

Pracovný materiál Kancelárie Rady na rokovanie Rady dňa 8. 2. 2023

Správa o kontrole dodržiavania povinností podľa zákona č. 264/2022 Z. z.

Podnet na preverenie č.: PGO-RPMS/2023/00134

Programová služba: Rádio Slovensko

Vysielateľ: Rozhlas a televízia Slovenska

Číslo licencie: RD/1

Na základe záverov uvedených v správe Kancelária Rady pripravila nasledujúce uznesenia:

Návrh uznesenia č. 1:

Rada pre mediálne služby (ďalej len „Rada“) ako orgán príslušný podľa § 109 ods. 1 až 4 a § 110 ods. 2 písm. e) zákona č. 264/2022 Z. z. o mediálnych službách (ďalej len „zákon č. 264/2022 Z. z.“) postupom podľa § 150 zákona č. 264/2022 Z. z. preverila podnet na preverenie evidovaný pod č. PGO-RPMS/2023/00134 smerujúci voči vysielaniu programovej služby Rádio Slovensko vysielateľa Rozhlas a televízia Slovenska a uznala ho v časti týkajúcej sa vysielania zo dňa 21. 11. 2022 za nepreskúmateľný. Z toho dôvodu podnet na preverenie podľa ustanovenia § 150 ods. 7 písm. b) zákona č. 264/2022 Z. z. **odkladá.**

Úloha:

Kancelária Rady odloží podnet na preverenie.

T: 20. 2. 2023

Z: PgO

Návrh uznesenia č. 2:

Rada pre mediálne služby (ďalej len „Rada“) ako orgán príslušný podľa § 109 ods. 1 až 4 a § 110 ods. 2 písm. e) zákona č. 264/2022 Z. z. o mediálnych službách (ďalej len „zákon č. 264/2022 Z. z.“) postupom podľa § 150 zákona č. 264/2022 Z. z. preverila podnet na preverenie evidovaný pod č. PGO-RPMS/2023/00134 smerujúci voči vysielaniu programovej služby Rádio Slovensko vysielateľa Rozhlas a televízia Slovenska a uznala podnet na preverenie v časti týkajúcej sa vysielania programu *Host' Nory Gubkovej* zo dňa 12. 10. 2022 podľa ustanovenia § 150 ods. 13 zákona č. 264/2022 Z. z. za **neopodstatnený.**

Úloha:

Kancelária Rady oznámi podávateľovi podnetu na preverenie výsledok preverenia podnetu.

T: 20. 2. 2023

Z: PgO

Kancelária Rady pre mediálne služby

Pracovný materiál Kancelárie Rady na rokovanie Rady pre mediálne služby
dňa 8. 2. 2023

Podnet na preverenie č.: PGO-RPMS/2023/00134 zaevidovaný dňa 13. 01. 2023
Podávateľ: fyzická osoba
Predmet podnetu: - vysielanie z 21. 11. 2022 o 11:25 h
- Host' Nory Gubkovej
Deň a čas vysielania: 12. 10. 2022 o 13:05 h
Označenie podľa JSO: -

Programová služba: Rádio Slovensko
Vysielateľ: Rozhlas a televízia Slovenska
Číslo licencie: RD/1

Dátum: 1. 2. 2023

OBSAH PODNETU:

„Rozhovor moderátorky s lekárom o kolagéne. Išlo asi o 3 minútový rozhovor s lekárom o kolagéne, ktorý sa na konci ukázal ako reklama na Inca kolegén. Táto reklama pôsobila ako seriózny rozhovor s odborníkom a nebola nijako označená, aby poslucháč vedel, že sa jedná o reklamu.

V letných mesiacoch bola hostkou v relácii Host' Nory Gupkovej obchodná zástupkyňa spoločnosti predávajúcej ovocné sirupy Water drop. Celá hodinu trvajúca relácia bola v podstate reklama tejto značky. Bohužiaľ presný dátum vysielania si nepamätám, bolo to v lete. Všimla som si už niekoľko krát, že slovenský rozhlas zahŕňa vo svojich reláciách nijako neoznačené skryté reklamy na rôzne produkty.

Prosím o prešetrenie, domnievam sa že ide o porušenie zákona.“

PRÁVNE VÝCHODISKÁ POSUDZOVANIA:

Zákon č. 264/2022 Z. z. o mediálnych službách (ďalej len ZMS):

§ 20 ods. 4 písm. e)

4) Vysielateľ je povinný

e) uchovávať súvislé záznamy vysielania, vrátane vysielania s multimodálnym prístupom, počas 45 dní odo dňa ich vysielania v zodpovedajúcej kvalite; záznam vysielania je vysielateľ povinný poskytnúť regulátorovi do 15 dní od doručenia žiadosti regulátora o poskytnutie tohto záznamu vysielania, elektronicky vo formáte určenom regulátorom v rozhodnutí o autorizácii vysielania.

