

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Doc.Bubnovsky



@bubnovskysm

Авторский блог о здоровье и безлекарственной медицине
профессора Сергея Михайловича Бубновского
professor.bubnovsky.org

ПОДПИСЧИКИ

16 188

-17 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

15.0%

за сутки 4.8%

ОХВАТ/ПОСТ

2.4K

рекл. охват 778/24ч

— 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 «Другое»
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 16 188 —	👁️ охват поста 14.95% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 2.4K медиана 2.5K · 21 дней	📅 постов/нед. 3.0 за период
💖 реакц./пост 25.9 всего 233 реакц., 104 реп., 15 комм.	📄 длина поста 910 зн. медиана 1000 · 21 дней	⭐ постов в анализе 9 21 дней	📈 рекл. охват 778 среднее за 24ч
💖 отток / месяц -17 за последний месяц	📄 цитируемость 4 индекс цитирования · 48 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 7 месяцев создан 26.02.2022	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Doc.Bubnovsky» — 16 188 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 2.4K человек (15% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 3 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации.

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 9 постам за 21 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (7/9 постов).
- 03 Средняя длина поста — 910 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 09:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (3.1K в среднем у топа vs 2.1K у худших) — среди 9 постов за 21 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 08.09 · 06:19 ТЕКСТ Почему с возрастом тело «деревенеет»? «Как будто лом проглотил», — именно так Владимир Ефимович описал своё состояние в 72 года. Утром...	ПРОСМ. 3 374 РЕП. 22	РЕАКЦ. 49 ER 20.8%
№2 14.09 · 05:35 ТЕКСТ Почему спорт не всегда означает здоровье? Недавно был в гостях у проекта «Аскеза в кедах». Разговаривали о том, что можно заниматься...	ПРОСМ. 3 177 РЕП. 25	РЕАКЦ. 41 ER 19.6%
№3 17.09 · 04:33 ТЕКСТ До 100 лет дожить можно, но в каком состоянии? В новом интервью мы говорили о том, почему человек иногда начинает стареть гораздо раньше...	ПРОСМ. 2 865 РЕП. 11	РЕАКЦ. 34 ER 17.7%

№4 11.09 · 14:29 ТЕКСТ Почему тренировки не всегда дают тот результат, которого вы ждёте? Я стал гостем проекта «Ещё подход» от World Class. Это необычное...	ПРОСМ. 2 782 РЕП. 11	РЕАКЦ. 21 ER 17.2%
№5 17.09 · 04:32 ФОТО (пост без подписи — фото)	ПРОСМ. 2 536 РЕП. 1	РЕАКЦ. 9 ER 15.7%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 11.09 · 14:28 ВИДЕО (пост без подписи — видео)	ПРОСМ. 2 449 РЕП. 8	РЕАКЦ. 11 ER 15.1%
↓ 22.09 · 10:59 ТЕКСТ Как восстановиться после онкологического лечения? Екатерина пришла ко мне уже после всего самого тяжёлого. Онкология ротоглотки, операция...	ПРОСМ. 2 241 РЕП. 8	РЕАКЦ. 21 ER 13.8%
↓ 26.09 · 16:58 ТЕКСТ Правило 200 километров 🚗 Если едете далеко на машине, запомните: примерно каждые 200 километров надо выйти и размяться. Не стоит ждать...	ПРОСМ. 1 521 РЕП. 17	РЕАКЦ. 41 ER 9.4%

