

— ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

# Аудит канала

## Доктор Баймирзаева | АИТ | Гипотиреоз | Усталость | Лишний вес



@drbaymirzaeva

Я врач, 40 лет делаю людей здоровыми. Помогаю женщинам решать проблемы со здоровьем: АИТ, гипотиреоз, отмена гормонов, усталость, лишний вес. 5 шагов к здоровой щитовидной и возвращении энергии ...

ПОДПИСЧИКИ

**37 404**

+373 за месяц

ERR (% ВИДЯТ  
ПОСТЫ)

**19.0%**

за сутки 6.2%

ОХВАТ/ПОСТ

**6.5K**

рекл. охват 2.3K/24ч

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

# Что внутри отчёта

|    |                                                             |
|----|-------------------------------------------------------------|
| 01 | <b>Снимок канала</b><br>12 ключевых метрик · AI-резюме      |
| 02 | <b>Контент-анализ</b><br>Топ-5 постов · худшие 3 · выводы   |
| 03 | <b>Динамика подписчиков</b><br>График за год · прирост      |
| 04 | <b>Цитируемость</b><br>Кто и как упоминает канал            |
| 05 | <b>Рекламный потенциал</b><br>Как долго пост приносит охват |
| 06 | <b>Конкуренты</b><br>Соседи по нише · ваше место            |
| 07 | <b>Динамика упоминаний</b><br>6 месяцев · ежемесячно        |
| 08 | <b>Сравнение с нишей</b><br>Позиция в категории «Медицина»  |
| 09 | <b>Стратегия</b><br>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.

|                                                                                   |                                                                                                        |                                                                                                                   |                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>👤</div>подписчики</div> <div>37 404</div> <div>—</div>                  | <div><div>👁️</div>охват подписчиков</div> <div>17.3%</div> <div>ср. % подписчиков видят пост</div>     | <div><div>👁️</div>просмотры/пост</div> <div>6.5K</div> <div>медиана 6.9K · 27 дней</div>                          | <div><div>📅</div>постов/нед.</div> <div>3.3</div> <div>за период</div>                       |
| <div><div>📈</div>тренд 7д</div> <div>-10.2%</div> <div>vs предыдущая неделя</div> | <div><div>💖</div>реакц./пост</div> <div>211.6</div> <div>всего 2 751 реакц., 338 реп., 121 комм.</div> | <div><div>📄</div>длина поста</div> <div>794 зн.</div> <div>медиана 999 · 27 дней</div>                            | <div><div>★</div>постов в анализе</div> <div>13</div> <div>27 дней</div>                     |
| <div><div>📈</div>рекл. охват</div> <div>2.3K</div> <div>среднее за 24ч</div>      | <div><div>💖</div>отток / месяц</div> <div>+373</div> <div>за последний месяц</div>                     | <div><div>📄</div>цитируемость</div> <div>2</div> <div>индекс цитирования · 6 каналов упомянули за всё время</div> | <div><div>📅</div>возраст канала</div> <div>1 год 4 месяца</div> <div>создан 01.03.2025</div> |

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Доктор Баймирзаева | АИТ | Гипотиреоз | Усталость | Лишний вес» — 37 404 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 6.5K человек (17% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 3 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации. За неделю 6–12 июля охваты просели на -10.2% к неделе 29 июня – 5 июля — 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 13 постам за 27 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (7/13 постов).
- 03 Средняя длина поста — 794 знаков (медиана 999).
- 04 Пик активности аудитории — среда, 08:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (8.5K в среднем у топа vs 6K у худших) — среди 13 постов за 27 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