§ 110 ods. 2 písm. c)

2) Do pôsobnosti regulátora v oblasti výkonu štátnej správy patrí aj

m) žiadať záznamy vysielania od vysielateľov v prípade potreby.

§ 150 ods. 7 písm. b)

7) Regulátor podnet na preverenie odloží, ak

b) podnet na preverenie neobsahuje povinné náležitosti alebo je nepreskúmateľný z iných dôvodov.

§ 150 ods. 11

11) Regulátor podnet na preverenie odloží alebo postúpi, inak podnet na preverenie vybaví postupom podľa odseku 12 alebo 13. O odložení alebo postúpení regulátor upovedomí podávateľa podnetu na preverenie.

§ 71 Mediálna komerčná komunikácia

1) Mediálna komerčná komunikácia je zvuková, obrazová alebo audiovizuálna informácia, ktorá priamo alebo nepriamo propaguje tovar, služby alebo dobrú povest' osoby vykonávajúcej hospodársku činnosť a je poskytovaná ako súčasť programu alebo videa vytvoreného užívateľom alebo sprevádza program alebo video vytvorené užívateľom za odplatu alebo za podobnú protihodnotu alebo na účely vlastnej propagácie alebo je reklamnou programovou službou.

2) Mediálna komerčná komunikácia zahŕňa najmä

a) reklamný oznam,

b) telenákup,

c) sponzorovanie,

d) umiestňovanie produktov,

- e) reklamnú programovú službu a
- f) reklamnú reláciu.

§ 72 Skrytá mediálna komerčná komunikácia

- 1) Skrytá mediálna komerčná komunikácia je zvuková, obrazová alebo audiovizuálna informácia, ktorá priamo alebo nepriamo propaguje tovar, služby, ochrannú známku, obchodné meno alebo aktivity osoby vykonávajúcej hospodársku činnosť, ak vysielateľ alebo poskytovateľ audiovizuálnej mediálnej služby na požiadanie túto informáciu v rámci programu zámerne využíva na propagačné účely a mohla by vzhľadom na svoju povahu uviesť verejnosť do omylu o podstate tejto informácie. Táto informácia sa považuje za zámernú najmä vtedy, ak sa uskutočňuje za odplatu alebo za inú protihodnotu.
- 2) Skrytá mediálna komerčná komunikácia sa zakazuje.

§ 73 Odlíšiteľnosť mediálnej komerčnej komunikácie

- 1) Mediálna komerčná komunikácia musí byť ľahko odlíšiteľná od iných zložiek programovej služby alebo audiovizuálnej mediálnej služby na požiadanie.
- 2) Mediálna komerčná komunikácia využívajúca podprahové vnímanie človeka sa zakazuje.

ANALÝZA – stanovisko Kancelárie Rady pre mediálne služby:

Podnet týkajúci sa vysielania rozhlasovej programovej služby Rádio Slovensko namietal skrytú reklamu v dvoch programoch. V prvom prípade išlo o rozhovor s lekárom, ktorý mal propagovať Inca kolagén vo vysielaní zo dňa 21. 11. 2022 o cca 11:25 h. Vzhľadom na oneskorené zaevidovanie podnetu zapríčinené dočasným technickým problémom s doručovaním podnetov podaných prostredníctvom webového formulára vyžiadala Rada predmetný záznam od vysielateľa až dňa 13. 1. 2023. Dňa 19. 1. 2023 bol Rade doručený list č. RPMS/2023/000561, v ktorom vysielateľ uviedol:

„Rozhlas a televízia Slovenska Vám vo veci žiadosti o zaslanie súvislého záznamu vysielania programovej služby Rádio Slovensko zo dňa 21. 11. 2022 v čase od 9:00 hod. do 12:00 hod. oznamuje, že Rozhlas a televízia Slovenska sa pri uchovávaní záznamov vysielania riadi zákonom č. 264/2022 Z.z. o mediálnych službách, ktorý jej ako vysielateľovi v ustanovení § 20 ods. 4 písm. c) ukladá povinnosť „uchovávať súvislé záznamy vysielania, vrátane vysielania s multimodálnym prístupom, počas 45 dní odo dňa vysielania v zodpovedajúcej kvalite; záznam vysielania je vysielateľ povinný poskytnúť regulátorovi do 15 dní od doručenia žiadosti regulátora o poskytnutie tohto záznamu vysielania, elektronicky vo formáte určenom regulátorom v rozhodnutí o autorizácii vysielania.“

