

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Dzari



@drdzari

Ipsumvitamin.ru Витамины ♥ youtube.com/@Dzari YouTube
Biochek.ru клиника <https://fitnesskaknauka.ru> приложение
Включена Роскомнадзором в перечень персональных...

ПОДПИСЧИКИ

273 048

-2336 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

19.0%

за сутки 10.2%

ОХВАТ/ПОСТ

53.8K

рекл. охват 27.8K/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	Рекламный потенциал Как долго пост приносит охват
05	Конкуренты Соседи по нише · ваше место
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 273 048 —	👁️ охват подписчиков 19.71% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 53.8K медиана 55K · 29 дней	📅 постов/нед. 8.4 за период
📈 тренд 7д -1.7% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 714.9 всего 25 022 реакц., 17 755 реп., 2 748 комм.	🗨️ длина поста 656 зн. медиана 688 · 29 дней	⭐ постов в анализе 35 29 дней
📈 рекл. охват 27.8K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -2336 за последний месяц	🗨️ цитируемость 214 индекс цитирования · 952 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 4 месяца создан 25.02.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Dzari» — 273 048 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 53.8K человек (20% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 8 постов в неделю (~1 в день) — регулярный режим. За неделю 8–14 июня охваты стабильны (-1.7% к неделе 1–7 июня).

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 35 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (22/35 постов).
- 03 Средняя длина поста — 656 знаков (медиана 688).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 09:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (69.3K в среднем у топа vs 42.8K у худших) — среди 35 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 28.05 · 06:28 ФОТО На интересные данные о пике физической формы наткнулся у коллеги. Перевел для вас визуал на русский. Тут очень интересные данные...	ПРОСМ. 73 007 РЕП. 921	РЕАКЦ. 844 ER 26.7%
№2 29.05 · 16:19 ВИДЕО Новая большая клиника для людей. Закрываем сами долги перед младшим мед. персоналом за два месяца. Впереди большой и сложный путь, который...	ПРОСМ. 68 825 РЕП. 101	РЕАКЦ. 1 118 ER 25.2%
№3 03.06 · 10:32 ФОТО Выступаю на одном из самых масштабных бизнес-форумов для владельцев клиник и врачей - BBB BUSINESS FORUM ☒ Организатор и директор форума...	ПРОСМ. 66 009 РЕП. 33	РЕАКЦ. 340 ER 24.2%

Nº4 26.05 · 14:34 ФОТО Инозитол - новинка в линейке IPSUM В эндокринологии и нутрициологии инозитол известен как молекула-регулятор. Он помогает клеткам...	ПРОСМ. 65 191 РЕП. 229	РЕАКЦ. 295 ER 23.9%
Nº5 11.06 · 10:37 ФОТО Сегодня исторический день. Первый в мире препарат за всю историю человечества, который может не просто замедлять старение , а омолаживать...	ПРОСМ. 64 901 РЕП. 1 506	РЕАКЦ. 1 929 ER 23.8%