## ТОП-5 ПОСТОВ

|                                                                                                                                                                                                                          |                                                     |                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <div><div>№1</div><div>24.06 · 05:50</div><div>ФОТО</div></div> <div>Я фанат простых, лёгких и эффективных решений для улучшения жизни, и это точно одно из них. Мне 64 года, знаете меня больше всего пугает? ...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>8 705</div> <div>РЕП.<br/>117</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>244</div> <div>ER<br/>23.3%</div> |
| <div><div>№2</div><div>25.06 · 13:46</div><div>ФОТО</div></div> <div>Шикарный результат! За 3 месяца сопровождения с Анастасией получили такие цифры: —ТТГ с 21 до 1.9 —Т4 с 0.78 до 1.42 —Т3 пока низкий...</div>       | <div>ПРОСМ.<br/>8 465</div> <div>РЕП.<br/>22</div>  | <div>РЕАКЦ.<br/>300</div> <div>ER<br/>22.6%</div> |
| <div><div>№3</div><div>04.07 · 08:05</div><div>ФОТО</div></div> <div>Диета из Интернета vs подход нутрициолога Приходится нередко слышать на консультациях одну и ту же историю. Женщина нашла диету в...</div>          | <div>ПРОСМ.<br/>8 427</div> <div>РЕП.<br/>40</div>  | <div>РЕАКЦ.<br/>143</div> <div>ER<br/>22.5%</div> |

|                                                                                                                                                                                                                       |                                                    |                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <div><div>№4</div><div>22.06 · 12:57</div><div>ТЕКСТ</div></div> <div>«ТТГ в норме. Анализы хорошие. А я с трудом встаю с кровати, четвёртый год сыпятся волосы, в голове туман. И врач говорит, что я...</div>       | <div>ПРОСМ.<br/>8 070</div> <div>РЕП.<br/>48</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>331</div> <div>ER<br/>21.6%</div> |
| <div><div>№5</div><div>01.07 · 11:55</div><div>ТЕКСТ</div></div> <div>Почему чужие дети едят бургеры, а мой внук спокойно ест авокадо Когда у моей младшей дочери родился сын, она стала смотреть на то, как...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>7 528</div> <div>РЕП.<br/>23</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>276</div> <div>ER<br/>20.1%</div> |