Vzhľadom na to, že žiadosť Rady pre mediálne služby bola vysielateľovi doručená dňa 13. 1. 2022, t.j. po uplynutí zákonom stanovenej lehoty na uchovávanie záznamov, Rozhlas a televízia Slovenska predmetný záznam vysielania nemá k dispozícii a preto požiadavke nemôže vyhovieť.“

Program sme sa na základe údajov, ktoré uvádzal podávateľ, pokúšali vyhľadať podľa programovej skladby aj v archíve vysielateľa, v daný deň a v danom čase sme však program s takým obsahom nezaznamenali. Podnet je tak z uvedených dôvodov nepreskúmateľný, preto ho v zmysle § 150 ods. 7 písm. b) ZMS navrhujeme odložiť.

Druhá časť podnetu sa týkala programu *Host' Nory Gubkovej*, v ktorom sa redaktorka rozprávala s Kateřinou Navrátilovou - riaditeľkou spoločnosti Waterdrop. Podávateľ vo svojom podaní neuviedol presný termín odvysielania danej relácie, uviedol len cit. : *„V letných mesiacoch ...“*. V archíve programu Slovenského rozhlasu sme zistili, že rozhovor s K.

Navrátilovou bol odvysielaný 12. 10. 2022 o 13:05 h. Program sme zmonitorovali a v zmysle námietok podávateľa zanalyzovali.

O programe

Vysielateľ charakterizuje program *Host' Nory Gubkovej* nasledovne:

„Je zvedavá a nebojí sa pýtať. Na ľudí sa pozerá ušami, aby zachytila ich príbehy. Tých, čo menia svojou prácou svet k lepšiemu spoznáte v tolčkou Rádia Slovensko Host' Nory Gubkovej. Objavte v sebe nové schopnosti cez rozhovory s ľuďmi, ktorí dokázali veľké veci nielen na pódiumoch, ale aj vo vedeckých laboratóriách, v lese, na zemi či vo vzduchu. Svojho host'a vám predstaví Nora Gubková každý pracovný deň po 13. hod.“¹

Redaktorka Nora Gubková sa vo svojom programe dňa 12. 10. 2022 venovala téme zdravého pitného režimu a hydratácie organizmu a ako host'a si pozvala Kateřinu Navrátilovú (ďalej v prepise len K. N.) - riaditeľku spoločnosti Waterdrop pre strednú a východnú Európu. Podľa podávateľa (cit.): „...Celá hodinu trvajúca relácia bola v podstate reklama tejto značky...“

Z obsahu monitorovaného programu vyplýva, že v rozhovore o zdravom pitnom režime sa K. Navrátilová okrem iného vyjadrila k výrobkom spoločnosti Waterdrop, v ktorej je riaditeľkou, a to konkrétne k mikrodrinkom. Ide o extrakty rôznych produktov (ovocia, zeleniny, bylín, kvasiniek, rias...), ktoré sa pridávajú do vody na dodanie príjemnejšej chuti. Okrem spoločnosti Waterdrop ich vyrábajú aj iné spoločnosti, napr. Kombuchaga. Preto výraz *mikrodrink* považujeme za označenie produktu ako takého, nie za jeho konkrétny názov.

Mikrodrinky spoločnosti Waterdrop sú vyrábané bez konzervantov a stabilizátorov z rôznych kombinácií výťažkov ovocia a bylín a ich vývoj trval dva roky. Sú v tvare rozpustnej kocky bez použitia sladidla a lepidla. Kocka obsahuje rôzne kombinácie vitamínov a človek si môže vybrať podľa chuti. Sú predávané pod rôznymi názvami, napr. **GLOW**, **BOOST**, **YOUTH**, **ZEN**, **RELAX**, **FOCUS**...

