

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

# Аудит канала Доктор Жимба



@jutshiclinic

Жимба Данзанов, основатель клиники «Чжуд-Ши», доктор тибетской медицины ([www.jutshi.ru](http://www.jutshi.ru)) Записаться на прием @jutshi\_help Канал зарегистрирован в РКН [clck.ru/3FFqeM](https://clck.ru/3FFqeM) ИНН 032300267921

ПОДПИСЧИКИ

**48 716**

-94 за месяц

ERR (% ВИДЯТ  
ПОСТЫ)

**17.0%**

за сутки 6.0%

ОХВАТ/ПОСТ

**8.9K**

рекл. охват 2.9K/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 «Здоровье и Фитнес» |
| 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>48 716</div> <div>—</div>                 | <div><div>👁️</div>охват подписчиков</div> <div>18.31%</div> <div>ср. % подписчиков видят пост</div>    | <div><div>👁️</div>просмотры/пост</div> <div>8.9К</div> <div>медиана 9.6К · 25 дней</div>                             | <div><div>📅</div>постов/нед.</div> <div>3.8</div> <div>за период</div>                         |
| <div><div>📈</div>тренд 7д</div> <div>-7.0%</div> <div>vs предыдущая неделя</div> | <div><div>💖</div>реакц./пост</div> <div>372.0</div> <div>всего 5 208 реакц., 801 реп., 155 комм.</div> | <div><div>📄</div>длина поста</div> <div>794 зн.</div> <div>медиана 1000 · 25 дней</div>                              | <div><div>★</div>постов в анализе</div> <div>14</div> <div>25 дней</div>                       |
| <div><div>📈</div>рекл. охват</div> <div>2.9К</div> <div>среднее за 24ч</div>     | <div><div>💖</div>отток / месяц</div> <div>-94</div> <div>за последний месяц</div>                      | <div><div>📄</div>цитируемость</div> <div>68</div> <div>индекс цитирования · 178 каналов упомянули за всё время</div> | <div><div>📅</div>возраст канала</div> <div>9 лет 10 месяцев</div> <div>создан 17.09.2016</div> |

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Доктор Жимба» — 48 716 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 8.9К человек (18% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 4 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 6–12 июля охваты просели на -7.0% 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 14 постам за 25 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (7/14 постов).
- 03 Средняя длина поста — 794 знаков (медиана 1000).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 14:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (11К в среднем у топа vs 7К у худших) — среди 14 постов за 25 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

|                                                                                                                                                                                                                         |                                                      |                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <div><div>№1</div><div>22.06 · 11:52</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>Ночной забег — прошёл. Обещал пробежать 10 км за 40 минут — не пробежал. Получилось 41:25. Расстроен? Нет. Рассказываю как было и какие...</div>  | <div>ПРОСМ.<br/>11 825</div> <div>РЕП.<br/>21</div>  | <div>РЕАКЦ.<br/>544</div> <div>ER<br/>24.3%</div> |
| <div><div>№2</div><div>02.07 · 14:04</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>Многие думают, что правильный ужин — это что-то, что требует много времени, кухни и усилий. Но это не так: я ужинаю на работе, у нас нет...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>10 814</div> <div>РЕП.<br/>110</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>284</div> <div>ER<br/>22.2%</div> |
| <div><div>№3</div><div>03.07 · 12:43</div><div>ТЕКСТ</div></div> <div>Под вчерашним роликом с рецептом салата многие написали: «Но вы же говорили, что сырые овощи вечером нельзя!» Во-первых, спасибо, что...</div>    | <div>ПРОСМ.<br/>10 476</div> <div>РЕП.<br/>4</div>   | <div>РЕАКЦ.<br/>124</div> <div>ER<br/>21.5%</div> |

|                                                                                                                                                                                                                 |                                                    |                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <div><div>№4</div><div>21.06 · 16:52</div><div>ФОТО</div></div> <div>Я получаю много сообщений от тех, кто проходил разные мои курсы и когда я читаю их, каждый раз убеждаюсь в том, что питание — это...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>10 374</div> <div>РЕП.<br/>5</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>119</div> <div>ER<br/>21.3%</div> |
| <div><div>№5</div><div>03.07 · 12:42</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>(пост без подписи — видео)</div>                                                                                                          | <div>ПРОСМ.<br/>10 098</div> <div>РЕП.<br/>9</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>174</div> <div>ER<br/>20.7%</div> |

