

मेरी बेटी के लिए 51 हीरोइनें

मेरी बेटी को समर्पित

GURINDER “RICKY” SING

मेरी बेटी के लिए **51** हीरोइनें
मेरी बेटी को समर्पित

यह पुस्तक कॉपीराइट नहीं है। इस पुस्तक में प्रयुक्त सभी उद्धरण द्वितीयक स्रोतों से लिए गए हैं। यदि इस पुस्तक से उद्धृत कर रहे हैं, तो कृपया संबंधित संदर्भ का उपयोग करें। यदि रिकी सिंह को उद्धृत कर रहे हैं, तो कृपया उद्धरण का संदर्भ लें।

वेबसाइट

www.ricky-singh.com

इस पुस्तक की अतिरिक्त प्रतियां ऑर्डर करने के लिए, कृपया यहां जाएं:

अमेजन डॉट कॉम

या रिकी सिंह से संपर्क करें:

ई-मेल: 711ricky@gmail.com
302-740-7066

कृपया अपना नाम और फोन छोड़ दें
संख्या और लेखक संपर्क करेंगे
आप। आप पाठ संदेश भी भेज सकते हैं।

प्रकाशक: रिकी सिंह
द्वारा वितरित: किडल डायरेक्ट पब्लिशिंग

Book is not Copyrighted-----Gurinder Singh

ISBN: 9798436467801

समर्पण



मैं यह किताब अपनी बेटी सहज कौर को समर्पित करता हूँ। एक पिता के लिए उसकी बेटी से ज्यादा करीब कोई नहीं होता। एक पिता अपनी बेटी के लिए जो स्नेह और प्यार महसूस करता है वह अपार है। जिम्मेदारी की भावना, उसे बढ़ता हुआ देखना, और यह सुनिश्चित करने की कोशिश करना कि मैं अपनी बेटी सहज के लिए सबसे अच्छा कर सकता हूँ, हमेशा मेरे दिमाग में रहता है। मेरे और सहज के बीच गहरा संबंध है। सभी पिताओं के लिए बेटियाँ उनकी राजकुमारियों की तरह होती हैं। सहज मेरा पहला बच्चा है और उसकी विशेष जरूरतें हैं। उसने मुझे दिखाया है कि खुश रहने के लिए जीवन में सब कुछ सही होना जरूरी नहीं है। दूसरों के चेहरे पर मुस्कान लाने के लिए, जीवन की सीमाओं के बावजूद कोई ऐसा कर सकता है। सहज हमेशा मुस्कराती रहती है, और उसकी मुस्कान वास्तव में संक्रामक है। वह बिना एक शब्द बोले पल भर में दूसरों के लिए बड़ी खुशी लेकर आती हैं। उसका दिल बोलता है, उसकी मुस्कान बोलती है, और सबसे महत्वपूर्ण बात, उसकी उपस्थिति बोलती है। सहज दूसरों के मूड को बदल देता है और उन्हें एक पल में ऊपर उठा देता है। उनकी मुस्कान में इतनी शक्ति है और मैंने महसूस किया कि यह उनकी सबसे बड़ी संपत्ति है। किसी दूसरे व्यक्ति को मुस्कराते हुए देखने और खुश होने से बेहतर कोई दवा नहीं हो सकती। ये कुछ कारण हैं जिनकी वजह से मैंने यह किताब सहज को समर्पित की है। यह पुस्तक उन 51 व्यक्तियों से प्रेरणा प्राप्त करने के लिए सभी बेटियों और सामान्य रूप से सभी किशोरों के लिए एक प्रेरणा के रूप में भी लिखी गई है जिन्होंने अपनी उपलब्धियों के साथ समाज में महान योगदान दिया है। मेरी बेटी के मामले में, उसे क्वाड्रिप्लेजिक सेरेब्रल पाल्सी है, जो उसके सभी अंगों को प्रभावित करती है। सरल शब्दों में, उसे सभी दैनिक कार्यों (अर्थात् भोजन, कपड़े, घूमना-फिरना, दवाएँ, आदि) के लिए सहायता की आवश्यकता होती है। उसे जीवन के हर पहलू में सहायता की आवश्यकता होती है। विकलांग व्यक्तियों की सहायता करने में बहुत प्रगति हुई है और मैं विकलांगों के अधिकारों की वकालत करने वाले सभी संगठनों, अग्रदूतों और अन्य लोगों को अपना सम्मान प्रदान करता हूँ।

मेरी बेटी के लिए बहुत प्यार और सम्मान के साथ और इस उम्मीद के साथ कि इस किताब को पढ़ने वाला कोई भी व्यक्ति अपने जुनून का पालन करने और इस दुनिया में अच्छा योगदान देने के लिए प्रेरित होगा, मैं इस किताब को सहज कौर को समर्पित करता हूँ।

आभार

हर सफल व्यक्ति के पीछे आमतौर पर एक महिला के नेतृत्व में एक टीम होती है। एक महिला जिसने सब कुछ त्याग कर अपने साथी के सपनों की सफलता पर ध्यान केंद्रित करने का फैसला किया है। मेरे मामले में भी कुछ ऐसा ही हुआ है। मुझे जमीन से जोड़े रखने और ध्यान केंद्रित रखने के लिए मेरे पास दोस्तों और परिवार की एक टीम थी है। टीम में सबसे ऊपर मेरी पत्नी मनजीत कौर हैं। वह बहुत शुरुआती समय से ही मेरी सबसे बड़ी समर्थक और चीयरलीडर रही हैं। उनके अथाह प्रेम, विश्वास और जुनून के बिना, यह किताब और न ही मेरे जीवन में कुछ और संभव हो पाता। यह आपके लिए है, मेरे प्यार।

मैं इस पुस्तक में चित्रित सभी लोगों के प्रति भी अपना सम्मान व्यक्त करना चाहता हूँ। वे वास्तव में असाधारण प्राणी हैं जिन्होंने मानव प्रगति के लिए अपने समय, ऊर्जा, प्रेरणा, दृष्टि और शक्ति का उपयोग किया है। इस पुस्तक में शामिल सभी लोगों के प्रभाव को उनके योगदान के दूरगामी प्रभावों को देखते हुए पर्याप्त रूप से व्यक्त नहीं किया जा सकता है।

मैं अपने परिवार के कई सदस्यों और दोस्तों का भी विशेष ध्यान रखना चाहता हूँ जिन्होंने हमेशा मेरे सभी प्रयासों में अपनी शुभकामनाएं, मार्गदर्शन और स्नेह दिया है। मेरे प्रति उनका स्नेह मुझे हमेशा आत्म-सुधार, आत्म-खोज और गतिशील जीवन जीने के लिए प्रेरित कर रहा है।

अंत में, मैं अपने माता-पिता (एस. दलबीर सिंह - पिता, प्रेम कौर - माँ) के प्रति अपना स्नेह और सम्मान व्यक्त करना चाहता हूँ। वे निश्चित रूप से मेरे जीवन की नींव हैं। मेरे पिता परिवार के प्रति गहराई से समर्पित थे, हमारी जरूरतों और चाहतों को पूरा करने के लिए अनगिनत घंटे काम कर रहे थे। वह हमारे भविष्य के लिए प्रदान करने के मामले में अपनी वित्तीय क्षमता से बहुत आगे निकल गया। उनकी कड़ी मेहनत और समर्पण के पूरक के रूप में, मेरी माँ का अटूट ध्यान अपने बच्चों के समग्र विकास पर था। मुझे बहुत महत्वपूर्ण मूल्य और उनका निरंतर प्यार देने के लिए मैं हमेशा अपने माता-पिता का सदा आभारी रहूँगा।