I

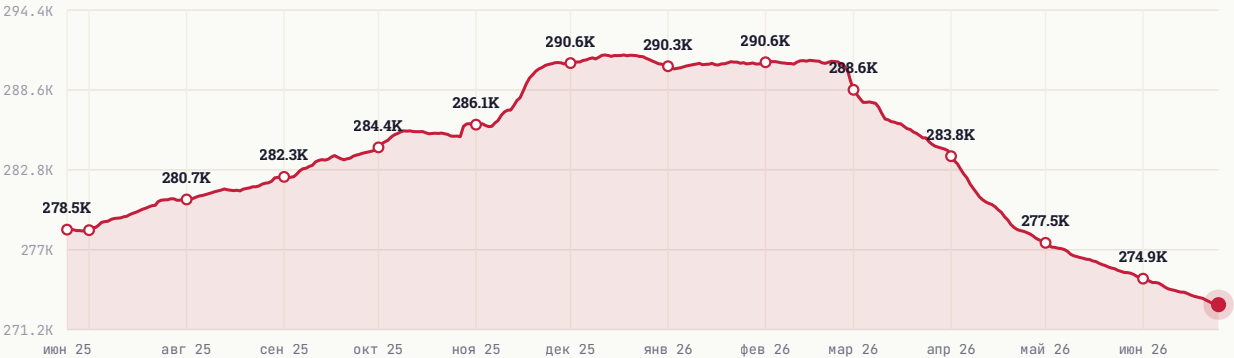
ХУДШИЕ 3

↓ 16.06 · 06:20 ФОТО Сегодня новая документалка в 16.00 «Прививки» на каналах. Ставь напоминание. Ставь Александр	ПРОСМ. 45 403 РЕП. 74	РЕАКЦ. 873 ER 16.6%
↓ 21.06 · 14:34 ФОТО Вернулись с командой к выполнениям эстетических операций по коррекции мужской груди. Именно из-за наличия у многих железы или фиброза -...	ПРОСМ. 42 110 РЕП. 237	РЕАКЦ. 481 ER 15.4%
↓ 21.06 · 19:08 ФОТО Новости вот такие встретил. Что думаете? Россияне теперь могут отправиться в тюрьму на срок до 8 лет за поддельные медсправки. — За...	ПРОСМ. 40 975 РЕП. 247	РЕАКЦ. 608 ER 15.0%

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

278 488

СЕЙЧАС

273 050

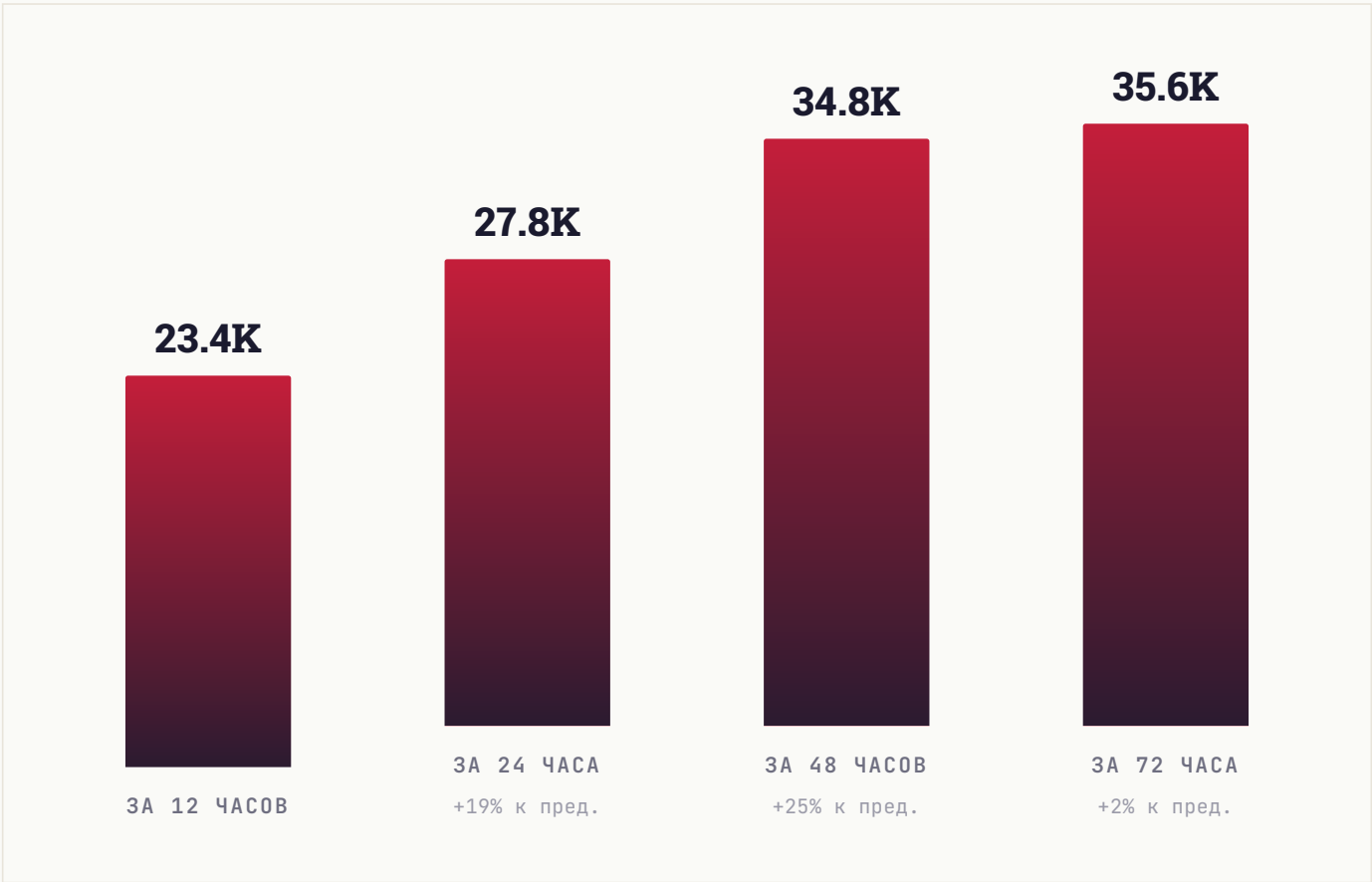
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