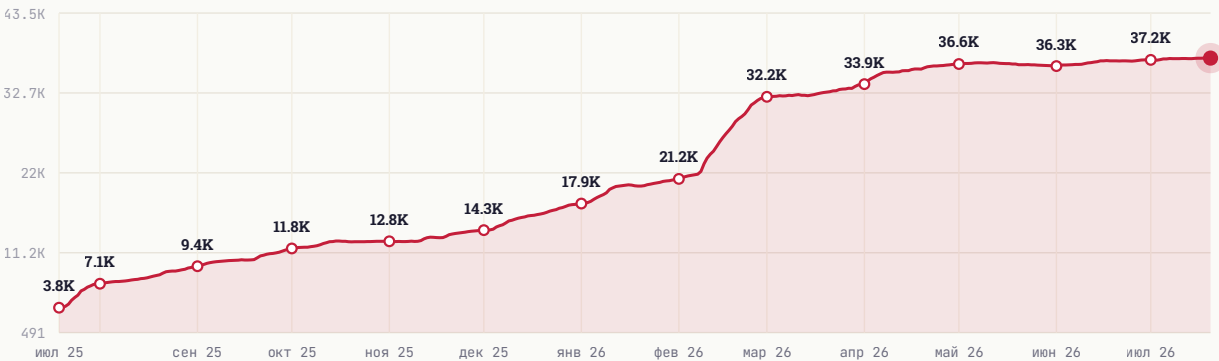
ХУДШИЕ 3

|                                                                                                                                                                                                                       |                                                    |                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <div><div>↓</div><div>09.07 · 14:27</div><div>ТЕКСТ</div></div> <div>Была на встрече с Дамирой Эркиновной в Иркутске, очень интересная и познавательная информация, простым языком и понятно, что никогда не...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>6 332</div> <div>РЕП.<br/>—</div>  | <div>РЕАКЦ.<br/>83</div> <div>ER<br/>16.9%</div>  |
| <div><div>↓</div><div>03.07 · 01:51</div><div>ТЕКСТ</div></div> <div>Помимо новостей и постов, у нас есть чат. Это пространство для точечных вопросов и быстрых консультаций. Иногда — просто поболтать по...</div>   | <div>ПРОСМ.<br/>6 275</div> <div>РЕП.<br/>6</div>  | <div>РЕАКЦ.<br/>29</div> <div>ER<br/>16.8%</div>  |
| <div><div>↓</div><div>13.07 · 05:28</div><div>ТЕКСТ</div></div> <div>Скоро нам и дышать запретят. Что тогда делать будем? Ох, как сильно тема запретов обросла страшными байками. Только в прошлом посте...</div>     | <div>ПРОСМ.<br/>5 504</div> <div>РЕП.<br/>28</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>321</div> <div>ER<br/>14.7%</div> |

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

3 849

СЕЙЧАС

37 404

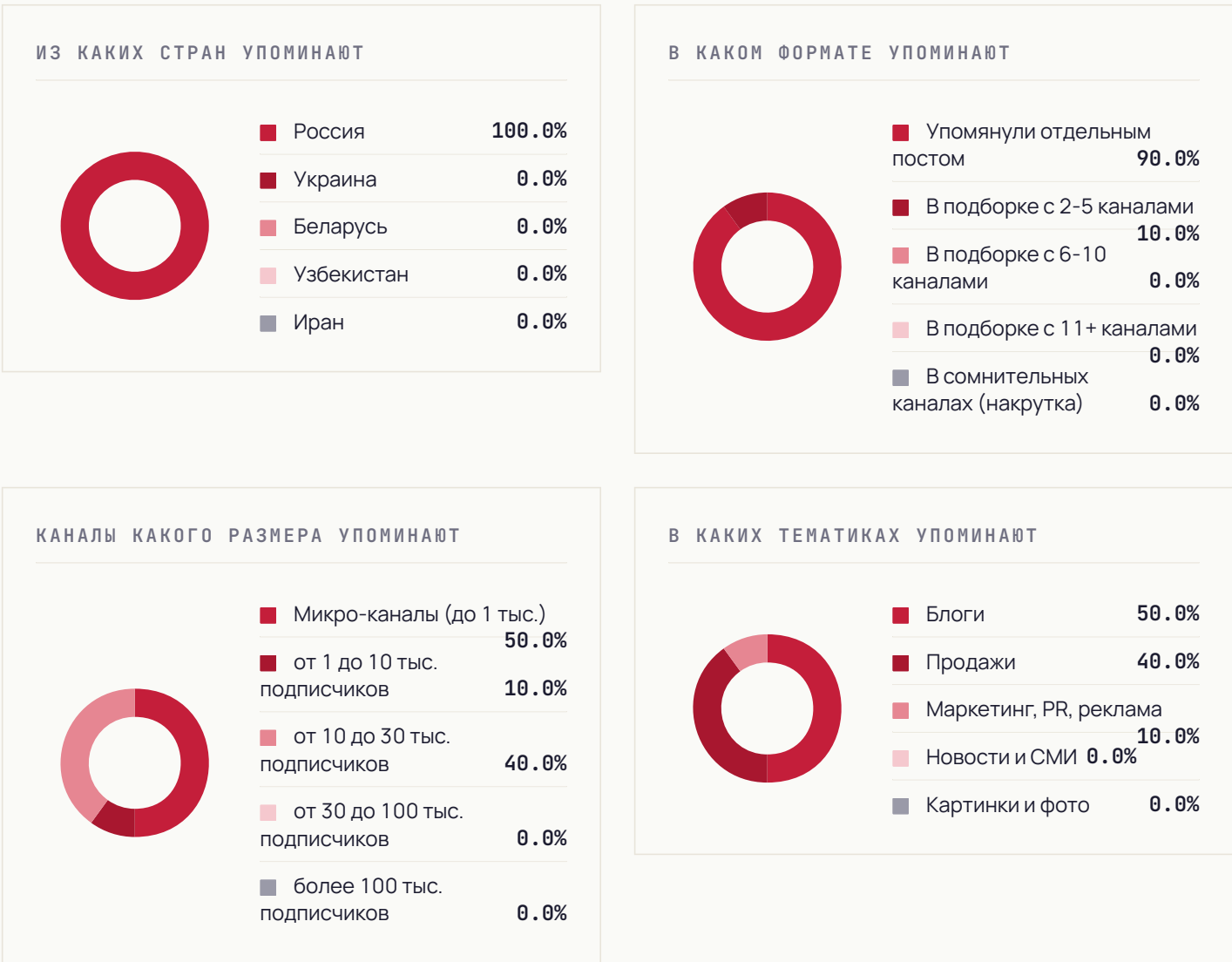
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+33 555