विषयसूची

प्रस्तावना

10

रोज़ा पार्क्स

13

मिशेल ओबामा

15

मार्ग्रेट थैचर

17

डायना, वेल्स की राजकुमारी

19

अमेलिया ईअरहार्ट

21

जेन गुडाल

24

रूथ हैंडलर

26

डॉ। एलिजाबेथ ब्लैकवेल

28

मदर टेरेसा

30

ओपराह विन्फ्री

32

सुसान बी एंथोनी

34

एलेनोर रोसवैल्ट
37

फ्लोरेंस नाइटेंगल
39

ऐनी फ्रैंक
41

हेलेन केलर
43

एडीए लवलेस
45

बिली जीन किंग
47

एमिली डिकिंसन
49

रानी विक्टोरिया
51

ल्यूसिल बॉल
53

क्लियोपेट्रा
55

जे.के. राउलिंग
57

मार्टिना नवरातिलोवा
59

हेरिएट बीचर स्टोव
61

माया एंजेलो

63

जंको ताबेई

65

मागरिट हिगिंस सेंगर

67

वर्जीनिया एपगर

69

एलिजाबेथ "लिज़ी" मैगी

71

गोल्डा मीर

73

मैकेंज़ी स्कॉट

75

सेरेना जेमेका विलियम्स

77

इंद्र नूई

79

जैकलीन कैनेडी ओनासिस

81

हेरिएट टबमैन

83

जैसिंडा अर्डन

85

ऑन्ना सैन सू की

87

कोको नदी

89

गर्टूड एडरले

91

वर्जीनिया वूल्फ

93

व्हूपी गोल्डबर्ग

95

नादिया कोमानेसी

97

मलाल यौसफ्जई

99

कथरीन ग्राहम

101

ग्रेस हूपर

103

रूथ बेडर गिन्सबर्ग

105

शिरीन एबादी

107

टोनी मॉरिसन

109

जेनेट येलेन

111

ज़ाहा हदीद

113

कैथरीन स्विट्जर

115

लेखक के बारे में

137

प्रस्तावना

प्रिय पाठकों,

एक औसत व्यक्ति के दृष्टिकोण से, मेरे पिता की उपलब्धियाँ आश्चर्यजनक हैं। मेरे दृष्टिकोण से, मैं इन उपलब्धियों में खून, पसीना, आँसू और अनगिनत घंटों के प्रशिक्षण को देखता हूँ। मैं उनके दृढ़ संकल्प और ड्राइव से लगातार चकित हूँ। मेरे पिता की तैयारी का कौशल वास्तव में उल्लेखनीय है, क्योंकि वह अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए विस्तारित अवधि के लिए तैयारी करेंगे। वह चोट की संभावना को कम करते हुए सर्वोत्तम संभव परिणाम प्राप्त करने के लिए उपलब्ध हर संसाधन को समाप्त कर देगा। माउंट एवरेस्ट की चढ़ाई जैसे प्रमुख लक्ष्यों की उनकी उपलब्धि इस तथ्य का प्रमाण है कि वे समय, संसाधनों, मार्गदर्शन का सर्वोत्तम उपयोग करते हैं और घायल न होने पर ध्यान देते हैं।

मेरे पिता की कुछ उपलब्धियों में शामिल हैं: 50 राज्यों में 50 मैराथन दौड़ना, माउंट एवरेस्ट पर चढ़ना, ब्राजील में 135 मील दौड़ना, डेथ वैली में 135 मील की दौड़ के लिए चालक दल, 24 घंटे के लिए कई मौकों पर दौड़ना, और लंबी दूरी की दौड़ जैसे कि एक 100 आतंकवादी, अनगिनत अन्य अल्ट्रासाउंड, और एक महान पिता होने के साथ-साथ अपने परिवार और दोस्तों के लिए अभी भी समय होने पर एक साथ कई सफल व्यवसाय चला रहे हैं। एक पिता में इससे ज्यादा और क्या मांगा जा सकता है!

जब वे माउंट एवरेस्ट की तैयारी कर रहे थे, तब वे प्रशिक्षण के लिए 5 बार नेपाल गए। यहां तक कि नेपाल की एकल यात्राओं पर भी, वह ऊंचाई पर उचित अनुकूलन प्राप्त करने के लिए कई बार चढ़ते और उतरते थे, हर बार थोड़ा ऊपर जाते थे। हालांकि यह आर्थिक रूप से थोड़ा अधिक महंगा था, माउंट एवरेस्ट पर चढ़ने और गंभीर चोट के जोखिम को कम करने का यह सबसे सुरक्षित संभव तरीका था।

ब्राजील में अपनी 135 मील की दौड़ की तैयारी में, सबसे पहले उन्होंने दौड़ में भाग लेने वाले अन्य लोगों के संपर्क में आए। उन्होंने प्रशिक्षण, समय आदि के बारे में उनसे विस्तार से बात की। उन्होंने कई अलग-अलग तरीकों से प्रयोग किया जैसे कि अपने पैरों को टेप करना, विशेष जूते प्राप्त करना, अपने दौड़ने के कार्यक्रम को संशोधित करना आदि, जब तक कि उन्होंने 135 मील की दौड़ पूरी करने के लिए सबसे अच्छा तरीका तैयार नहीं किया। . सर्वोत्तम कुल दृष्टिकोण (जिसमें आहार, दौड़ने की गति, जूते, समय आदि शामिल हैं) का निर्धारण करने के बाद उन्होंने व्यवस्थित तैयारी शुरू की और बड़ी निरंतरता के साथ प्रशिक्षण लिया। मैंने इस असाधारण निरंतरता को देखा है और इस प्रकार, वह वास्तव में सबसे दृढ़ निश्चयी व्यक्तियों में से एक है। वह खुद को और अपने आसपास के लोगों को समान महत्व के साथ विकसित करने के लिए जो कुछ भी करने की आवश्यकता होगी वह करेगा।

अपनी बकेट लिस्ट के अधिकांश आइटम्स को पूरा करने के बाद, उन्होंने हाल ही में विविध विषयों पर किताबें लिखना शुरू किया है। कई प्रासंगिक विषयों पर अपने ज्ञान, अनुभवों और दिलचस्प दृष्टिकोणों को साझा करके दूसरों की मदद करने की गहरी इच्छा के साथ उनकी यात्रा जारी है। इन विषयों में वित्तीय शक्ति,

दौड़ना, चढ़ना और कई अन्य क्षेत्र शामिल हैं। उनका मिशन विभिन्न माध्यमों का उपयोग करके अधिक से अधिक लोगों तक पहुंचकर उनकी मदद करना है। उस प्रभाव के लिए, यह पुस्तक लगभग 51 असाधारण व्यक्तियों के बारे में है जिन्होंने अनगिनत तरीकों से दुनिया को आकार देने में मदद की है। उनका जीवन और विचार हर जगह के युवाओं के लिए महान मार्गदर्शन का हो सकता है। युवा पीढ़ी को निश्चित रूप से सर्वश्रेष्ठ मार्गदर्शन की आवश्यकता है, और यह पुस्तक इसे सही मायने में सरल तरीके से प्रदान कर सकती है। मैं वास्तव में अपने पिता के समर्पण से प्रभावित हूँ, और मैं इस प्रस्तावना में उनके लिए अपना प्यार और सम्मान भी व्यक्त करता हूँ।