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
15 186	16 188	+1 002

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

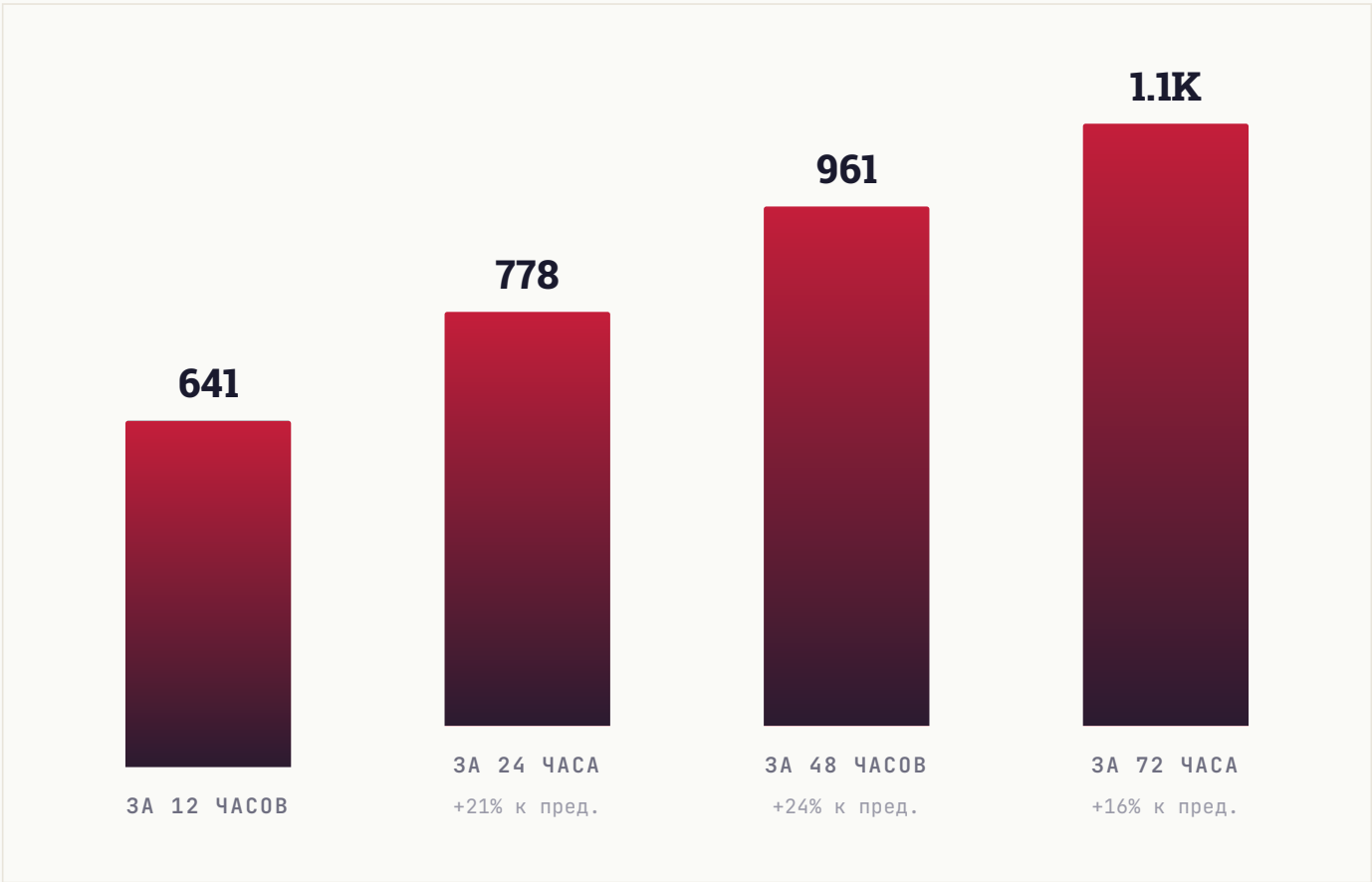
Индекс цитирования 4 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали 48 разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
BU Bubnovsky_health_centers	21K
DO Doc.Bubnovsky ВЫ	16.2K
ЖБ Живая баня	9.3K
СМ Carlo Medici	8.7K
РО Русский ОРУЖЕЙНИК	4.8K
АК Андрей Кочергин - Мужик с топором	3K
П- Продажа - Аренда Недвижимость Луганск	2.2K
ТЫ Ты+танцы	1.7K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 8, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: Bubnovsky_health_centers, 21K), мельче — 6 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 **3**, а канал за это время прибавил **1 106** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	3	2	68
Март 2026	0	0	172
Февраль 2026	0	0	198
Январь 2026	0	0	208
Декабрь 2025	0	0	150
Ноябрь 2025	0	0	310

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
3	6	1 106

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

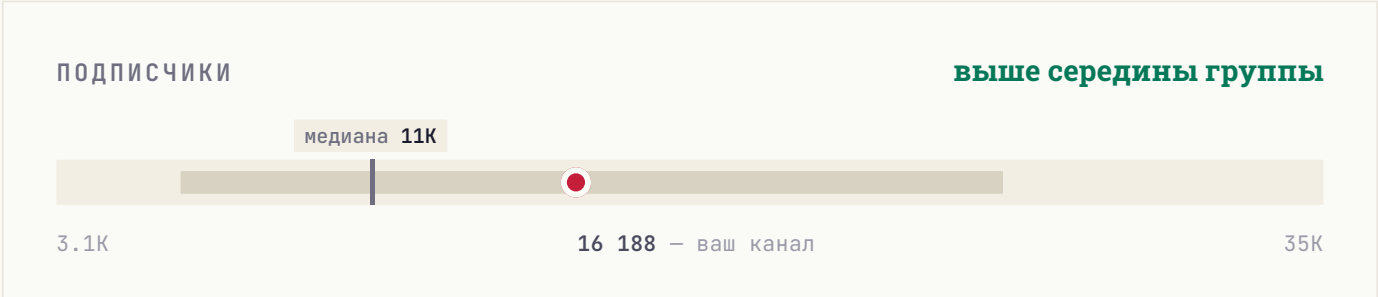
Где канал в своей лиге

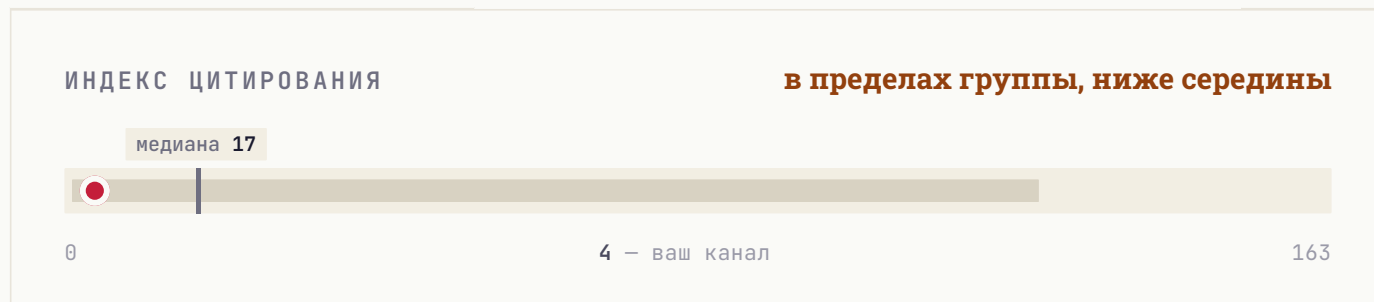
Сравниваем с каналами вашего размера: **89 каналов** категории «Другое» от 5 тыс. до 49 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#22/89

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 22 из 89 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

подписчики и средний охват / пост.

— 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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 3.0 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в вторник

В этот день и в 09:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

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**

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
----	-------------------------------	---