I

ХУДШИЕ 3

|                                                                                                                                                                                                                         |                                                     |                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <div><div>↓</div><div>26.06 · 09:40</div><div>ВИДЕО</div></div> <div>Кайлас – второй большой разговор В прошлый раз я рассказывал, зачем вообще еду на Кайлас и почему именно в этот год. В этот раз мы...</div>        | <div>ПРОСМ.<br/>8 123</div> <div>РЕП.<br/>55</div>  | <div>РЕАКЦ.<br/>149</div> <div>ER<br/>16.7%</div> |
| <div><div>↓</div><div>29.06 · 12:22</div><div>ТЕКСТ</div></div> <div>Как дедушка меня запалил Эта история всегда всплывает в памяти, когда меня спрашивают про возможности пульсовой диагностики. Пока был жив...</div> | <div>ПРОСМ.<br/>8 038</div> <div>РЕП.<br/>51</div>  | <div>РЕАКЦ.<br/>580</div> <div>ER<br/>16.5%</div> |
| <div><div>↓</div><div>15.07 · 13:42</div><div>ТЕКСТ</div></div> <div>Бактерии – источник долголетия? В науке есть такое понятие – факторы, способствующие старению. Их сейчас выделяют двенадцать. И один из...</div>   | <div>ПРОСМ.<br/>4 724</div> <div>РЕП.<br/>116</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>413</div> <div>ER<br/>9.7%</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 | СЕЙЧАС | ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ |
|----------------|--------|----------------|
| 47 998         | 48 716 | +718           |

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

# Кто и как упоминает канал

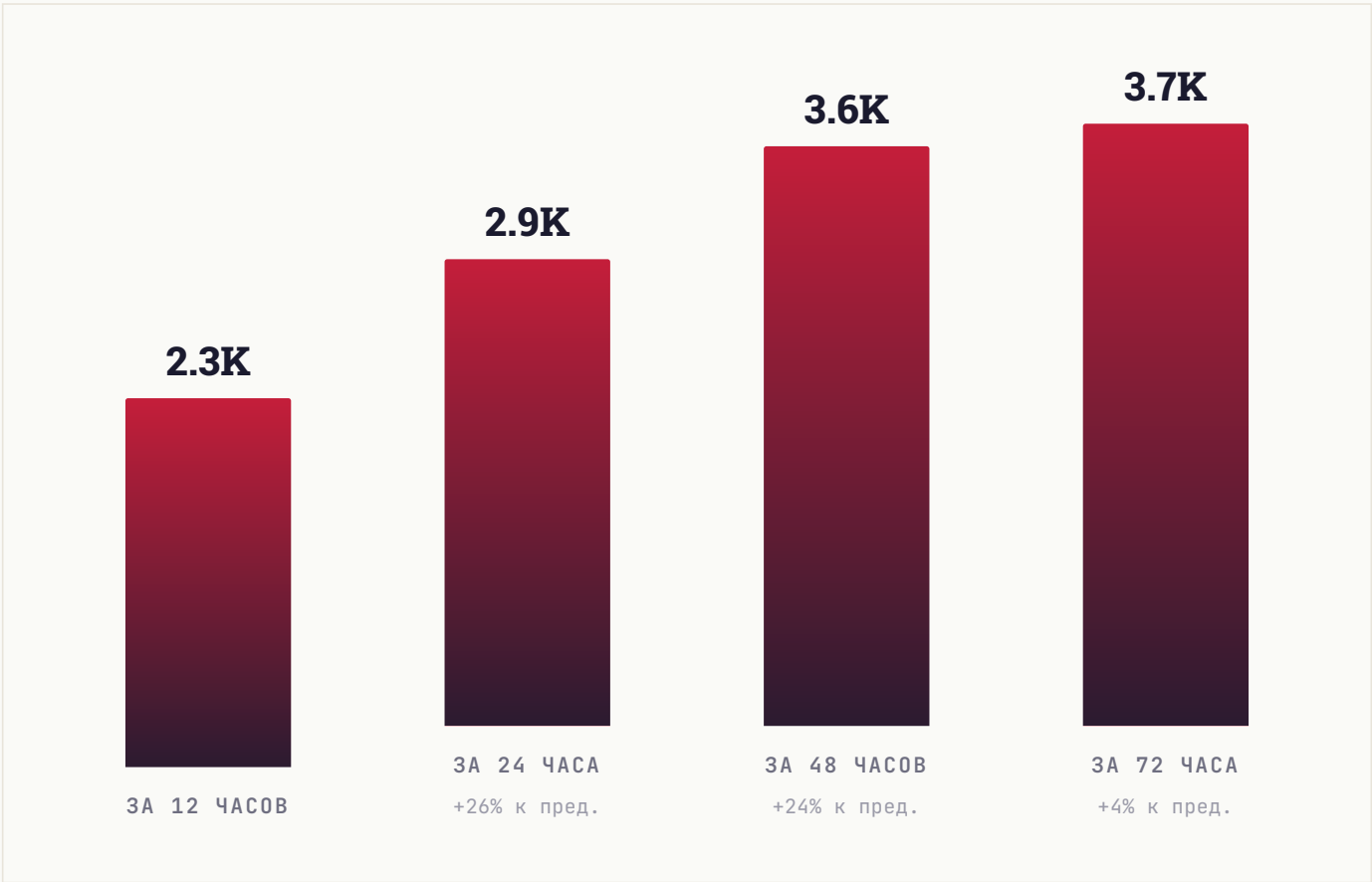
Индекс цитирования **68** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **178** разных каналов.