उदयवीर सिंह

रोज़ा पार्क्स

आप जो कर रहे हैं, जब वह सही हो, तो आपको कभी भी भयभीत नहीं होना चाहिए!¹



रोज़ा लुईस मैककौली पार्क्स (4 फरवरी, 1913 - 24 अक्टूबर, 2005) नागरिक अधिकार आंदोलन में एक अफ्रीकी-अमेरिकी कार्यकर्ता थीं, जिन्हें मॉन्टगोमरी बस बहिष्कार में उनकी महत्वपूर्ण भूमिका के लिए जाना जाता है। यूनाइटेड स्टेट्स कांग्रेस ने उन्हें "नागरिक अधिकारों की पहली महिला" और "स्वतंत्रता आंदोलन की जननी" के रूप में सम्मानित किया है। 1 दिसंबर, 1955 को, मॉंटगोमरी, अलबामा में, पार्क्स ने बस चालक जेम्स एफ. ब्लेक के "रंगीन" खंड में चार सीटों की एक पंक्ति को एक सफेद यात्री के पक्ष में खाली करने के आदेश को अस्वीकार कर दिया, जब "श्वेत" खंड भर गया था। पार्क्स बस अलगाव का विरोध करने वाले पहले व्यक्ति नहीं थे, लेकिन नेशनल एसोसिएशन फॉर द एडवांसमेंट ऑफ कलर्ड पीपल (NAACP) का मानना था कि वह अलबामा अलगाव कानूनों का उल्लंघन करने के लिए सविनय अवज्ञा के लिए गिरफ्तारी के बाद अदालत की चुनौती के माध्यम से देखने के लिए सबसे अच्छी उम्मीदवार थीं, और उसने अश्वेत समुदाय को एक साल से अधिक समय तक मॉंटगोमरी बसों का बहिष्कार करने के लिए प्रेरित करने में मदद की।²

प्रत्येक व्यक्ति को अपना जीवन दूसरों के लिए एक आदर्श के रूप में जीना चाहिए।³ - रोजा पार्क्स



मैं एक ऐसे व्यक्ति के रूप में याद किया जाना चाहूंगा जो मुक्त होना चाहता था ...
तो दूसरे लोग भी आज़ाद होंगे।⁴ - रोज़ा पार्क्स

रोचक तथ्य!

- ❖ क्या तुम्हें पता था? जब रोज़ा पार्क्स ने 1955 में अपनी बस की सीट छोड़ने से इनकार कर दिया, तो यह पहली बार नहीं था जब वह ड्राइवर जेम्स ब्लेक से भिड़ी थी। पार्क्स ने 12 साल पहले एक सर्द दिन में अपनी बहुत भीड़ वाली बस पर कदम रखा, सामने से उसका किराया चुकाया, फिर काले लोगों के लिए पिछले दरवाजे से उतरने और फिर से प्रवेश करने के नियम का विरोध किया। वह तब तक डटी रहीं जब तक कि ब्लेक ने उनके कोट की आस्तीन खींच नहीं ली, क्रोधित होकर, उनके सहयोग की मांग करने लगीं। पार्क ने देने के बजाय बस छोड़ दी।⁵
- ❖ गुरुवार, 1 दिसंबर, 1955 को, 42 वर्षीय रोज़ा पार्क्स, मॉन्टगोमरी फेयर डिपार्टमेंट स्टोर में दिन भर के काम से बस से घर आ रहा था। मॉन्टगोमरी के काले निवासियों ने अक्सर यदि संभव हो तो नगर निगम की बसों से परहेज किया क्योंकि उन्हें नीग्रो-इन-बैंक नीति इतनी अपमानजनक लगी। बहरहाल, एक सामान्य दिन में 70 प्रतिशत या अधिक सवार काले थे, और इस दिन रोज़ा पार्क उनमें से एक थी।⁶

❖ रोज़ा पार्क्स कितनी बार जेल गए?

रोज़ा पार्क्स दो बार जेल गए। 1 दिसंबर, 1955 को, रोज़ा पार्क्स को मॉन्टगोमरी, अलबामा अलगाव कोड के अव्यवस्थित आचरण और उल्लंघन के लिए गिरफ्तार किया गया था, और एडगर निक्सन और क्लिफर्ड और वर्जीनिया ड्यूर द्वारा जमानत दिए जाने से पहले उसने केवल कुछ घंटे जेल में बिताए थे। सप्ताहांत के दौरान, महिला राजनीतिक परिषद ने सबसे पहले बस बहिष्कार का मुद्दा दिया था, जो सोमवार, 5 दिसंबर (उसके परीक्षण का दिन) से शुरू होगा; परिणाम मॉन्टगोमरी की बसों का 381-दिवसीय बहिष्कार था। 1956 के फरवरी में, अलबामा में एक भव्य जूरी ने रोज़ा पार्क्स और 114 अन्य लोगों को बहिष्कार आयोजित करने के खिलाफ राज्य के कानून का उल्लंघन करने के लिए दोषी ठहराया, और उन्हें 22 फरवरी, 1956 को गिरफ्तार किया गया। उनकी गिरफ्तारी की तस्वीरें इस बार प्रिंट मीडिया द्वारा कैप्चर की गईं, लेकिन कई अक्सर उन तस्वीरों को पहली गिरफ्तारी समझकर भ्रमित कर देते हैं।⁷

मुझे पता था कि किसी को पहला कदम उठाना होगा और मैंने अपना मन बना लिया था कि मैं
आगे नहीं बढ़ूंगा।⁸ - रोज़ा पार्क्स

उपलब्धि अंतिम नहीं है, और असफलता विनाशकारी नहीं है: जो मायने रखता है वह जारी रखने
का दृढ़ संकल्प है। - रिकी सिंह

मिशेल ओबामा

हमें खुद को "करने के लिए" सूची में ऊपर रखने का बेहतर काम करने की जरूरत है।¹



मिशेल ला वॉन रॉबिन्सन ओबामा (जन्म 17 जनवरी, 1964) एक अमेरिकी वकील और लेखिका हैं, जिन्होंने 2009 से 2017 तक संयुक्त राज्य की पहली महिला के रूप में सेवा की। वह इस पद पर सेवा देने वाली पहली अफ्रीकी-अमेरिकी महिला थीं। वह पूर्व अमेरिकी राष्ट्रपति बराक ओबामा की पत्नी हैं। शिकागो, इलिनोइस के साउथ साइड में पले-बढ़े ओबामा प्रिंसटन यूनिवर्सिटी और हार्वर्ड लॉ स्कूल से स्नातक हैं। अपने शुरुआती कानूनी करियर में, उन्होंने लॉ फर्म सिडली ऑस्टिन में काम किया, जहाँ उनकी मुलाकात बराक ओबामा से हुई। उन्होंने बाद में गैर-लाभकारी संस्थाओं में काम किया और शिकागो विश्वविद्यालय में छात्र सेवाओं के सहयोगी डीन के साथ-साथ शिकागो मेडिकल सेंटर विश्वविद्यालय के समुदाय और विदेश मामलों के उपाध्यक्ष के रूप में काम किया। मिशेल ने 1992 में बराक से शादी की और उनकी दो बेटियां हैं। ओबामा ने 2007 और 2008 के दौरान अपने पति की राष्ट्रपति बोली के लिए प्रचार किया, 2008 के डेमोक्रेटिक नेशनल कन्वेंशन में मुख्य भाषण दिया। उसने बाद में 2012, 2016 और 2020 के सम्मेलनों में प्रशंसित भाषण दिए।²

मैंने सीखा है कि जब तक मैं अपने विश्वासों और मूल्यों पर दृढ़ रहता हूँ - और अपने नैतिक दिशा-निर्देश का पालन करता हूँ - तब तक मुझे जिन उम्मीदों पर खरा उतरने की जरूरत है, वे मेरी अपनी हैं।³ - मिशेल ओबामा



मेरी शिक्षा के माध्यम से, मैंने न केवल कौशल विकसित किया, मैंने न केवल सीखने की क्षमता विकसित की, बल्कि मैंने आत्मविश्वास विकसित किया।⁴ - मिशेल ओबामा

रोचक तथ्य!