V súvislosti s mikrodrinkami v programe odzneli nasledovné vyjadrenia:

15:01 K. N. hovorí: *„A proto třeba i na Slovensku čím dál tím víc vzrůstá obliba mikrodrinků, které jsou už předpřivavenými výťažky z ovoce a z bylin. Mají v sobě zajímavé kombinace, člověk si může zvolit ten daný mikrodrink, na který má zrovna chuť. Je neskutečné množství těch kombinací, které si může vybrat a ozvláštnit si tím ten pitný režim.“*

15:39 K. N. približuje produkt mikrodrink: *„Tady ten koncept nám vznikl dva roky a dva roky jsme scháněli řešení proto, aby jsme vůbec nemuseli tu chemii tam používat. Aby jsme nemuseli používat žádné konzervanty, aby jsme nemuseli používat stabilizátory, nemuseli jsme používat sladidla, ani žádná lepidla, která by tu kostku držela pohromadě. A to vlastní rozpuštění, které tam máme, tak funguje na stejné bázi, jako je třeba jedlá soda, kterou používáme na pečení.“*

16:46 K. N. odpovie: *„My to máme tak, že v každé té kostce se střídají podle chuti v závislosti vitamíny. Buďto tam máme kombinaci B6, B12, Céčko, anebo tam je zase B6ka plus Céčko a tak dál a rozpouští se ve 300 až 600 mililitrech vody. Záleží to na chuti, záleží to právě na té intenzitě, kterou člověk má rád. A těch kostek by za den musel vypít opravdu velké množství na to, aby byl vůbec schopný dosáhnout toho jakéhosi předávkování. My jsme to počítali a bylo by to asi 50 litrů, takže toho by jsme se vůbec nebáli.“*

43:26 K. N. k alternative energetických nápojov povie: *„Ale pro mě osobně, pokud se chci povzbudit, tak si najdu jinou alternativu, která obsahuje kofein, jako třeba mikroenergy, který*

¹ Zdroj: <https://www.rtvs.sk/radio/archiv/1530/1613688>

v sobě má ten kofein a dodám tím tělu i tu vodu, která podporuje trávení. Takže teď, v době po obědě, kdy má být ten útlum, tak na podporu trávení si dám to, co mě opravdu pomůže.“

V programe boli spomínané aj iné nápoje (voda z vodovodu, sladené nápoje, káva, čaj, alkohol, energetické a kolové nápoje, citrónová voda...) a ich použitie v rámci pitného režimu, ako aj ich účinok na ľudský organizmus. Redaktorka s riaditeľkou spoločnosti Waterdrop hovorili aj o odporúčanom množstve vody v rámci denného pitného režimu, uskladnení nápojov v rôznych obaloch a ich vplyve na životné prostredie. Osobnejší rás mala záverečná časť programu, v ktorej odzneli informácie o pôvodnom povolání K. Navrátilovej (architektka), jej realizovaní sa v tomto odbore až po pracovné vyhorenie a prechod k novej pozícii, v ktorej zmenila aj hodnoty súvisiace s prácou.

Vzhľadom na predmet podnetu sme program *Host' Nory Gubkovej* zo dňa 12. 10. 2022 posudzovali z hľadiska ustanovení upravujúcich vysielanie skrytej mediálnej komerčnej komunikácie, a to konkrétne ustanovení § 72 (Skrytá mediálna komerčná komunikácia)

1) Skrytá mediálna komerčná komunikácia je zvuková, obrazová alebo audiovizuálna informácia, ktorá priamo alebo nepriamo propaguje tovar, služby, ochrannú známku, obchodné meno alebo aktivity osoby vykonávajúcej hospodársku činnosť, ak vysielateľ alebo poskytovateľ audiovizuálnej mediálnej služby na požiadanie túto informáciu v rámci programu zámerne využíva na propagačné účely a mohla by vzhľadom na svoju povahu uviesť verejnosť do omylu o podstate tejto informácie. Táto informácia sa považuje za zámernú najmä vtedy, ak sa uskutočňuje za odplatu alebo za inú protihodnotu.

2) Skrytá mediálna komerčná komunikácia sa zakazuje.

Z definície skrytej mediálnej komerčnej komunikácie podľa ustanovenia § 72 vyplývajú nasledovné kritériá, ktoré musia byť kumulatívne naplnené na to, aby mohol byť sporný obsah posúdený ako skrytá mediálna komerčná komunikácia:

1. zvuková, obrazová alebo zvukovo-obrazová informácia, ktorá priamo alebo nepriamo propaguje tovar, služby, ochrannú známku, obchodné meno alebo aktivity fyzickej osoby alebo právnickej osoby vykonávajúcej hospodársku činnosť