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

# Кто и как упоминает канал

Индекс цитирования 2 — 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 6 разных каналов.

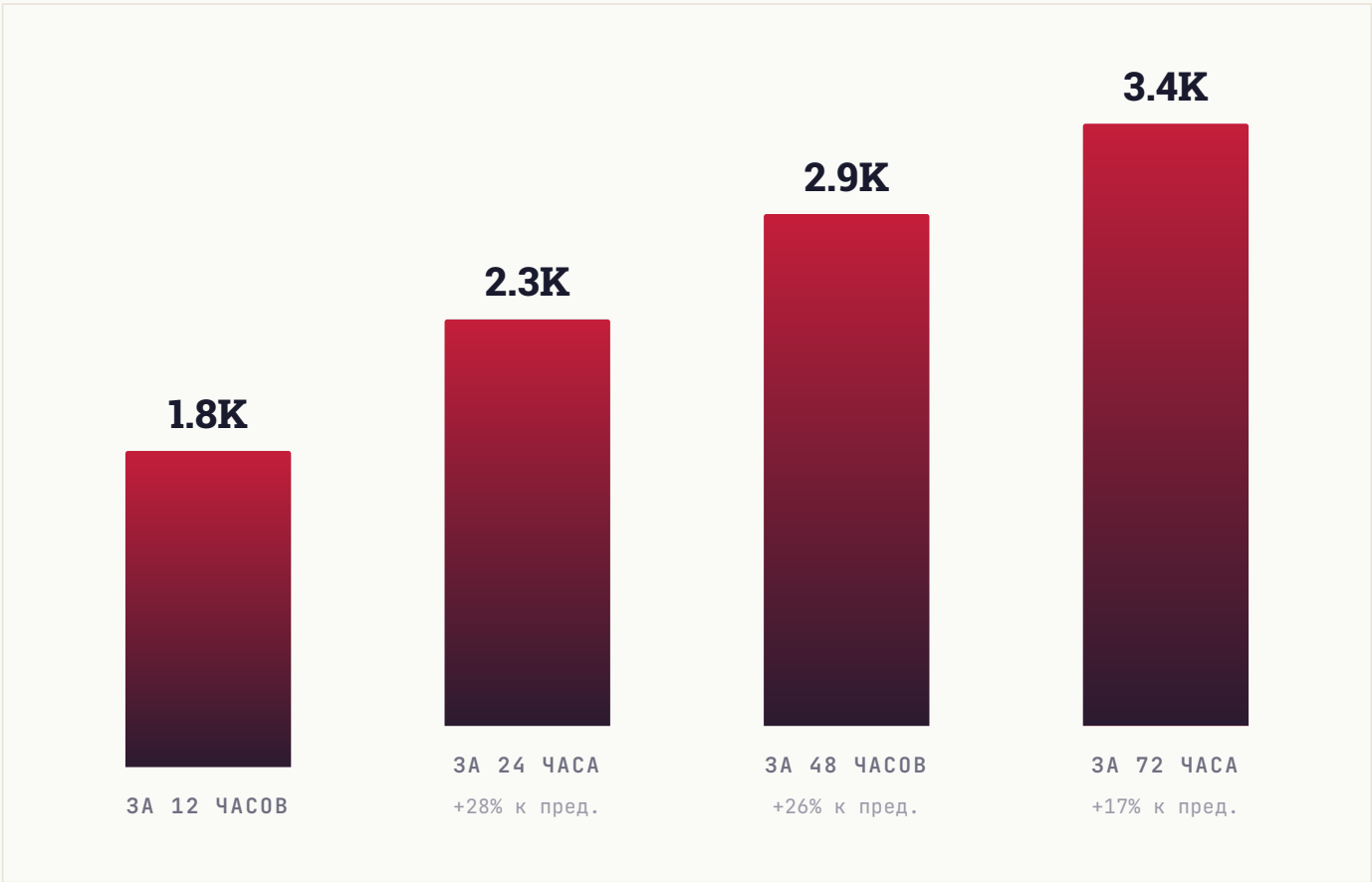




— РАЗДЕЛ 05 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

# 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

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

| КАНАЛ                                                                   | ПОДПИСЧИКИ |
|-------------------------------------------------------------------------|------------|
| DT Dr Tel                                                               | 755.5K     |
| БИ Блог из морга                                                        | 354.1K     |
| تا تعليم اللغة الإنجليزية 🧑🏫                                            | 328.2K     |
| 🩺 الجراحة 🩺   Surgery 🩺 - Crypto currency                               | 318.4K     |
| ЭМ Эндокринолог Магеря                                                  | 292.5K     |
| ОФ ОПЫТНЫЙ ФАРМАЦЕВТ                                                    | 264.6K     |
| АР АРТЕКА_TV                                                            | 241.5K     |
| ММ Московская медицина                                                  | 237.8K     |
| 🌿 Халқ табобати 🌿                                                       | 235.1K     |
| зд ЗдравКонтроль                                                        | 222.2K     |
| ДБ Доктор Баймирзаева   АИТ   Гипотиреоз   Усталость   Лишний вес<br>ВЫ | 37.4K      |

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-97 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — Dr Tel (755.5K), медиана топ-97: 103.2K. Первая цель — войти в топ-97 через системную работу с трафиком и контентом.

— 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**, они привели **14 553** новых подписчиков.

| период        | упоминаний | каналов | привело подписчиков |