- ❖ बड़े होकर मिशेल के परिवार के पास ज्यादा पैसे नहीं थे और वह एक बेडरूम वाले अपार्टमेंट में रहते थे। कमरे को बांटने के लिए मिशेल और क्रेग को लिविंग रूम में चादर बिछाकर सोना पड़ा।⁵
- ❖ मिशेल ओबामा की पहल क्या थी?
- ❖ चलो चलें! तत्कालीन प्रथम महिला मिशेल ओबामा के नेतृत्व में संयुक्त राज्य अमेरिका में एक सार्वजनिक स्वास्थ्य अभियान था। अभियान का उद्देश्य बचपन के मोटापे को कम करना और बच्चों में एक स्वस्थ जीवन शैली को प्रोत्साहित करना है।⁶
- ❖ मिशेल के माता-पिता जानते थे कि शिक्षा उनके बच्चों को जीवन में सफल होने में मदद करने की कुंजी है। यह सुनिश्चित करने के लिए कि उसके बच्चों का भविष्य अच्छा हो, मिशेल की माँ ने उसे और क्रेग को 7 साल की उम्र तक पढ़ना और लिखना सिखाया।
- ❖ मिशेल ओबामा का कहना है कि उन्हें इस सवाल से नफरत है, "आप बड़े होकर क्या बनना चाहते हैं?" वह बताती हैं कि सवाल यह मानता है कि एक दिन, आप "कुछ" बन जाएंगे, और जब आप एक व्यक्ति के रूप में बढ़ना बंद कर देंगे। वह इस विचार से प्यार करती थी कि वह अपने शेष जीवन के लिए सीखना, बढ़ना और बदलना जारी रख सकती है।⁸
- ❖ 2005 में, वह शिकागो मेडिकल सेंटर विश्वविद्यालय की उपाध्यक्ष बनीं। मिशेल 4 साल की छोटी साशा को अपने साथ जॉब इंटरव्यू के लिए ले गई, क्योंकि उस समय बेबीसिट करने वाला कोई नहीं था। मिशेल अस्पताल में स्वयंसेवकों की संख्या 500% तक बढ़ाने में सफल रही।⁹

मैं चाहता हूँ कि बच्चे जानें: किसी के साथ आने का इंतजार न करें और बताएं कि आप खास हैं। क्योंकि ऐसा कभी नहीं हो सकता।¹⁰ - मिशेल ओबामा

सफलता संयोग से नहीं होती है। संगति, कड़ी मेहनत, सीखना, अध्ययन करना, त्याग करना, और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि आप जो कर रहे हैं या करना सीख रहे हैं, उसके लिए एक उत्साह की आवश्यकता है। - रिकी सिंह

मार्ग्रेट थैचर

युवा पीढ़ी समानता और अनुशासन नहीं चाहती, बल्कि वास्तविक जरूरतमंदों के प्रति दया दिखाते हुए अपनी दुनिया को आकार देने का अवसर चाहती है।¹



मार्ग्रेट हिल्डा थैचर, बैरोनेस थैचर, [13 अक्टूबर 1925 - 8 अप्रैल 2013], 1979 से 1990 तक यूनाइटेड किंगडम के प्रधान मंत्री और 1975 से 1990 तक कंज़र्वेटिव पार्टी के नेता थे। 20 वीं शताब्दी के सबसे लंबे समय तक सेवा करने वाले ब्रिटिश प्रधान मंत्री, वह उस कार्यालय को संभालने वाली पहली महिला थीं। एक सोवियत पत्रकार ने उन्हें "आयरन लेडी" करार दिया, एक उपनाम जो उनकी असम्बद्ध राजनीति और नेतृत्व शैली से जुड़ा। प्रधान मंत्री के रूप में, उन्होंने ऐसी नीतियां लागू कीं जिन्हें थैचरवाद के रूप में जाना जाता है। थैचर ने सोमरविले कॉलेज, ऑक्सफोर्ड में रसायन विज्ञान का अध्ययन किया और बैरिस्टर बनने से पहले एक शोध रसायनज्ञ के रूप में संक्षिप्त रूप से काम किया। वह 1959 में फिचले के लिए संसद सदस्य चुनी गईं। एडवर्ड हीथ ने अपनी 1970-1974 की सरकार में उन्हें शिक्षा और विज्ञान राज्य सचिव नियुक्त किया। 1975 में, उन्होंने कंज़र्वेटिव पार्टी के नेतृत्व चुनाव में हीथ को हराकर विपक्ष की नेता बन गईं, यूनाइटेड किंगडम में एक प्रमुख राजनीतिक दल का नेतृत्व करने वाली पहली महिला।²

मुझे बहस पसंद है, मुझे बहस पसंद है। मुझे उम्मीद नहीं है कि कोई सिर्फ वहां बैठकर मुझसे सहमत होगा, यह उनका काम नहीं है।³ - मार्ग्रेट थैचर



मेरे लिए, सर्वसम्मति सभी विश्वासों, सिद्धांतों, मूल्यों और नीतियों को त्यागने की प्रक्रिया प्रतीत होती है। तो, यह कुछ ऐसा है जिस पर कोई विश्वास नहीं करता है और जिस पर कोई आपत्ति नहीं करता है।⁴ - मारगरेट थैचर

रोचक तथ्य!

- ❖ जन्म मारगरेट हिल्डा रॉबर्ट्स, भविष्य के प्रधान मंत्री एक पंसारी और स्थानीय एल्डरमैन की बेटी थीं, जो बाद में इंग्लैंड के ग्रंथम के मेयर बने। उसके पिता के कोने के स्टोर के ऊपर का तंग अपार्टमेंट जिसमें थैचर बड़ा हुआ, बहते पानी, केंद्रीय हीटिंग और यहां तक कि एक इनडोर शौचालय की कमी थी।
- ❖ 1970 में रूढ़िवादियों के सत्ता में आने के बाद, थैचर को शिक्षा सचिव नियुक्त किया गया। खर्च में कटौती करने के प्रयास में, ट्रेजरी ने 1940 के दशक के एक कार्यक्रम को समाप्त कर दिया, जिसमें 7 से 11 वर्ष की आयु के बच्चों को स्कूलों में मुफ्त में दूध उपलब्ध कराया जाता था। पिछली लेबर सरकार ने थोड़े विवाद वाले बड़े बच्चों के लिए इसी तरह के कार्यक्रम को समाप्त कर दिया था, लेकिन वही थैचर के लिए नहीं कहा जा सकता। प्रेस और लेबर राजनेता थैचर के प्रति क्रूर थे, उन्हें बच्चों से दूध चुराने वाली ठंडे दिल वाली कंजूस के रूप में चित्रित किया। सार्वजनिक सुनवाई में, लेबर पीएम ने थैचर को "पूरी तरह से बदनाम सरकार का सबसे नीच और शांतिर सदस्य" और "प्रतिक्रियावादी गुंडे" कहा। सन ने एक शीर्षक में पूछा, "क्या श्रीमती थैचर भी मानव हैं?" "थैचर, थैचर, मिल्क सनैचर" सड़कों और पब से आने वाले दयालु तानों में से एक था। हालाँकि उसने कुपोषित स्कूली बच्चों के लिए मुफ्त दूध वितरण की अनुमति दी थी, जिन्हें यह निर्धारित किया गया था, थैचर अपने पद से नहीं हटे। हालाँकि, आंतरिक रूप से, वह अपमान की व्यक्तिगत प्रकृति से अयोग्य थी और उसने राजनीति छोड़ने पर विचार किया। अपनी आत्मकथा, द पाथ टू पावर में, उन्होंने प्रतिबिंबित किया कि उन्होंने एक गलत गणना की थी: "मैंने एक मूल्यवान सबक सीखा। मैंने कम से कम राजनीतिक लाभ के लिए अधिकतम राजनीतिक अपमान सहा है।"^{6,7}
- ❖ "मेरे जीवनकाल में कोई महिला प्रधान मंत्री नहीं होगी," उन्होंने 1970 में फिचली प्रेस को बताया था। "पुरुष आबादी बहुत पूर्वाग्रही है।" पांच साल बाद, उन्होंने पूर्व प्रधान मंत्री एडवर्ड हीथ को रूढ़िवादी नेता के रूप में हटा दिया, एक प्रमुख ब्रिटिश राजनीतिक दल की प्रमुख बनने वाली पहली महिला बनीं, और 1979 में उन्होंने 10 डाउनिंग स्ट्रीट की चाबी हासिल करके खुद को गलत साबित कर दिया।⁸