Hostkou analyzovaného programu bola K. Navrátilová, ktorá bola predstavená ako riaditeľka spoločnosti Waterdrop pre strednú a východnú Európu. V programe hovorila o mikrodrinkoch, pričom viackrát spomenula spojenie, ktoré potvrdzovalo, že hovorí o výrobkoch spoločnosti, v ktorej je riaditeľkou (napr. „... dva roky **jsme sháněli řešení** proto, aby jsme vůbec nemuseli tu chemii tam (v mikrodrinkoch – pozn. monitorujúcej) používat...“, „...**A to vlastní rozpuštění, které tam máme**, tak funguje na stejné báze, jako je třeba jedlá soda, kterou používáme na pečení...“, „...**My to máme tak**, že v každé té kostce se střídají podle chuti v závislosti vitamíny...“

V programe tak odznelo obchodné meno spoločnosti Waterdrop, pri predstavovaní hostky bol názov uvedený niekoľkokrát a hostka (riaditeľka) sa vyjadrovala k výrobkom, ktoré ponúka aj jej spoločnosť.

2. ak vysielateľ alebo poskytovateľ audiovizuálnej mediálnej služby na požiadanie túto informáciu odvysielal v rámci programu.

Informácie o mikrodrinkoch a názov spoločnosti, ktorá ich vyrába, boli odvysielané v rámci programu Host' Nory Gubkovej 12. 10. 2022 cca 13:05 hod.

3. ktorá priamo alebo nepriamo propaguje ..., využíva na propagačné účely – (za naplnenie tejto podmienky, respektíve za propagačný účel možno považovať najmä

pozitívne hodnotiace informácie, respektíve informácie bližšie určujúce alebo popisujúce produkt, jeho charakter či vyzdvihujúce jeho atraktivitu, výhody a podobne).

V programe *Host' Nory Gubkovej*, ktorý bol zameraný na tému zdravého pitného režimu a hydratácie pokožky, sa riaditeľka spoločnosti Waterdrop vyjadrovala aj k mikrodrinkom, pričom uviedla niektoré ich pozitívne vlastnosti - sú vyrábané bez konzervantov a stabilizátorov z rôznych kombinácií výťažkov ovocia a bylín, sú v tvare rozpustnej kocky bez použitia sladidla a lepidla, obsahujú vitamíny. Ďalej povedala, že na Slovensku rastie obľuba mikrodrinkov a že ich je neskutočné množstvo kombinácií, z ktorých si môže záujemca vybrať, na ktorý má práve chuť a ozvláštniť svoj pitný režim.

Aj keď slovami riaditeľky boli prezentované niektoré pozitívne vlastnosti produktu mikrodrink, napr.:

15:01 K. N. hovorí: *„A proto třeba i na Slovensku čím dál tím víc vzrůstá obliba mikrodrinků, které jsou už předpřivavenými výťažky z ovoce a z bylin. Mají v sobě zajímavé kombinace, člověk si může zvolit ten daný mikrodrink, na který má zrovna chuť. Je neskutečné množství těch kombinací, které si může vybrat a ozvláštnit si tím ten pitný režim.“*

15:39 K. N. približuje produkt mikrodrink: *„Tady ten koncept nám vznikl dva roky a dva roky jsme scháněli řešení proto, aby jsme vůbec nemuseli tu chemii tam používat. Aby jsme nemuseli používat žádné konzervanty, aby jsme nemuseli používat stabilizátory, nemuseli jsme používat sladidla, ani žádná lepidla, která by tu kostku držela pohromadě. A to vlastní rozpuštění, které tam máme, tak funguje na stejné bázi, jako je třeba jedlá soda, kterou používáme na pečení.“*

z hľadiska kontextu si myslíme, že v programe prevážil ich informačný charakter nad propagačným.

4. zámerne využíva – kritérium zámernosti využívania informácií o tovare na propagačné účely sa považuje za naplnené v tom prípade, ak je program redakčne zostavovaný dopredu.

Program *Host' Nory Gubkovej* je podľa charakteristiky vysielateľa tolčkou, v ktorej robí redaktorka rozhovor (cit.): *„... s ľuďmi, ktorí dokázali veľké veci nielen na pódioch, ale aj vo vedeckých laboratóriách, v lese, na zemi či vo vzduchu...“* Z monitorovania programu vyznieva, že je vysielaný online – hosť je podľa všetkého priamo v štúdiu. Redaktorka si ale tému pripravuje vopred a na základe jej naplnenia si prizýva hosťa na debatu k vybratej téme. O zdravom pitnom režime a hydratácii pokožky sa rozprávala s riaditeľkou spoločnosti Waterdrop. Bavili sa o odporúčanom množstve vody na deň, ale aj o iných nápojoch - sladených a energetických nápojoch, káve, alkohole, čistej vode... Pri porovnávaní prospešnosti nápojov na ľudský organizmus preferovala hostka nápoje nesladené, ochutené ovocím a bylinami, pričom spomenula mikrodrinky. Keďže pri predstavovaní hostky relácie bola viackrát uvedená spoločnosť, v ktorej robí riaditeľku, pozorný poslucháč si mohol dať do súvisu, že K. Navrátilová hovorí o výrobkoch práve tejto firmy. Zmienky o produktoch firmy Waterdrop však odzneli ojedinele a netvorili obsahovú podstatu programu.

