

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Вечность на Тибете



@tibet_health

Тибетская мудрость тысячелетиями славится своим великим багажом знаний. Так познай же её здесь и сейчас! Реклама: @J_A_Sh Сотрудничаем: @Spiral_Miya Биржа: telega.in/c/tibet_health Для друга:...

ПОДПИСЧИКИ

480 272

-1074 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

2.0%

за сутки 1.3%

ОХВАТ/ПОСТ

9.1K

рекл. охват 6.4K/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	Динамика упоминаний 6 месяцев · ежемесячно
07	Сравнение с нишей Позиция в категории «Здоровье и Фитнес»
08	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 480 272 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 1.89% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 9.1K медиана 9.4K · 29 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 31.9 за период
📈 ТРЕНД 7Д +2.6% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 143.4 всего 19 213 реакц., 7 470 реп., 0 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 327 зн. медиана 340 · 29 дней	☆ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 134 29 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 6.4K среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -1074 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 3 063 индекс цитирования · 3 300 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 5 лет 9 месяцев создан 04.01.2021

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Вечность на Тибете» — 480 272 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 9.1K человек (2% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 32 постов в неделю (~5 в день) — активный режим публикаций. За неделю 28 сентября – 4 октября охваты стабильны (+2.6% к неделе 21–27 сентября).

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 134 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (131/134 постов).
- 03 Средняя длина поста — 327 знаков (медиана 340).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 16:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (10.6K в среднем у топа vs 8.2K у худших) — среди 134 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 10.09 · 14:11 ФОТО Начинать сначала страшно, потому что прошлые усилия кажутся потерянными. Возникает вопрос, хватит ли сил снова учиться, ошибаться...	ПРОСМ. 10 841 РЕП. 41	РЕАКЦ. 97 ER 2.3%
№2 17.09 · 17:11 ФОТО В тебе есть одно счастливое качество: ты умеешь радоваться Радуйся, сколько можешь. Радость делает тебя сильным, ибо она приходит к...	ПРОСМ. 10 527 РЕП. 76	РЕАКЦ. 201 ER 2.2%
№3 02.10 · 11:11 ФОТО Когда сомневаешься в собственных чувствах, попробуй мысленно стереть человека из своей реальности. Представь мир, где он никогда не...	ПРОСМ. 10 507 РЕП. 59	РЕАКЦ. 163 ER 2.2%

№4

02.10 · 06:11

ФОТО

Если стремишься к идеалу, обрати взгляд внутрь себя. Реальность не подстраивается под желания — путь всегда будет неровным. Ты не устелешь...

ПРОСМ.
10 398

РЕАКЦ.
132

РЕП.
37

ER
2.2%

№5

03.10 · 17:11

ФОТО

Самая дорогая ошибка — прожить годы, не решившись быть собой. Мы слишком часто позволяем страху, неуверенности и ожиданиям других...