— 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 |
|----------------------------------------------------------------------------|------------|
| DD DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY                                      | 1.2M       |
| K3 Контрольная закупка                                                     | 761.6K     |
| БИ Биохакеры                                                               | 579.1K     |
| GS GymDeals- Supplements & Whey Protein Offers                             | 539.6K     |
| БИ Биохакинг                                                               | 530.5K     |
| SL Sport Life                                                              | 522.2K     |
| ВН Вечность на Тибете                                                      | 490.9K     |
| НТ Наше тело                                                               | 479.2K     |
| АУ Алесь Улищенко   Врач-остеопат, канд. мед. наук   Автор<br>фейспластики | 475.3K     |
| БЗ Будем здоровы                                                           | 446.6K     |
| ДЖ Доктор Жимба ВЫ                                                         | 48.7K      |

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал пока вне топ-97 ниши — ранняя стадия роста. Лидер ниши — DIETOLOG DILYA ASLIDDINOVNA RASMIY (1.2M), медиана топ-97: 165.8K. 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 **17**, они привели **1 804** новых подписчиков.

| период        | упоминаний | каналов | привело подписчиков |
|---------------|------------|---------|---------------------|
| Январь 2026   | 1          | 1       | 166                 |
| Декабрь 2025  | 1          | 1       | 241                 |
| Ноябрь 2025   | 5          | 5       | 224                 |
| Октябрь 2025  | 3          | 2       | 125                 |
| Сентябрь 2025 | 3          | 3       | 772                 |
| Август 2025   | 4          | 4       | 276                 |

|                  |                  |                       |
|------------------|------------------|-----------------------|
| ВСЕГО УПОМИНАНИЙ | МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ | ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ |
| 17               | 6                | 1 804                 |

РАЗДЕЛ 08 · 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.



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

ЭФФЕКТ

**Регулярность  
важнее  
объёма**

# 02

## Главный пост недели — в понедельник

В этот день и в 14:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно  
для важного  
поста**

# 03

## 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.**

# 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 | <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> |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

---