5. mohla by vzhľadom na svoju povahu uviesť verejnosť do omylu o podstate tejto informácie.

Program *Host' Nory Gubkovej* je programom Slovenského rozhlasu, ktorého hlavným obsahom je predstaviť hostí, ktorí (cit.): *„...čo menia svojou prácou svet k lepšiemu...“* a to z rôznych oblastí života (kultúrneho, vedeckého...). Informácie v programe zo dňa 12. 10. 2022 poskytli poslucháčovi viacero zaujímavých faktov o zdravom pitnom režime, ale tiež predstavili človeka, ktorý sa venuje zlepšeniu životného štýlu a životného prostredia (časť

rozhovoru o uskladňovaní nápojov v PET fľašiach, skle a borosilikáte), otvorene hovoril o preťažení v práci a syndróme vyhorenia, ako aj novej práci a nastavení iných hodnôt v pracovnej kariére. Výroky o mikrodrinkoch neboli v programe prioritné, nebol na ne kladený zvýšený dôraz, boli súčasťou všeobecného rozhovoru o zdravej hydratácii organizmu, ale aj o osobnom a pracovnom živote hostky programu K. Navrátilovej. Preto si myslíme, že daný program naplnil svoj obsah, predstavil zaujímavú osobnosť a informáciami, ktoré v ňom odzneli, neuviedol verejnosť do omylu o ich podstate.

Na základe uvedených zistení konštatujeme, že v danom programe *Host' Nory Gubkovej* neboli kumulatívne naplnené všetky kritériá definície skrytej mediálnej komerčnej komunikácie podľa § 71 ods. 1 ZMS, ale len prvé tri, a preto, podľa nášho názoru, nedošlo k porušeniu ustanovenia § 71 ods. 2 ZMS.

ZÁVER:

Na základe vyššie uvedeného konštatujeme, že namietaný obsah vysielania z dňa 21. 11. 2022 o 11:25 hod. na programovej službe Rádio Slovensko je nepreskúmateľný, preto navrhujeme podnet na preverenie v tejto časti **odložiť**.

V súvislosti s druhou časťou podnetu konštatujeme, že vysielateľ Rozhlas a televízia Slovenska odvysielaním programu *Host' Nory Gubkovej* z dňa 12. 10. 2022 cca o 13:05 hod. **neporušil** povinnosť ustanovenú v § 72 ods. 2 ZMS.

Podnet na preverenie navrhujeme posúdiť ako **neopodstatnený**.

Prepis/Popis monitorovaného vysielania k Správe o kontrole dodržiavania povinností podľa zákona č. 264/2022 Z. z. (podnet na preverenie č. PGO-RPMS/2023/00134)

Monitorované vysielanie: Host' Nory Gubkovej
Deň a čas vysielania: 12. 10. 2022 o cca 13:25 h
Označenie podľa JSO: -

(popis je robený z webového archívu RTVS, časy sú z lišty záznamu z archívu – časovač pod textom o programe – a sú uvádzané cca)

00:00 koniec Zelenej vlny, komunikát označujúci sponzora

00:18 začiatok programu *Host' Nory Gubkovej*.

Úvodné slová redaktorky Nory Gubkovej (ďalej **N. G.**) k téme pitný režim a hydratácia organizmu. Predstavenie hostky programu.

00:35 Redaktorka: „*Aké (chybičky robíme – poz. monitorujúcej), povieme si nasledujúcu hodinu s Kateřinou Navrátilovou, ktorá je riaditeľkou spoločnosti Waterdrop pre strednú a východnú Európu. Vitajte.*“

K. Navrátilová (ďalej **K. N.**) odpovedá na otázku, koľko a čoho dnes vypila. Potom vysvetlí, čo sa všetko započítava do denného príjmu tekutín.

