

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Doctor_marusenyk



@sovetdaymotiv

Мария Евдокимова. ЛОР-врач, health-коуч, нутрициолог, сооснователь МЦ «Моя Клиника», Ростов-на-Дону - первой доказательной клиники на Юге России. Здесь научно-обоснованная медицина и честная...

ПОДПИСЧИКИ

23 899

-114 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

16.0%

за сутки **6.6%**

ОХВАТ/ПОСТ

3.6K

рекл. охват **1.6K**/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 «Здоровье и Фитнес»
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 23 899 —	👁️ охват поста 14.86% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 3.6K медиана 3.8K · 26 дней	📅 постов/нед. 3.7 за период
💖 реакц./пост 124.0 всего 1 736 реакц., 136 реп., 47 комм.	📄 длина поста 827 зн. медиана 999 · 26 дней	★ постов в анализе 14 26 дней	📈 рекл. охват 1.6K среднее за 24ч
💖 отток / месяц -114 за последний месяц	📄 цитируемость 27 индекс цитирования · 207 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 5 лет 8 месяцев создан 12.01.2021	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Doctor_marusenyka» — 23 899 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 3.6K человек (15% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 4 постов в неделю (~1 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 14 постам за 26 дней.
- 02 Доминирующий формат — Текст (12/14 постов).
- 03 Средняя длина поста — 827 знаков (медиана 999).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 09:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (5K в среднем у топа vs 2.1K у худших) — среди 14 постов за 26 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 30.08 · 06:13 ТЕКСТ Но лечение «на всякий случай» это реально плохо -не забываем про цену этого: диарея, тошнота, аллергические реакции, риск серьезных...	ПРОСМ. 5 203 РЕП. 14	РЕАКЦ. 113 ER 21.8%
№2 01.09 · 12:37 ФОТО (пост без подписи — фото)	ПРОСМ. 4 887 РЕП. 3	РЕАКЦ. 433 ER 20.4%
№3 01.09 · 04:14 ТЕКСТ Лето закончилось, но впереди же новое лето) Всех с началом учебного года, пусть он будет простым и без нервов. Мамам 11-классников желаю...	ПРОСМ. 4 846 РЕП. —	РЕАКЦ. 232 ER 20.3%

№4 30.08 · 06:13 ТЕКСТ Антибиотики при ангине: когда они действительно нужны? Постоянно сталкиваюсь с двумя мифами в своей практике. Первый - что при ангине...	ПРОСМ. 4 627 РЕП. 17 РЕАКЦ. 89 ER 19.4%
№5 27.08 · 05:59 ТЕКСТ Зато есть описанные риски: воспаление прямой и толстой кишки, боль, кровотечение, ожоги (это если раствор слишком горячий), нарушения...	ПРОСМ. 4 128 РЕП. 6 РЕАКЦ. 124 ER 17.3%

|

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 20.09 · 09:35 ТЕКСТ (пост без подписи — текст)	ПРОСМ. 2 487 РЕП. 10 РЕАКЦ. 90 ER 10.4%
↓ 22.09 · 06:36 ТЕКСТ Поэтому после ожога она хуже справляется с дополнительной нагрузкой и нуждается в защите и времени на восстановление. Что можно...	ПРОСМ. 1 894 РЕП. 9 РЕАКЦ. 69 ER 7.9%
↓ 22.09 · 06:36 ТЕКСТ Чем вообще опасны солнечные ожоги для кожи? Лето, конечно, закончилось, но писать о нем можно продолжать). Что такое ожог по сути? Это...	ПРОСМ. 1 872 РЕП. 14 РЕАКЦ. 64 ER 7.8%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