मैं किसी ऐसे व्यक्ति को नहीं जानता जो बिना मेहनत के शीर्ष पर पहुंचा हो। वह नुस्खा है। यह आपको हमेशा शीर्ष पर नहीं ले जाएगा, लेकिन यह आपको बहुत करीब ले जाएगा।⁹ - मारगरेट थैचर

एक वास्तविक नेता यथास्थिति के अनुरूप नहीं होता है। यथास्थिति एक सच्चे नेता की दृष्टि और केंद्रित कार्यों से बदल जाती है। - रिकी सिंह

~~~~~

## डायना, वेल्स की राजकुमारी

~~~~~

मैं जहां कहीं भी दुख देखता हूं, वहीं मैं होना चाहता हूं, जो मैं कर सकता हूं वह कर रहा हूं।¹



~~~~~

डायना, वेल्स की राजकुमारी (जन्म डायना फ्रांसिस स्पेंसर; 1 जुलाई 1961 - 31 अगस्त 1997), ब्रिटिश शाही परिवार की सदस्य थीं। वह चार्ल्स, वेल्स के राजकुमार-ब्रिटिश सिंहासन के प्रत्यक्ष उत्तराधिकारी-और प्रिंस विलियम और प्रिंस हेरी की मां की पहली पत्नी थीं। डायना की सक्रियता और ग्लैमर ने उन्हें एक अंतरराष्ट्रीय आइकन बना दिया और उनकी चिरस्थायी लोकप्रियता के साथ-साथ अभूतपूर्व सार्वजनिक छानबीन अर्जित की, जो उनके उथल-पुथल भरे निजी जीवन से बढ़ गई थी।<sup>2</sup>

~~~~~

वे कहते हैं कि अमीर और दुखी होने की तुलना में गरीब और खुश रहना बेहतर है, लेकिन मामूली अमीर और सिर्फ मूडी जैसे समझौते के बारे में क्या? 3 - राजकुमारी डायना

~~~~~



वे कहते हैं कि अमीर और दुखी होने की तुलना में गरीब और खुश रहना बेहतर है, लेकिन मामूली अमीर और सिर्फ मूड जैसे समझौते के बारे में क्या? <sup>3</sup> – राजकुमारी डायना

## रोचक तथ्य!

- ❖ राजकुमारी डायना को एक शाही सुरक्षा अधिकारी से प्यार हो गया। राजकुमारी ने कहा कि वह बैरी मन्नाकी के साथ "गहरे प्यार में" थी, जबकि वह एक मेट्रोपॉलिटन पुलिस अधिकारी था जिसे उसे सुरक्षा प्रदान करने का काम सौंपा गया था। <sup>4.1</sup>
- ❖ राजकुमारी ने कहा कि वह बैरी मन्नाकी के साथ "गहरे प्यार में" थी, जबकि वह एक मेट्रोपॉलिटन पुलिस अधिकारी था जिसने उसे सुरक्षा प्रदान करने का काम सौंपा था। हालांकि, 14 मई, 1987 को एक कार दुर्घटना में उनकी मृत्यु हो गई, उनके करीबी संबंध उजागर होने के सात महीने बाद उन्हें रॉयल्टी संरक्षण कर्तव्यों से हटा दिया गया था।<sup>5</sup>
- ❖ चार्ल्स से शादी करने से पहले डायना पहले से ही एक महिला थीं। राजकुमारी का जन्म एक ब्रिटिश कुलीन परिवार, स्पेंसर में हुआ था, और शादी से पहले उन्होंने लेडी डायना स्पेंसर की उपाधि धारण की थी।<sup>6</sup>
- ❖ डायना और चार्ल्स ने 13 बार मिलने के बाद सगाई कर ली। डायना और चार्ल्स के बीच तीव्र प्रेमालाप था और सगाई करने से पहले वे केवल कुछ ही बार मिले थे। डॉक्यूमेंट्री डायना: इन हिज ओन वर्ल्स में शामिल भाषण कोचिंग टेप में, राजकुमारी ने कहा: "हम 13 बार मिले और हमने शादी कर ली। मुझे इस अर्थ में लाया गया था कि जब आप किसी से प्यार करते थे तो आप उससे प्यार करते थे।"<sup>7</sup>
- ❖ डायना ने एचआईवी और एड्स के प्रति दृष्टिकोण बदलने में मदद की। डायना ने लंदन मिडिलसेक्स अस्पताल में बिना दस्ताने के एक एचआईवी पॉजिटिव व्यक्ति का हाथ उस समय लिया जब कई लोगों को गलत तरीके से डर था कि वायरस त्वचा के संपर्क से गुजर सकता है।<sup>8</sup>

आज दुनिया की सबसे बड़ी समस्या असहिष्णुता है। हर कोई एक दूसरे के प्रति कितना असहिष्णु है। <sup>9</sup> – राजकुमारी डायना

पीड़ित लोगों की मदद करने के लिए अपने पद का उपयोग करना ही सच्ची महिमा है - रिकी सिंह

## अमेलिया ईअरहार्ट

अमेलिया ने दो बार अकादमी पुरस्कार विजेता हिलेरी स्वैंक, प्रसिद्ध एविएट्रिक्स, अमेलिया ईयरहार्ट के रूप में अभिनय किया। रिचर्ड गेरे और इवान मैकग्रेगर भी हैं। संचालन मीरा नायर ने किया।<sup>1</sup>



अमेलिया मैरी इयरहार्ट का जन्म 24 जुलाई, 1897 - 2 जुलाई, 1937 को गायब हो गया, 5 जनवरी, 1939 को मृत घोषित कर दिया गया। एक अमेरिकी विमानन अग्रणी और लेखक थीं। इयरहार्ट अटलांटिक महासागर में अकेले उड़ान भरने वाली पहली महिला एविएटर थीं। उसने कई अन्य रिकॉर्ड बनाए, वाणिज्यिक हवाई यात्रा को बढ़ावा देने वाली पहली एविएटर्स में से एक थी, उसने अपने उड़ान के अनुभवों के बारे में सबसे अधिक बिकने वाली किताबें लिखीं, और महिला पायलटों के लिए एक संगठन द नाइन्टी-नाइन के गठन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई।<sup>2</sup>

सबसे कठिन कार्य करने का निर्णय है, बाकी तो केवल तप है। भय कागजी शेर हैं। आप कुछ भी कर सकते हैं जो आप करने का निर्णय लेते हैं। आप अपने जीवन को बदलने और नियंत्रित करने के लिए कार्य कर सकते हैं; और प्रक्रिया, प्रक्रिया का अपना प्रतिफल है।<sup>3</sup> - अमेलिया ईयरहार्ट



जितना अधिक करता है और देखता है और महसूस करता है, उतना ही अधिक करने में सक्षम होता है, और घर, प्यार, और समझने वाले साहचर्य जैसी मौलिक चीजों की सराहना अधिक वास्तविक हो सकती है।<sup>4</sup> - अमेलिया इयरहार्ट

## रोचक तथ्य!

- ❖ अमेरिकन एविएट्रिक्स अमेलिया इयरहार्ट का जन्म 24 जुलाई, 1917 को कंसास के एटिसन में हुआ था। अमेलिया एक गुस्सैल बच्ची थी, क्योंकि उसकी माँ चाहती थी कि वह एक टॉमबॉय के बजाय एक उचित महिला बने।<sup>4.1</sup>
- ❖ प्रथम विश्व युद्ध के दौरान, अमेलिया टोरंटो, कनाडा में एक नर्स की सहयोगी बन गई और घायल सैनिकों की देखभाल की। अन्य शुरूआती नौकरियों में टेलीफोन ऑपरेटर, ट्यूटर, सामाजिक कार्यकर्ता, ट्रक ड्राइवर, फोटोग्राफर और आशुलिपिक शामिल थे। उसने एक मेल क्लर्क के रूप में भी काम किया, एक नौकरी जो उसे थकाऊ लगी, अपने उड़ान पाठों के भुगतान के लिए।<sup>5</sup>
- ❖ अमेलिया कोलोराडो में पाइक्स पीक पर चढ़ने वाली पहली महिला थीं।<sup>6</sup>
- ❖ अमेलिया ने किसी भी तरह के पारंपरिक महिला जीवन से बचने की कोशिश की। एयरशो में विमान की सवारी के बाद, उन्होंने फैसला किया कि वह 1928 में उड़ना सीखेगी। उन्हें अटलांटिक के पार उड़ान भरने वाली पहली महिला के रूप में आमंत्रित किया गया था, लेकिन केवल पायलट बिल स्टोल्डज के साथ एक यात्री के रूप में। अमेलिया एक त्वरित सनसनी थी।<sup>7</sup>
- ❖ अमेलिया इयरहार्ट डे मनाने के लिए, आपके बच्चे एक कपड़े की पिन् और कुछ शिल्प की छड़ियों के साथ एक साधारण विमान बना सकते हैं। अमेलिया के पहले विमान, "थेलो कैनरी" से मिलान करने के लिए उन्हें अपनी कृतियों को पीले रंग में रंगने के लिए प्रोत्साहित करें। कागज या फेल्ड से, आपके बच्चे भूरे रंग की पायलट की टोपी और एविएटर के चश्मे भी बना सकते हैं जैसे कि अमेलिया ने पहना था।<sup>8</sup>
- ❖ हाउलैंड द्वीप के लिए अमेलिया की अंतिम उड़ान समस्याग्रस्त थी, आसमान में बादल छाए रहने से आकाशीय नेविगेशन में बाधा उत्पन्न हुई, और बाद में पता चला कि वह गलत मानचित्रों का उपयोग कर रही थी। 3 जुलाई को, यूएस कोस्ट गार्ड पोत ओत्सुका ने ईयरहार्ट से अंतिम संचार प्राप्त किया और तत्काल खोज शुरू की। हालांकि, विमान कभी नहीं मिला।<sup>8.1</sup>