01:37 prerušenie rozhovoru piesňou

04:41 N. G.: „*S riaditeľkou spoločnosti Waterdrop pre strednú a východnú Európu Kateřinou Navrátilovou si tu dneska popijame, aby som to teda uviedla na správnu mieru, tak výlučne takmer úplne čistú vodu...*“ S hostkou sa rozpráva o návykoch pití vody v 6 krajinách, ktorým **K. N.** šéfuje. Má na to vplyv vek obyvateľstva a klíma. Odpovedá aj na otázku o pití sladených nápojov - Slováci (s Čechmi a Estóncami) pijú najviac sladených nápojov v Európe.

K. N. odporúča budovať návyk na pitie nesladených nápojov už v detstve.

N. G. chce vedieť, čo je horšie – nepiť vôbec, alebo piť sladené nápoje.

K. N. radí najst' chutnú alternatívu (ovocnú, bylinkovú), ktorá nie je sladená cukrom. Potom sa bavia o tom, čo sa považuje za tekutiny, ktoré hydratujú. **K. N.** ako neprospešné uvádza kávu a alkohol. Voda hydratuje pokožku, pomáha s imunitným systémom a funkciou mozgu. Dehydrovanie spôsobuje únavu a stratu koncentrácie. Funkciu hydratácie má aj ovocie – hovoria o druhoch ovocia a zeleniny.

N. G. zaujíma, ako je to s pitím a ročnými obdobiami. **K. N.** hovorí o doporučenom množstve – na 15 kg hmotnosti je ½ litra tekutiny, ale dôležité je aj zdravotný stav a aktivity.

10:20 prerušenie rozhovoru piesňou

14:07 N. G. hovorí o svojej skúsenosti s vodou s citrónom, ktorou sa dopracovala k citlivosti zubov. Pýta sa na zdravú alternatívu, ktorá nebude škodlivá, nebude v nej nič chemické.

14:42 K. N. schvaľuje ovocie vo vode na ozvláštnenie chuti, nehodí sa pri cestovaní.

15:01 K. N. hovorí: „*A proto třeba i na Slovensku čím dál tím víc vzrůstá obliba mikrodrinků, které jsou už předpřivavenými výtěžky z ovoce a z bylin. Mají v sobě zajímavé kombinace, člověk si může zvolit ten daný mikrodrink, na který má zrovna chuť. Je neskutečné množství těch kombinací, které si může vybrat a ozvláštnit si tím ten pitný režim.*“

N. G. upresňuje, že to existuje ako šumivý nápoj (tabletká, ktorá sa roztápa), čo sa niekomu môže zdať ako „veľká chémia“.

15:39 K. N. približuje produkt mikrodrink: „*Tady ten koncept nám vznikl dva roky a dva roky jsme sháněli řešení proto, aby jsme vůbec nemuseli tu chemii tam používat. Aby jsme nemuseli používat žádné konzervanty, aby jsme nemuseli používat stabilizátory, nemuseli jsme používat sladidla, ani žádná lepidla, která by tu kostku držela pohromadě. A to vlastní rozpoštění, které tam máme, tak funguje na stejné bázi, jako je třeba jedlá soda, kterou používáme na pečení.*“

16:05 N. G. sa opýta na bezpečnú dennú dávku mikrolátok alebo vitamínov, ktoré nepoškodia ľuďom pri dlhodobom pití nápoja.

16:46 K. N. odpovie: „*My to máme tak, že v každej té kostce se střídají podle chuti v závislosti vitamíny. Bud' to tam máme kombinaci B6, B12, Céčko, anebo tam je zase B6ka plus Céčko a tak dál a rozpouští se ve 300 až 600 mililitrech vody. Záleží to na chuti, záleží to právě na té intenzitě, kterou člověk má rád. A těch kostek by za den musel vypít opravdu velké množství na to, aby byl vůbec schopný dosáhnout toho jakéhosi předávkování. My jsme to počítali a bylo by to asi 50 litrů, takže toho by jsme se vůbec nebáli.*“

17:20 N. G. otvorí tému čistoty vody v studniach v Čechách a na Slovensku. **K. N.** hovorí, aj keď kvalita vody nie je stopercentná, je to to najlepšie, čo môžeme požívať. Voda v plastovej fľaši môže byť ovplyvnená podmienkami skladovania. Hovorí aj o zahlcovaní prostredia plastami pri používaní plastových fliaš. **N. G.** poukáže na výhody plastu, ale opýta sa, z čoho máme piť vodu.

19:27 K. N. odpovie, že treba piť vodu z vodovodu – ušetrí sa (aj životné prostredie) na preprave, je to najekologickejšie a najjednoduchšie riešenie. **N. G.** počula o alternatíve k skleneným fľašiam zo silikónu.

