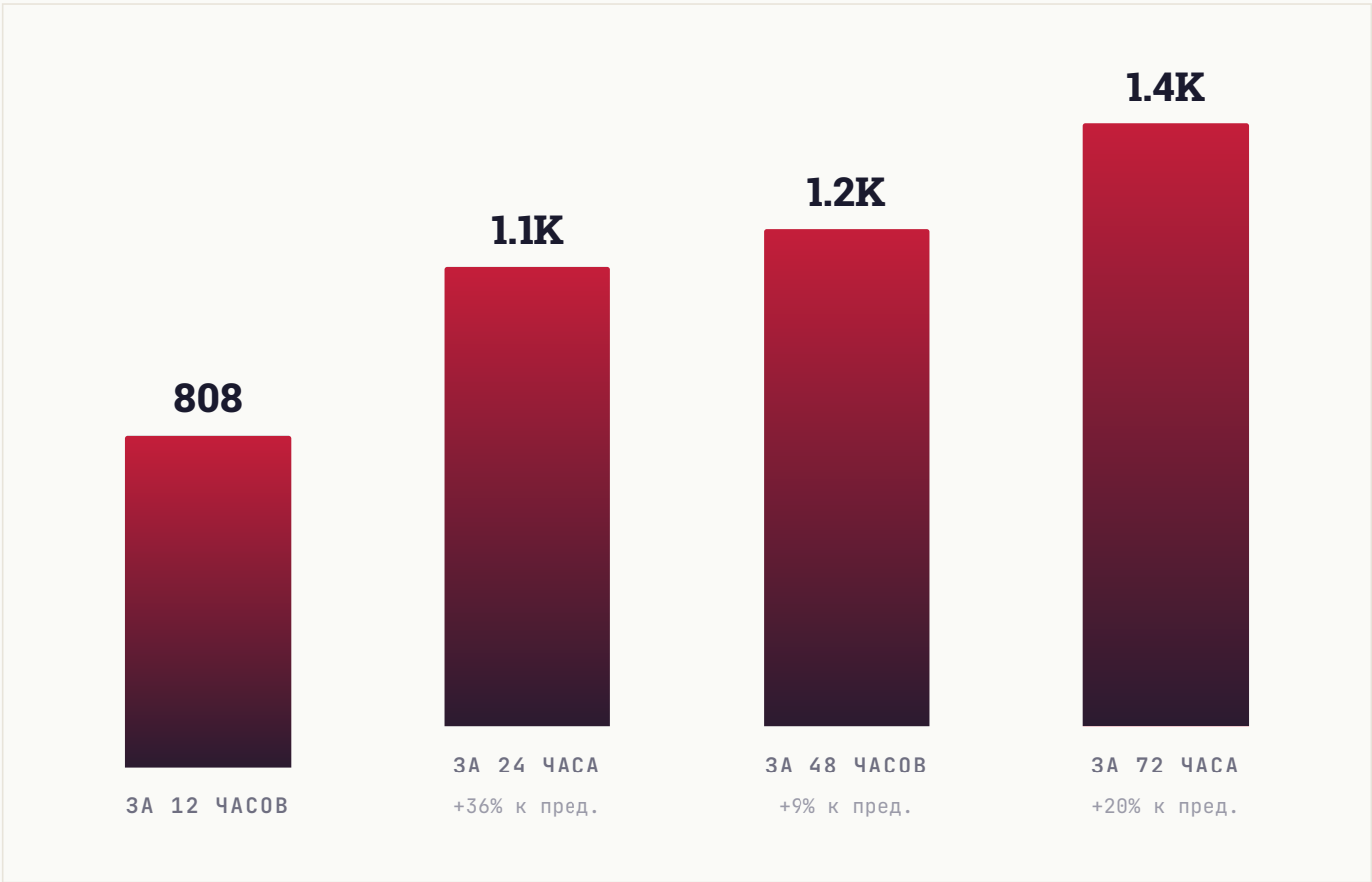
Индекс цитирования **32** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **109** разных каналов.



— 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
тч Т–Ж Чемодан	52.4K
тм Т–Ж Мозг	21.1K
3– 3–Ж вы	19.4K
тс Т–Ж Свой угол	17.3K
тт Т–Ж Технокульт	14.8K
тв Т–Ж Бизнес	13.2K
тс Т–Ж стакан воды	13K
то Т–Ж Образование	11.4K
тс Т–Ж Спорт	8.9K
тс Т–Ж Сообщество	7.2K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 3-е место из 10, в верхней трети подборки. Крупнее — 2 канала (лидер: Т–Ж Чемодан, 52.4K), мельче — 7 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 **6**, а канал за это время прибавил **704** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	94
Февраль 2026	0	0	99
Январь 2026	0	0	63
Декабрь 2025	1	1	78
Ноябрь 2025	1	1	168
Октябрь 2025	4	2	202

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
6	6	704

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **79 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 6 тыс. до 58 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#51/79

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 51 из 79 каналов сопоставимого размера





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 воскресенье

В этот день и в 14:00 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

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 — то, что мы можем сделать 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
----	-------------------------------	---