-5 438

— РАЗДЕЛ 04 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



— РАЗДЕЛ 05 · 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
кз Контрольная закупка	772.4K
би Биохамеры	585.5K
би Биохакинг	535.2K
sl Sport Life	526.8K
вн Вечность на Тибете	495.9K
нт Наше тело	482.9K
ау Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	479.3K
бз Будем здоровы	449.1K
зе Здоровая еда	418.9K
дз Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	414.2K
dz Dzari вы	273K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в первой четверти ниши (#21 из 96). Лидер — Контрольная закупка (772.4K). Цель ближайших месяцев — войти в топ-10 ниши через системную работу с трафиком.

— 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 **204**, они привели **14 606** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Декабрь 2025	11	9	827
Ноябрь 2025	38	29	4 795
Октябрь 2025	38	10	2 448
Сентябрь 2025	42	13	2 360
Август 2025	29	6	1 785
Июль 2025	46	18	2 391

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
204	6	14 606

РАЗДЕЛ 07 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

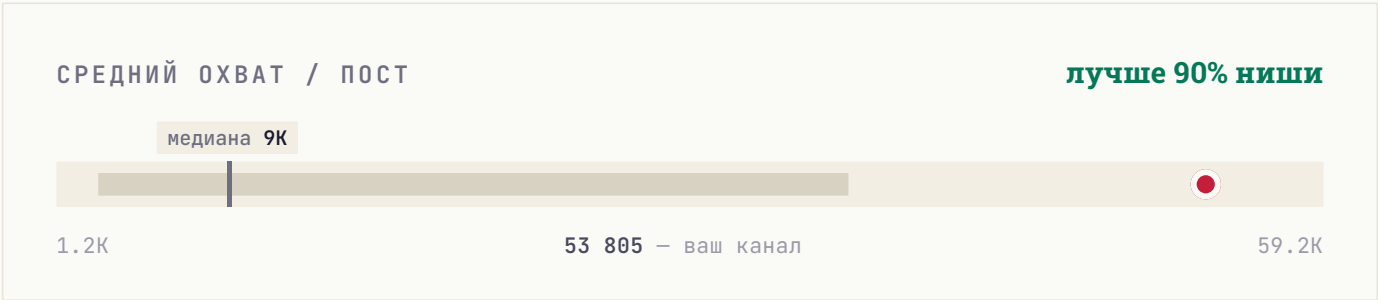
Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Здоровье и Фитнес» (Россия) и посмотрели, как канал выглядит на их фоне. Серая полоса — диапазон, в который попадают 80% каналов ниши (от p10 до p90). Чёрная вертикаль — медиана. Красная точка — ваш канал.

#21/100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в топ-21% — сильное положение



— 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 четверг

В этот день и в 09:00 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

**+1000-3000
подп.**

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 — 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
----	-------------------------------	---