|---------------|------------|---------|---------------------|
| Январь 2026   | 1          | 1       | 3 497               |
| Декабрь 2025  | 0          | 0       | 3 497               |
| Ноябрь 2025   | 0          | 0       | 1 642               |
| Октябрь 2025  | 0          | 0       | 1 184               |
| Сентябрь 2025 | 4          | 2       | 2 362               |
| Август 2025   | 0          | 0       | 2 371               |

|                  |                  |                       |
|------------------|------------------|-----------------------|
| ВСЕГО УПОМИНАНИЙ | МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ | ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ |
| 5                | 6                | 14 553                |

## Где канал в своей лиге

ПОДПИСЧИКИ

хуже медианы на 64%

медиана 105.1K

36.2K

37 404 — ваш канал

284.7K

СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

хуже медианы на 23%

медиана 8.4K

58

6 472 — ваш канал

34.5K

ИНДЕКС ЦИТИРОВАНИЯ

хуже медианы на 97%

медиана 61

0

2 — ваш канал

2K

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

ЭФФЕКТ

**Регулярность  
важнее  
объёма**

02

## Главный пост недели — в среда

В этот день и в 08:00 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

**+1000-3000  
подп.**

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 — 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 | <b>Запустить<br/>рекламу в<br/>Telegram</b> | <a href="https://panel.promptpress.com/register">https://panel.promptpress.com/register</a> |
|----|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

---

|    |                               |                                                                         |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 02 | <b>Связаться с менеджером</b> | <a href="https://t.me/PromptPress_manager">t.me/PromptPress_manager</a> |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

---