~~~~~  
हममें से कुछ के पास पहले से ही हमारे लिए शानदार रनवे हैं। यदि आपके पास एक है, तो उतार दें।
लेकिन अगर आपके पास एक नहीं है, तो महसूस करें कि फावड़ा पकड़ना और अपने लिए और
उन लोगों के लिए एक बनाना आपकी जिम्मेदारी है जो आपके पीछे आएं। - अमेलिया ईअरहार्ट
~~~~~  
जुनून और साहस साथ-साथ चलते हैं। महान ऊंचाइयों को प्राप्त करने के लिए पारंपरिक मानदंडों से  
बाहर निकलने की दृष्टि आवश्यक है। - रिकी सिंह

## जेन गुडाल

परिवर्तन सुनने से होता है और फिर उन लोगों के साथ संवाद शुरू करना जो कुछ ऐसा कर रहे हैं जिस पर आपको विश्वास नहीं है कि वह सही है।<sup>1</sup>



डेम जेन मॉरिस गुडॉल डीबीई (3 अप्रैल 1934 को), पूर्व में बैरोनेस जेन वैन लॉविक-गुडॉल, एक अंग्रेजी प्राइमेटोलॉजिस्ट और मानवविज्ञानी थीं। चिंपांजियों पर दुनिया की अग्रणी विशेषज्ञ के रूप में देखी जाने वाली, गुडऑल को जंगली चिंपांजियों के सामाजिक और पारिवारिक संबंधों के 60 साल के अध्ययन के लिए जाना जाता है, क्योंकि वह पहली बार 1960 में तंजानिया के गोम्बे स्ट्रीम नेशनल पार्क में गई थीं, जहां उन्होंने चिंपेंजी के बीच मानव-समान व्यवहार देखा था।, सशस्त्र संघर्ष सहित। अप्रैल 2002 में, उन्हें संयुक्त राष्ट्र शांति दूत नामित किया गया था। गुडऑल वर्ल्ड फ्यूचर काउंसिल के मानद सदस्य हैं।<sup>2</sup>

कम से कम मैं उन लोगों के लिए बोल सकता हूँ जो खुद के लिए नहीं बोल सकते।<sup>3</sup> – जेन गुडाल



~~~~~  
आप जो करते हैं उससे फर्क पड़ता है, और आपको यह तय करना होगा कि आप किस तरह का बदलाव लाना चाहते हैं।⁴ – जेन गुडऑल

रोचक तथ्य!

- ❖ गुडऑल का पहली बार चिंपेंजी से परिचय एक वर्ष की उम्र में हुआ था, जब उसके पिता ने उसे उपहार में एक खिलौना चिंपाजी दी थी। इसका नाम जुबली है, और यह गुडऑल के ड्रेसर में आज तक बना हुआ है।⁵
- ❖ जेन अपने पहले चिंपांजी से उसके पहले जन्मदिन पर मिली थी। उस दिन से, जुबली नाम का भरवां बंदर छोटी लड़की के साथ उसके सभी कारनामों पर, जानवरों के प्यार को प्रेरित करता है जो एक दिन जानवरों की बुद्धि पर हमारे विचारों को बदल देगा।⁶
- ❖ उन्होंने अफ्रीका में गरीबी में रहने वाले लोगों को लाभान्वित करने और प्रकृति में जानवरों के संरक्षण के बारे में प्रचार करने के लिए जेन गुडऑल संस्थान की स्थापना की। जेन ने युवा लोगों के लिए रूट्स एंड शूट्स और पर्यावरण शिक्षा कार्यक्रमों सहित कई शैक्षिक कार्यक्रमों की स्थापना की है। 2002 में, जेन के काम पर संयुक्त राष्ट्र का ध्यान गया। जब तत्कालीन महासचिव कोफी अन्नान ने उन्हें संयुक्त राष्ट्र शांति दूत के रूप में नियुक्त किया। 2007.7 में उन्हें फिर से नियुक्त किया गया
- ❖ जेन पहली वैज्ञानिक थीं जिन्होंने अपने शोध विषयों को नंबर देने की पारंपरिक प्रथा के बजाय नाम दिया।⁸

~~~~~  
मेरा मिशन एक ऐसी दुनिया बनाना है जहां हम प्रकृति के साथ सद्भाव में रह सकें। और क्या मैं इसे अकेले कर सकता हूँ? नहीं, तो युवाओं की पूरी फौज है जो यह कर सकती है। इसलिए मुझे लगता है कि मेरा मिशन अपने प्रयासों के माध्यम से अधिक से अधिक युवा लोगों तक पहुंचना है। 9-

जेन गुडऑल

~~~~~  
जानवरों के साथ समझने और काम करने का जुनून सभी जीवित प्राणियों के लिए गहरा सम्मान दर्शाता है। हमें उन सबके साथ मिलजुल कर रहना चाहिए। – रिंकी सिंह

रूथ हैंडलर

"गुड़िया के पास एक वयस्क के आकार का शरीर था, जिस चीज का मैं वर्षों से वर्णन करने की कोशिश कर रहा था, और हमारे दोस्तों ने कहा कि यह नहीं किया जा सकता।" ¹



रूथ मारियाना हैंडलर (नी मोस्को; 4 नवंबर, 1916 - 27 अप्रैल, 2002) एक अमेरिकी व्यवसायी और आविष्कारक थीं। उन्होंने खिलौना निर्माता मैटल इंक के अध्यक्ष के रूप में काम किया। 1959 में, उन्होंने बार्बी डॉल का आविष्कार किया, जो दुनिया भर में एक अरब से अधिक खिलौने बेचती थी। वह दुनिया की सबसे बड़ी खिलौना कंपनी की संस्थापक और अध्यक्ष थीं, जिसके चरम पर 18,000 कर्मचारी थे और वार्षिक बिक्री \$300 मिलियन से अधिक थी। 1974 में, हैंडलर्स को मैटल से इस्तीफा देने के लिए मजबूर किया गया था, और 1978 में रूथ हैंडलर को प्रतिभूति और विनिमय आयोग को झूठी रिपोर्टिंग करने का दोषी ठहराया गया था।²

वे वयस्क महिलाओं के रूप में अपने भविष्य के सपने दिखाने के लिए गुड़ियों का उपयोग कर रहे थे।³ - रूथ हैंडलर



~~~~~  
मैंने अपने आत्म-सम्मान का पुनर्निर्माण किया, और मैंने दूसरों के आत्म-सम्मान का पुनर्निर्माण किया।<sup>4</sup> -रूथ हैंडलर  
~~~~~

रोचक तथ्य!