ПРОСМ.
10 380

РЕАКЦ.
183

РЕП.
77

ER
2.2%

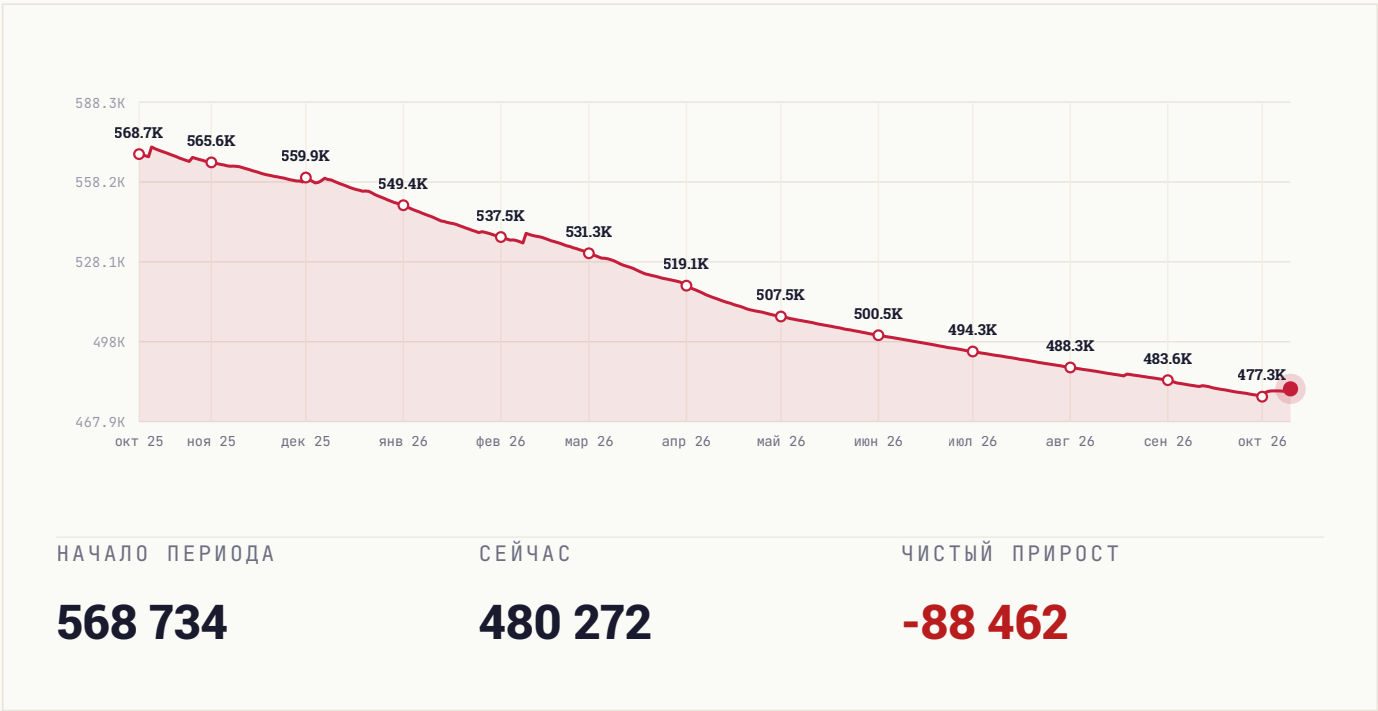
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 06.10 · 17:11 ФОТО Жить по своим ощущениям легче, чем подстраиваться под чужие ожидания. Своё не требует борьбы, там нет внутреннего сопротивления...	ПРОСМ. 8 236 РЕАКЦ. 153 РЕП. 38 ER 1.7%
↓ 22.09 · 09:00 ФОТО Не тревожься о том, что не в твоей власти изменить. Измени свой взгляд на реальность. Взгляни на мир с высоты ветвей жизни, где...	ПРОСМ. 8 165 РЕАКЦ. 112 РЕП. 37 ER 1.7%
↓ 06.10 · 16:11 ВИДЕО Мы желаем счастья вам — и тринадцатой пенсии в году! Переводите пенсию в ВТБ и пользуйтесь особыми условиями: если сбережения, то по...	ПРОСМ. 8 069 РЕАКЦ. 37 РЕП. 3 ER 1.7%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