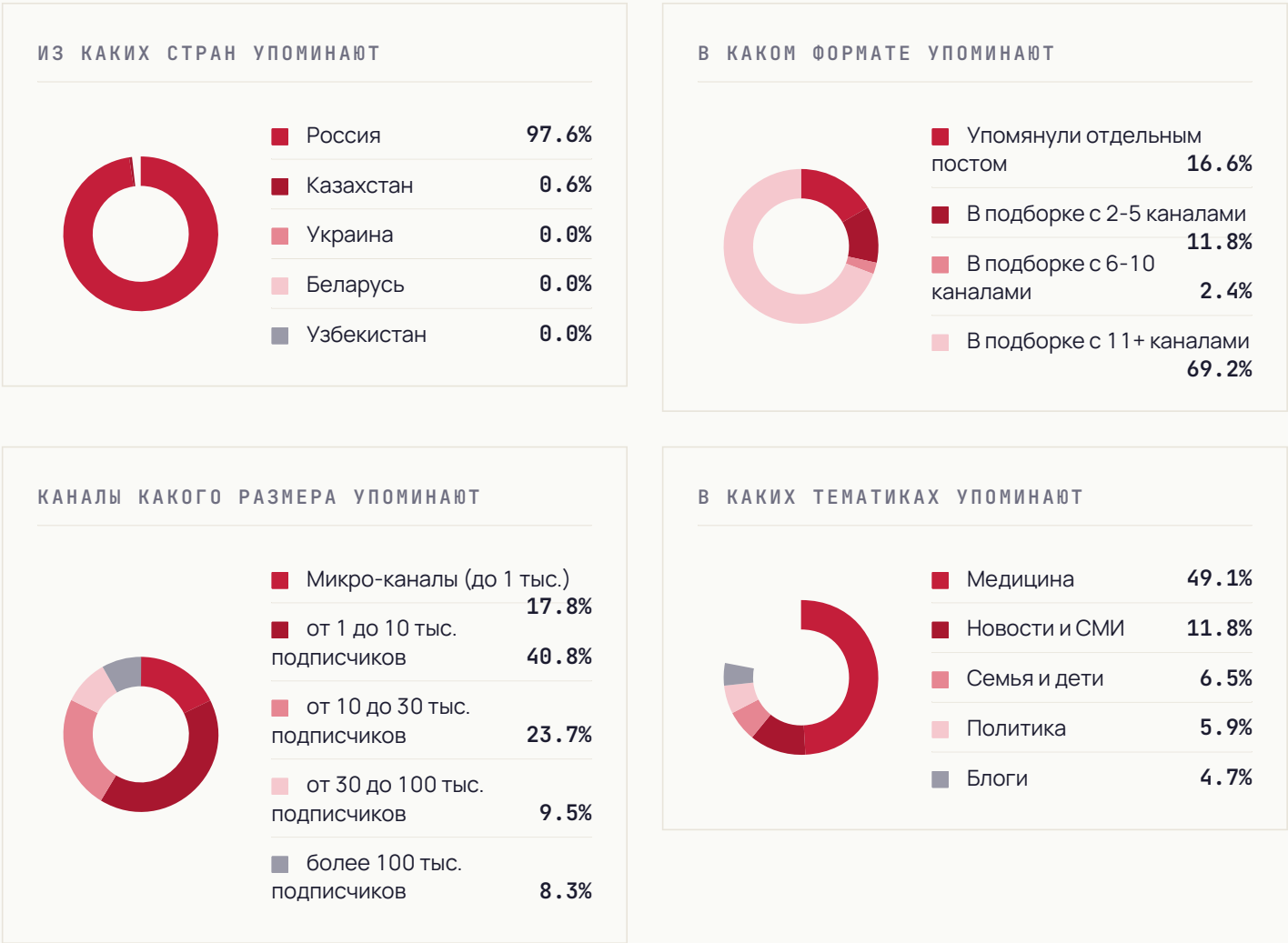
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