- ❖ रूथ ने खिलौना निर्माता मैटल इंक के अध्यक्ष के रूप में कार्य किया। 1959 में, उन्होंने बार्बी डॉल का आविष्कार किया, जो दुनिया भर में एक अरब से अधिक खिलौने बेचती थी। वह दुनिया की सबसे बड़ी खिलौना कंपनी की संस्थापक और अध्यक्ष थीं, जिसके चरम पर 18,000 कर्मचारी थे और वार्षिक बिक्री \$300 मिलियन से अधिक थी।⁵
- ❖ बार्बी ने हमेशा प्रतिनिधित्व किया है कि एक महिला के पास विकल्प होते हैं। यहां तक कि अपने शुरुआती वर्षों में, बार्बी को केवल केन की प्रेमिका या एक पक्के दुकानदार के रूप में समझी नहीं करना पड़ा। उसके पास कपड़े थे, उदाहरण के लिए, एक नर्स, एक परिचारिका, एक नाइट क्लब गायक के रूप में करियर शुरू करने के लिए। बार्बी जिन विकल्पों का प्रतिनिधित्व करती है, उन्होंने शुरू में गुड़िया को पकड़ने में मदद की, न केवल बेटियों के साथ- जो एक दिन प्रबंधन और पेशेवरों में महिलाओं की पहली बड़ी लहर बनाएगी- बल्कि माताओं के साथ भी।⁶
- ❖ बार्बी अब तक के सबसे प्रतिष्ठित उपभोक्ता उत्पादों में से एक है। फैशन डॉल 1959 में बनाई गई थी। और तब से, दुनिया भर में 1 बिलियन से अधिक खिलौनों की बिक्री की जा चुकी है। उनकी लोकप्रियता के कारण, एक वयस्क आकृति वाली 11-इंच की प्लास्टिक गुड़िया की अवास्तविक शरीर के अनुपात के लिए आलोचना की गई है। उनका कहना है कि बार्बी इतनी अनुपातहीन है कि अगर उसे असली औरत बना दिया जाए तो वह गिर जाएगी। विचार यह है कि उसने लड़कियों की पीढ़ियों पर महिला सौंदर्य की अप्राप्य छवि को आगे बढ़ाया है। इसलिए, यह कुछ लोगों के लिए आश्चर्य की बात है कि बार्बी एक महिला रूथ हैंडलर द्वारा बनाई गई थी, जो संयुक्त राज्य अमेरिका में पोलिश यहूदी प्रवासियों के लिए 1916 में पैदा हुए 10 बच्चों में सबसे छोटी थी।⁷
- ❖ रूथ को बार्बी के लिए यूरोप की यात्रा पर विचार मिला, जहां उसे एक गुड़िया मिली जो एक वयस्क महिला की तरह दिखती है। 1970 में, त्रासदी हुई। रूथ को स्तन कैंसर का पता चला था और उन्होंने डबल मास्टेक्टोमी करवाई थी। एक प्रोस्थेटिक हैंडलर की सर्जरी के बाद की उसकी खोज में मौजूदा विकल्पों से असंतुष्ट थी। इसलिए उसने खुद को डिजाइन करने का फैसला किया।⁸

~~~~~  
हम नहीं जानते थे कि व्यवसाय कैसे चलाया जाता है, लेकिन हमारे पास सपने और प्रतिभा थी। 9  
- रूथ हैंडलर  
~~~~~

एक लड़की का आत्म-सम्मान बढ़ाना अच्छा है। फिर भी, शरीर की छवि के बारे में यथार्थवादी विचारों को बढ़ावा देने के लिए माता-पिता और समाज की जिम्मेदारी है। - रिकी सिंह

डॉ। एलिजाबेथ ब्लैकवेल

मेरे पास अपने विचारों को तल्लीन करने के लिए कुछ होना चाहिए, जीवन में कुछ वस्तु जो इस शून्य को भर दे, और इस दुख को दिल से दूर होने से रोके। मेरे पास अपने विचारों को तल्लीन करने के लिए कुछ होना चाहिए, जीवन में कुछ वस्तु जो इस शून्य को भर दे, और इस दुख को दिल से दूर होने से रोके।¹



एलिजाबेथ ब्लैकवेल (3 फरवरी, 1821 - 31 मई, 1910) एक ब्रिटिश चिकित्सक थीं, जो संयुक्त राज्य अमेरिका में मेडिकल डिग्री प्राप्त करने वाली पहली महिला और जनरल मेडिकल काउंसिल के मेडिकल रजिस्टर पर पहली महिला के रूप में उल्लेखनीय थीं। ब्लैकवेल ने संयुक्त राज्य अमेरिका और यूनाइटेड किंगडम दोनों में सामाजिक जागरूकता और नैतिक सुधारक के रूप में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाई और चिकित्सा में महिलाओं के लिए शिक्षा को बढ़ावा देने में अग्रणी रहे। उनके योगदान को एलिजाबेथ ब्लैकवेल मेडल के साथ मनाया जाता है, जो एक ऐसी महिला को प्रतिवर्ष प्रदान किया जाता है जिसने चिकित्सा में महिलाओं को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण योगदान दिया है।²

यदि समाज महिला के मुक्त विकास को स्वीकार नहीं करेगा, तो समाज को फिर से तैयार करना होगा।³ - एलिजाबेथ ब्लैकवेल



~~~~~  
यदि समाज के मुक्त विकास को स्वीकार नहीं किया जाएगा, तो समाज को फिर से तैयार करना होगा।<sup>3</sup> - एलिजाबेथ ब्लैकवेल  
~~~~~

रोचक तथ्य!