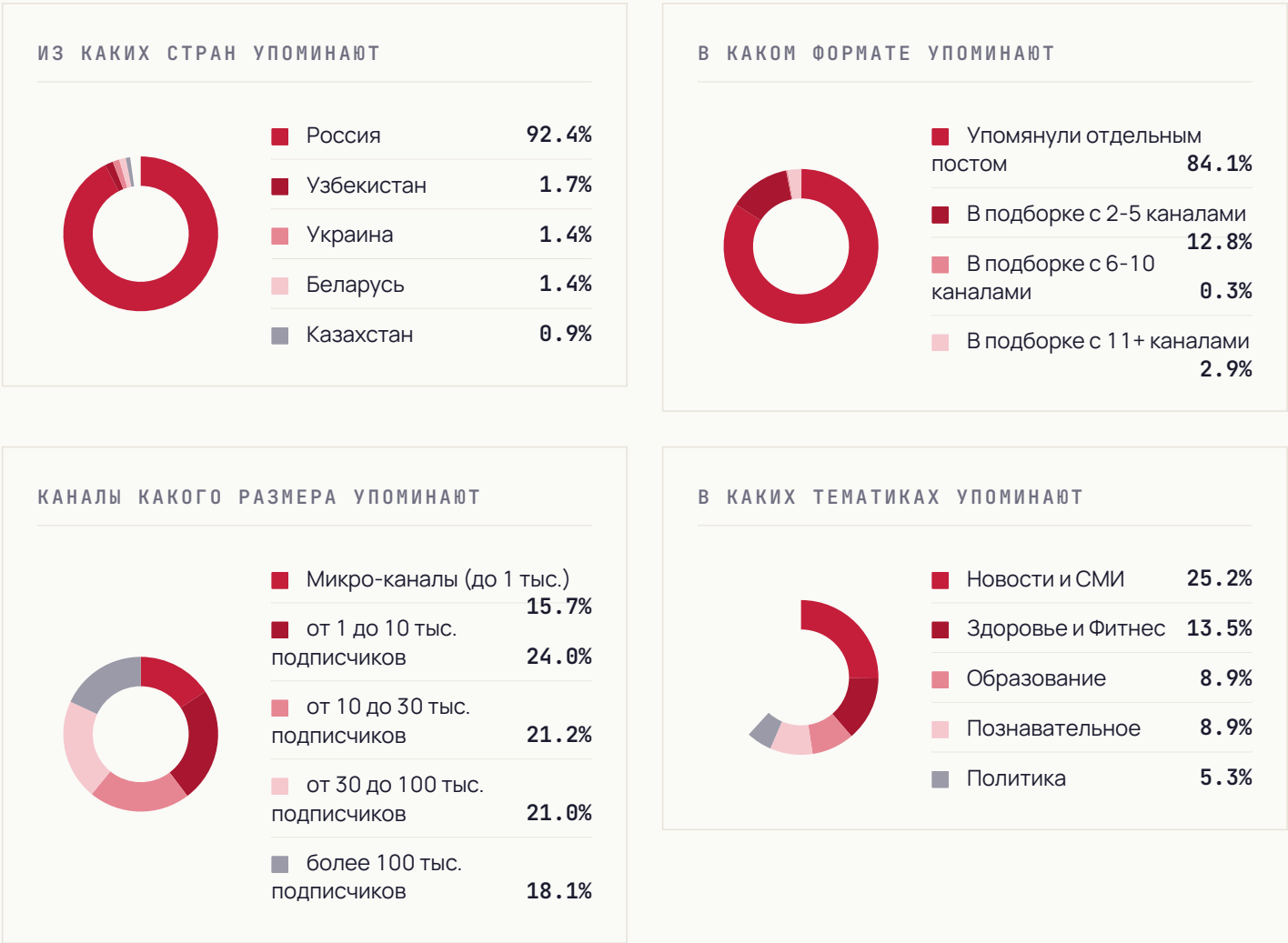
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