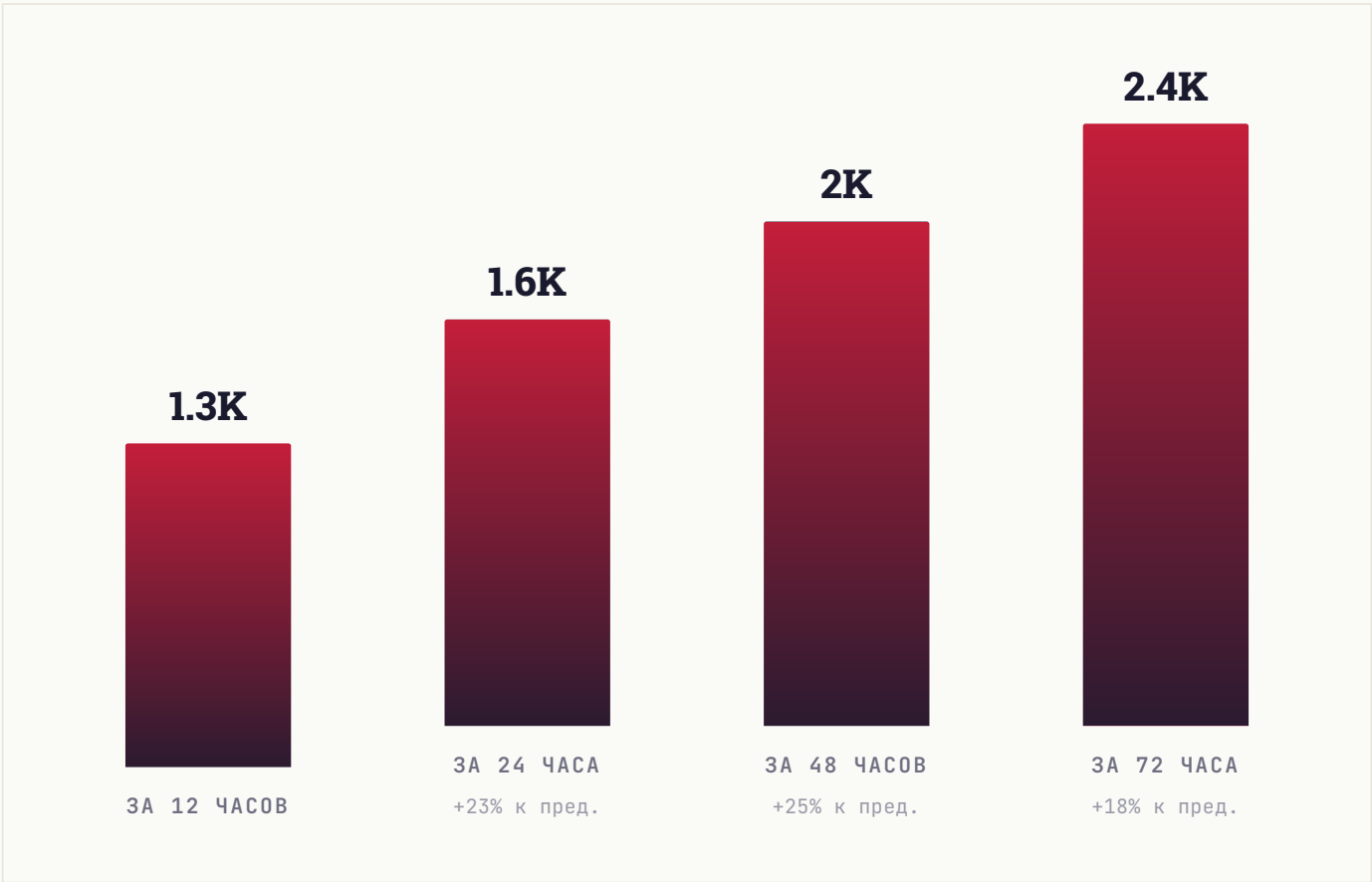
Индекс цитирования **27** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **207** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
NI ninavaccina	90K
ГХ Гастроэнтеролог ХАРИТОНОВ Андрей Геннадьевич	58.9K
DN dnevnikdoctora	45.1K
D- Досма.ru - ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ МЕДИЦИНА	41.8K
БН Бородатый не пробовал доктор Бурлаков	34.4K
DO Doctor_marusenyka ВЫ	23.9K
ВВ bb_immunity	12.6K
DO Doc.equimos	10.5K
ХН Хочешь ной, хочешь радуйся	8.6K
ПК Педиатр Коваленко	6.1K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (6-е место из 10). 5 каналов крупнее, 4 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны: **наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.**

— 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 **4**, а канал за это время прибавил **156** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	12
Февраль 2026	1	1	21
Январь 2026	0	0	52
Декабрь 2025	1	1	9
Ноябрь 2025	1	1	25
Октябрь 2025	1	1	37

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
4	6	156

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **129 каналов** категории «**Здоровье и Фитнес**» от 8 тыс. до 72 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#62 / 129

Место 62 из 129 каналов сопоставимого размера

выше середины группы

5.2K 23 899 — ваш канал 71K

выше середины группы

181 3 552 — ваш канал 14.1K

выше середины группы

Канал	Процент
Ваш канал	16,0%
Другие каналы	51,2%
Неизвестно	1,0%



Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:
подписчики, средний охват / пост, вовлечённость и индекс цитирования.

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

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в воскресенье

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