

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| اليوم | الاتنين | 13 مارس |
|  |  |  |
| الفقرات |  |  |
|  | الفقرة الأولى  دراسة: الضحك صباحا يجعل يومك بالكامل جيدا | مناقشة |
|  | الفقرة الأخيرة  المكرمات من السيدة انتصار السيسي يسردون قصص نجاحهن | مها علي ندا  ندى عبدالعزيز |
| المذيعين |  |  |
| ملحوظات |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| الفقرة الأولى | دراسة: الضحك صباحا يجعل يومك بالكامل جيدا |

* مساء الخير في حلقة جديدة من إنبوكس، يوم جديد وفقرات متنوعة هنتكلم فيها، بس خلينا قبل ما نبدأ أرحب بزمايلي اللي معايا في الاستوديو.. عاملين إيه
* إنهاردة معادنا مع المستشار أحمد فوزي حجازي في الفقرة القانونية وهيكلمنا إنهاردة عن كل ما يخص الشيك وإصدار شيكات بدون رصيد وكل المتعلق بالجزئية دي
* الفقرة اللي قبلها بقى هتنورنا اتنين من النماذج الناجحة اللي كرمتهم السيدة انتصار السيسي في احتفالات اليوم العالمي للمرأة عشان نعرف عن شغلهم وقصص كفاحعم ونجاحهم
* هتنورنا الدكتورة مها علي ندا والدكتورة ندى عبدالعزيز

**دراسة: الضحك صباحا يجعل يومك بالكامل جيدا**

* بما إن إنهاردة بقى بداية الأسبوع والشغل، فمعانا دراسة أعتقد ممكن تخلي يومنا يكمل حلو، وفقا لدراسة معانا بتقول إنك لو بدأت يومك بالضحك وابتسامة مشرقة كده فغالبا يومك هيكمل حلو وإيجابي
* الدراسة بتقول إنك لو قومت من النوم مبتسم وفضلت مبسوط ومبتهج وايجابي كده وصمدت لحد الساعة 10 صباحا تحديدا فغالبا يومك كله هيكمل بنفس حالة الايجابية والشعور الجيد ده
* وده لان المزاج الصباحي بيعتبر من الحاجات اللي بتحدد حالتك النفسية طول اليوم وعشان كده الدراسة بتنصح انك تتجنب التكشيرة والانفعال والخناقات الصبح وتحاول تخلي يومك يبدأ بإيجابية
* ومش بس الصبح، الضحك عموما بيخفف الضغط النفسي وله فوايد كتير مش بس على صحتك النفسية ولكن الجسدية كمان زي مثلا انه بيحفز العديد من اعضاء جسمك وبيخليك تتنفس كويس وده بيحفز القلب والرئتين والعضلات وبيزود المسكنات الطبيعية اللي بيفرزها الجسم فبيخليك تسترخي
* ده غير انك لما بتضحك او تبتسم وتحس بايجابية ده بيخلي جسمك يقلل استجابته للضغط النفسي ويحفز الدورة الدموية فبيساعد على استرخاء العضلات فتقلل الاعراض الجسدية للتوتر
* فتخيل لو بدأت يومك كده هتكمل يومك إزاي؟ المشكلة بقى إن أغلب الناس مبتحبش فترة الصحيان دي وبيصحوا مكشرين ومش طايقين روحهم
* كنت لسه هقول إن الواحد اصلا بيصحى م النوم خلقه في مناخيره وعايزله ساعتين على ما يفوق ويبدأ يتكلم مع حد أو يشتغل بمزاج كده فمش عارف هنعمل ده إزاي عشان نكمل يومنا حلو
* على فكرة حاجات كتير ممكن نعملها عشان ده يحصل زي إننا قبل النوم ما نقلبش في السوشيال ميديا كتير لأن ده بيخلينا نخزن سلبية في عقلنا بنصحى بيها الصبح، ده غير إن في ناس أول ما تفتح عينيها بتمسك الموبايل تقلب على السوشيال ميديا قبل ما تقوم م السرير حتى
* ده حقيقي أنا بقيت أحس إن الموبايلات دي لعنة في كل الاوقات خصوصا الصبح، يعني اعتقد لو بدأنا يومنا من غير الموبايل والسوشيال ميديا وقومنا فطرنا وسمعنا مزيكا وصبحنا على حد بنحبه فأعتقد هنبقى مستعيدن لأي حاجة تقابلنا في اليوم بصدر رحب
* في ناس كمان مجتهدة طبعا إحنا مش منهم بيلعبوا رياضة حتى لو لدقايق معدودة الصبح الموضوع ده فعلا بيفرق في نفسيتهم جدا وبيخليهم أحسن طول اليوم تقريبا
* عموما أنا بحس فعلا إن اليوم بيبان من أوله لو بدأته بإيجابية هيكمل بإيجابية لو بدأته مكشر وخلقك في مناخيرك فأكيد هتكمل اليوم مش طايق حد وبتنشنة والدنيا مش ألطف حاجة