20:30 K. N. hovorí: „*Já si myslím, že asi narážíte na borosilikát. A borosilikát jako takový tak je tvrzené sklo. Je to druh skla, ze kterého to je vytvořené, ten produkt. A ten borosilikát má oproti standardnímu sklu vlastnosti ty, že je odolnější teplotě a odolnější nárazu. Takže ta lahev, anebo jakýkoliv produkt vyrobený z toho borosilikátového skla tak daleko víc vydrží.*“ Laik spozná, o aký výrobok ide, keď si prečíta jeho zloženie. (komunikát označujúci program *Host' Nory Gubkovej*)

21:32 prerušenie rozhovoru piesňou

25:00 komunikát označujúci programovú službu Rádio Slovensko, upútavka na program *Kontakty*, komunikát o súťaži *Ste múdri ako rádio?*,

26:00 *Krátke správ*, komunikát označujúci sponzora, *Zelená vlna*, komunikát označujúci sponzora, komunikát označujúci program *Host' Nory Gubkovej*

28:30 N. G. opäť predstaví hostku programu riaditeľku spoločnosti Waterdrop pre strednú a východnú Európu Kateřinu Navrátilovou. Informuje poslucháčov, že Kateřina je pôvodom architektka. Opýta sa na jej zmenu zamestnania.

29:00 K. N. hovorí o vyštudovaní záhradnej architektúry, práce na realizácii vlastných projektov, až kým pocítila syndróm vyhorenia. (komunikát označujúci program *Host' Nory Gubkovej*)

30:24 prerušenie rozhovoru piesňou

33:31 N. G. sa vráti k téme Kateřininho vyhorenia. **K.N.** hovorí o skúsenosti s prepracovanosťou, o pauze na regeneráciu a ponuke novej práce, pri ktorej zistila, že chce opäť pracovať, ale s nastavením nových kritérií práce. Potom hovorí o nastavení nových pracovných podmienok, vzťahoch s kolegami a zmene hodnôt súvisiacich s prácou.

37:44 prerušenie rozhovoru piesňou

41:33 N. G. opäť uvedie meno svojej hostky Kateřiny Navrátilovej zo spoločnosti Waterdrop. Potom povie, že kolega pri mixážnom pulte má na stole energetický nápoj – N. G. nevie prísť na chuť týmto nápojom, ale kolega ním zaháňa útlm. K. N. povie, že útlm sa dá riešiť aj iným spôsobom.

Potom povie zloženie - pol litra energetického nápoja obsahuje 14 kociek cukru, taurin, ktorý spôsobuje oddialenie únavy, gunaranu, kofeín (menej ako v instantnej káve), teín - je to mix povzbudzujúcich zložiek, ale hlavným povzbudzovačom je cukor. Ona by energetický nápoj nepila z dôvodu, že o taurine sa nevie všetko, čo môže spôsobiť.

43:26 K. N. k alternatíve energetických nápojov povie: „*Ale pro mě osobně, pokud se chci povzbudit, tak si najdu jinou alternativu, která obsahuje kofein, jako třeba mikroenergy, který*

v sobě má ten kofein a dodám tím tělu i tu vodu, která podporuje trávení. Takže teď, v době po obědě, kdy má být ten útlum, tak na podporu trávení si dám to, co mě opravdu pomůže.“

N. G. zareaguje, že v kolových nápojoch je asi menej cukru, no **K. N.** oponuje, že nie vo všetkých. Napr. ochutená citrónová voda má v 1,5 litri tiež 14 kociek cukru.

44:23 N. G. sa opýta, ako je to s kávou a čajom. **K. N.** povie, že káva dehydruje mierne a čaj dehydruje iba zelený alebo čierny, nie bylinkový.

N. G. poďakuje **K. N.** za rozhovor a rozlúči sa s poslucháčmi.

45:33 komunikát označujúci záver programu *Host' Nory Gubkovej.*

45:40 pieseň.

48:35 komunikát o hudobnej novinke na Rádiu Slovensko, komunikát označujúci programovú službu Rádio Slovensko, pieseň, komunikát označujúci programovú službu Rádio Slovensko, upútavky na programy *Nočná pyramída*, *ESET Science Award 2022* – odovzdávanie cien za vedu, komunikát označujúci sponzora programu *ESET Science Award*, komunikát o súťaži *Ste múdri ako rádio?*, komunikát ku komunálnym voľbám.

54:18 džingel reklamy, reklama, džingel reklamy, časť zvučky *Správ RTVS*.

54:59 koniec záznamu.