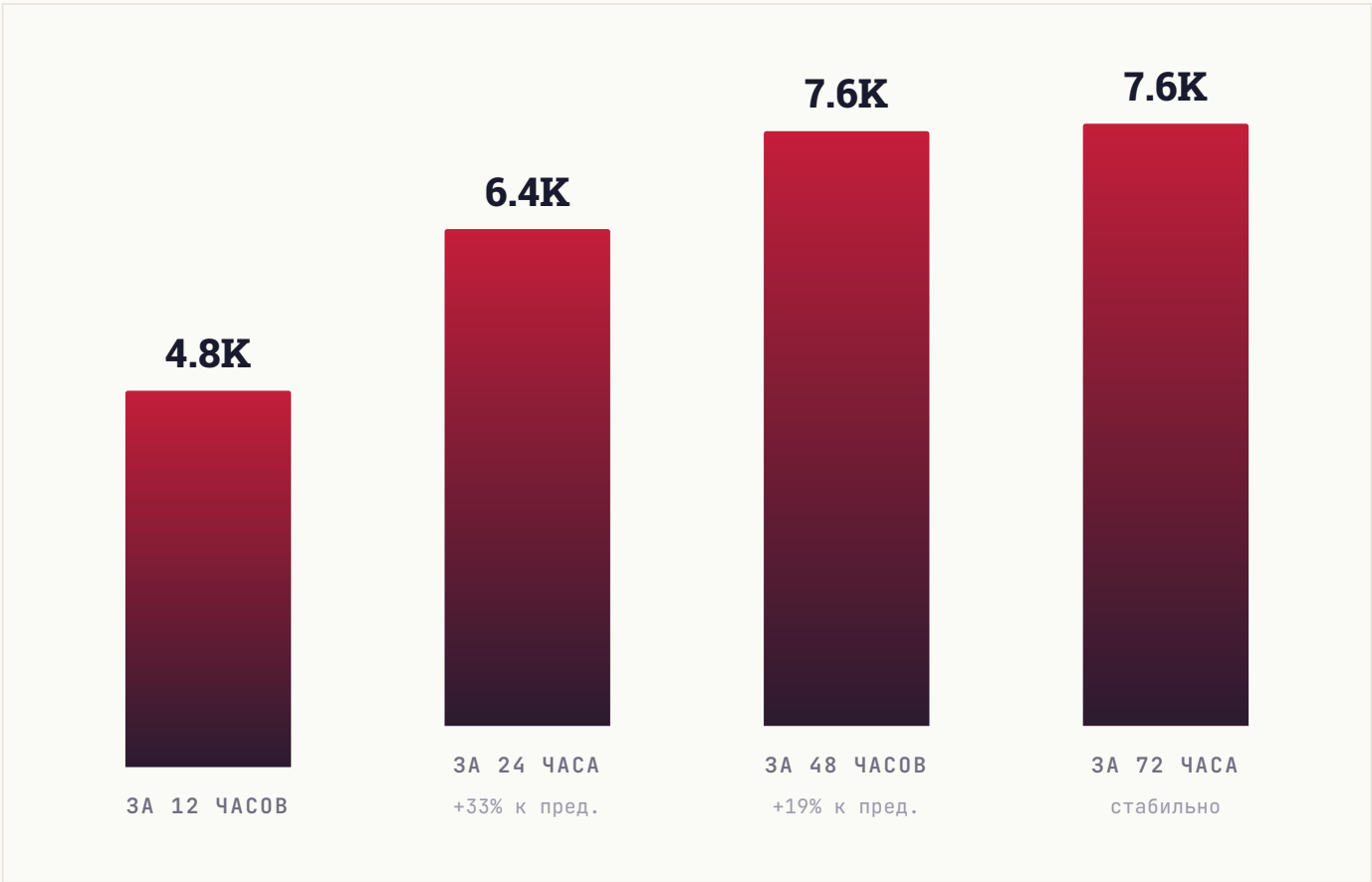
Индекс цитирования **3 063** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **3 300** разных каналов.



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 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **522**, а канал за это время прибавил **7 466** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	31	20	0
Март 2026	24	19	0
Февраль 2026	171	157	3 669
Январь 2026	46	21	329
Декабрь 2025	107	52	3 412
Ноябрь 2025	143	132	56

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
522	6	7 466

РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

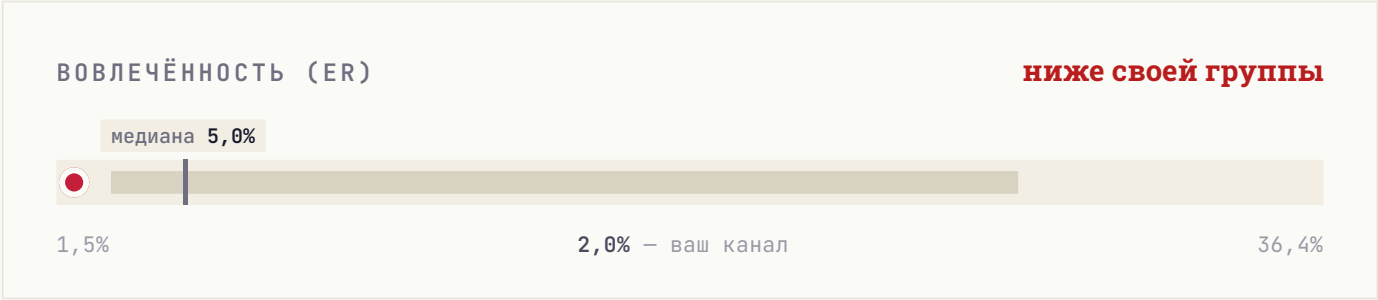
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **29 каналов** категории «Здоровье и Фитнес» от 158 тыс. до 1.4 млн подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#5/29

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 5 из 29 каналов сопоставимого размера





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

— РАЗДЕЛ 08 · 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 16:00 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 1.89% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+5.1пп 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	Запустить рекламу в Telegram	https://panel.promptpress.com/register
----	---	---

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