**أسئلة للمناقشة بين المذيعين والمداخلات:**

* رأيك في الدراسة اللي معانا؟
* هل في العادي بتصحى مبتسم ولا مكشر؟
* هل جربت تبدأ اليوم بإيجابية وحاجات مبهجة؟ ولقيت الموضوع عامل إزاي؟
* عموما هل أنت من الناس اللي بتشوف إن اليوم بيبان من أوله؟

|  |  |
| --- | --- |
| الفقرة الأخيرة | المكرمات من السيدة انتصار السيسي يسردون قصص نجاحهن |

**الضيف**:

الدكتورة مها علي ندا

الدكتورة ندى عبدالعزيز

**المقدمة**:

مارس هو شهر المرأة.. اللي بيكون فرصة علشان تسلط الضوء على نماذج لسيدات ملهمات كان ليهم بصمة خاصة في مجالهم.. وده اللي عملته السيدة انتصار السيسي اللي مجموعة من نماذج النسائية الناجحة في مختلف المجالات تحت شعار "المرأة المصرية.. أيقونة النجاح"... بالترامن مع الاحتفال بيوم المرأة العالمي.. ومعانا النهارده اتنين من المكرمات وهما الدكتورة مها علي ندا والدكتورة ندى عبدالعزيز.. أهلا بيكم

**الأسئلة**:

ألف مبروك على التكريم.. وفي البداية ياريت تعرفونا على نفسكم اكتر؟

أيه سبب تكريمكم؟

حابين نعرف كواليس لقائكم بالسيدة انتصار السيسي وأيه أهم المحاور اللي اتكلموا فيها؟

إحساسكم إيه وأنتم بتتكرموا من السيدة انتصار السيسي؟ واصلا كان رد فعلكم ايه لما جالكم تليفون بيبلغكم بالتكريم؟

ازاي السيدة انتصار السيسي شجعتكم ودعمتكم خلال التكريم؟ قالتلكم ايه بالضبط.

ايه انطباعهم عن السيدة انتصار السيسي يعد اللقاء؟

أسئلة مها

بنتك فرح كانت سبب تكريمك وهى من ذوي الهمم.. في البداية حابين نعرف احساسك ايه لما عرفتي ان ربنا رزقك بطفلة من ذوي الهمم؟

ياريت توضحلنا ازاي عندها اعاقة مركبة؟

عملتي ايه علشان تخلي بنتم نموذج ملهم.. وتبقي مطربة في دار الاوبرا؟

ايه مواهبها التانية؟

ايه هى ابرز الفعاليات والانشطة اللي قامت بيها فرح؟ ايه اهم الحفلات اللي شاركت فيها؟

حابين توجههي نصيحة للامهات اللي عندهم اطفال من ذوي الهمم؟

أسئلة ندى

حضرتك أول مصرية تحصل على منحة من المعهد العالمي للهندسة الوراثية والتكنولوجيا الحيوية.. ايه سبب سعيك لدخول المجال ده بالتحديد؟

ليه مفيش اقبال من البنات والستات عليه؟ ايه التحديات اللي ممكن تقابلهم فيه؟

اخدتي وقت قد ايه للتحضير للدكتوراه؟

احساسك ايه وانتي أول واحدة تتعين مدرسة بالقسم فى المجال ده؟

ايه الصعوبات اللي قابلتك بعد تعينك؟

ايه هى خطواتك ومشاريعك اللي جاية؟

**الفقرة القانونية**

الشيك

1 - من هو المسؤول في حالة إصدار شيك بدون رصيد بالنسبة للشركات ؟

2- ما هي عقوبة إصدار شيك بدون رصيد ؟

3 - ما هي الأفعال الذي إذا ارتكبت تكون من جرائم شيك ؟

4 - هل يجوز الطعن علي الشيك بالتزوير ؟

5- هل يجوز الحكم على محرر الشيك الذي لا يقابله رصيد بسحب دفتر الشيكات منه ؟

6- هل هناك عقوبات على موظف البنك في حالة رفض صرف الشيك بدون اسباب ؟

7- ما هو الاجراء القانوني في حالة فقدان الشيك ؟

الرسائل

- كيف يتم تحديد مدة عقد الإيجار في حالة لم يتم كتابة المدة في عقد الإيجار ؟