- ❖ ब्लैकवेल कम उम्र से ही प्रगतिशील साहस के उदाहरणों में डूबे हुए थे। चीनी व्यवसाय में होने के बावजूद (एक उद्योग जो 1800 के दशक की शुरुआत में, श्रम के लिए गुलाम लोगों पर बहुत अधिक निर्भर करता था), ब्लैकवेल के पिता कट्टर रूप से गुलामी विरोधी थे। 1835 में जब परिवार इंग्लैंड से संयुक्त राज्य अमेरिका चला गया, तो वे अमेरिकी उन्मूलनवादी आंदोलन में सक्रिय हो गए।⁵
- ❖ हालांकि एलिजाबेथ का परिवार एक समय धनी था, वे कठिन समय से गुजरे थे और जब एलिजाबेथ 11 वर्ष की थी तब संयुक्त राज्य अमेरिका में आ गए थे। अपने पिता की मृत्यु के तुरंत बाद, एलिजाबेथ ने अपने किशोर वर्ष यह जानने में बिताए कि इसका अर्थ क्या है। दूसरों के लिए उनके मन में गहरी करुणा थी और उनकी करुणा ने उन्हें चिकित्सा प्रशिक्षण की तैयारी के लिए प्रेरित किया। उसने अध्यापन का काम किया और रात में वह मेडिकल किताबें पढ़ती थीं। जब एलिजाबेथ को आखिरकार लगा कि उसने मेडिकल स्कूल में प्रवेश के लिए काफी कुछ सीख लिया है, तो उसने दाखिले के लिए 29 स्कूलों को लिखा। अधिकांश ने उत्तर नहीं दिया, और अन्य ने अशिष्टता से उत्तर दिया कि महिलाएं डॉक्टर बनने के लिए नहीं बनी हैं। अंत में, न्यूयॉर्क के एक छोटे से मेडिकल कॉलेज ने डीन, प्रोफेसरो और छात्रों के वोट के लिए अपना प्रवेश दिया। कई घंटों की बहस के बाद, एलिजाबेथ को स्वीकार कर लिया गया।⁶
- ❖ एलिजाबेथ ने अपनी छोटी बहन एमिली को मेडिकल स्कूल में भाग लेने और सर्जन बनने में मदद की थी। दोनों ने मिलकर क्लिनिक में काम किया। उन्होंने अपने पहले वर्ष में 300 और दूसरे वर्ष में 3000 रोगियों को देखा। अगले 90 वर्षों में, एलिजाबेथ द्वारा स्थापित क्लिनिक में दस लाख से अधिक रोगियों को देखा गया।⁷
- ❖ उन्होंने कई लेख भी लिखे और महिलाओं को पोषण, स्वच्छ हवा और व्यायाम की आवश्यकता और शरीर और घर को साफ रखने के महत्व के बारे में अनगिनत भाषण दिए। उन्होंने नर्सिंग स्कूल और महिला मेडिकल कॉलेज दोनों के लिए पाठ्यक्रम को खोजने और विकसित करने में मदद की, जहाँ वह स्वच्छता की प्रोफेसर थीं।⁸

~~~~~  
अगर मैं अमीर होता, तो मैं निजी प्रैक्टिस शुरू नहीं करता, बल्कि केवल प्रयोग करता; हालाँकि, मैं गरीब हूँ, मेरे पास कोई विकल्प नहीं है।<sup>9</sup> - एलिजाबेथ ब्लैकवेल  
~~~~~

पायनियर बनने के लिए साहस चाहिए। इसका आनंद जीवन के कई सामान्य कार्यों से बढ़कर है। -
रिकी सिंह

मदर टेरेसा

शांति की शुरूआत मुस्कान से होती है।¹



मदर मैरी टेरेसा बोजाक्सीहु (26 अगस्त 1910 - 5 सितंबर 1997), कैथोलिक चर्च में कलकत्ता की संत टेरेसा के रूप में सम्मानित, एक अल्बानियाई-भारतीय रोमन कैथोलिक नन और मिशनरी थीं। उनका जन्म स्कोप्जे (अब उत्तर मैसेडोनिया की राजधानी) में हुआ था, जो उस समय ओटोमन साम्राज्य के कोसोवो विलायेट का हिस्सा था। स्कोप्जे में अठारह वर्षों तक रहने के बाद, वह आयरलैंड चली गईं और फिर भारत चली गईं, जहाँ उन्होंने अपने जीवन का अधिकांश समय व्यतीत किया।²

प्रेम की भूख को मिटाना रोटी की भूख से कहीं अधिक कठिन है।³ - मदर टेरेसा



प्रगाढ़ प्रेम नापता नहीं, बस देता है।⁴ - मदर टेरेसा

रोचक तथ्य!

- ❖ मदर टेरेसा का जन्म एग्नेस गोंक्सा बोजाक्सीहु, एक जातीय अल्बानियाई पंसारि की बेटी के रूप में हुआ था। वह 1928 में धन्य वर्जिन मैरी संस्थान में लोरेटो की बहनों में शामिल होने के लिए आयरलैंड गई और छह सप्ताह बाद भारत चली गई, जहां उन्होंने कलकत्ता (कोलकाता) में ऑर्डर के स्कूल में 17 साल तक पढ़ाया।⁵
- ❖ 1928 में, 18 साल की उम्र में टेरेसा ने कैथोलिक मिशनरी बनने के उद्देश्य से घर छोड़ दिया। वह सबसे पहले आयरलैंड में लोरेटो सिस्टर्स के पास गईं। उसने अपने परिवार को फिर कभी नहीं देखा। 1929 में, उन्होंने भारत की यात्रा की, जहाँ उन्होंने बंगाली सीखी। वह 5 रुपये के बराबर लेकर पहुंची। मदर टेरेसा ने पाँच भाषाएँ धाराप्रवाह सीखीं और बोलीं। वह अंग्रेजी, अल्बानियाई, सर्वो-क्रोएट, बंगाली और हिंदी बोलती थी।⁶
- ❖ मदर टेरेसा ने ऑर्डर ऑफ द मिशनरीज ऑफ चैरिटी की स्थापना की, जो गरीबों को समर्पित महिलाओं की एक रोमन कैथोलिक मण्डली है, विशेष रूप से भारत में उन लोगों के लिए, जिन्होंने नेत्रहीनों, वृद्धों और विकलांगों की सेवा के लिए कई केंद्र खोले। 1952 में उन्होंने निर्मल हृदय ("हृदय के शुद्ध स्थान") की स्थापना की, जो मरणासन्न रोगियों के लिए एक धर्मशाला थी।⁷
- ❖ गरीबी और पीड़ा की दृष्टि से व्यथित, 1946 में, उन्होंने गरीबों की सेवा करने के लिए एक आंतरिक आह्वान महसूस किया। मदर टेरेसा ने अपनी पारंपरिक नन की आदत को छोड़ दिया और एक भारतीय साड़ी - नीली धार वाली सफेद को अपनाया। उनकी साड़ी का प्रतीक यह था कि यह व्यावहारिक और भारतीय संस्कृति के अनुरूप थी। नीला रंग मदर मैरी से जुड़ा है। सफेद सच्चाई और पवित्रता से जुड़ा है। तीन नीले बैंड आदेश के तीन मुख्य व्रतों का प्रतिनिधित्व करते हैं।⁸

यदि आप चाहते हैं कि कोई प्रेम संदेश सुना जाए, तो उसे बाहर भेजना होगा। दीपक को जलते रहने के लिए उसमें तेल डालते रहना पड़ता है।⁹ - मदर टेरेसा

प्यार और सम्मान सार्वभौमिक गुण हैं जो सभी लोगों को देने और प्राप्त करने की आवश्यकता होती है। गरीब, निराश्रित और मरणासन्न लोगों की सेवा ही ईश्वर की सेवा करने का सर्वोत्तम तरीका है। -
रिकी सिंह

ओपराह विन्फ्री

जब आप जो करते हैं उसे कम आंकते हैं, तो दुनिया आपको कम आंकेंगी कि आप कौन हैं।¹ - ओपरा विन्फ्रे



ओपरा गेल विन्फ्रे (जन्म ओरपा गेल विन्फ्रे; [29 जनवरी, 1954] एक अमेरिकी टॉक शो होस्ट, टेलीविजन निर्माता, अभिनेत्री, लेखक और परोपकारी हैं। वह शिकागो से प्रसारित अपने टॉक शो, द ओपरा विन्फ्रे शो के लिए सबसे ज्यादा जानी जाती हैं, जो इतिहास में अपनी तरह का सबसे ज्यादा रेट किया जाने वाला टेलीविजन कार्यक्रम था और 1986 से 2011 तक 25 वर्षों तक राष्ट्रीय सिंडिकेशन में चला। ऑल मीडिया, वह 20वीं सदी की सबसे अमीर अफ्रीकी-अमेरिकी थीं, कभी दुनिया की एकमात्र अश्वेत अरबपति थीं और अमेरिकी इतिहास की सबसे बड़ी अश्वेत परोपकारी थीं। 2007 तक, उन्हें कभी-कभी दुनिया की सबसे प्रभावशाली महिला के रूप में स्थान दिया जाता था।²

जितना अधिक आप अपने जीवन की प्रशंसा करते हैं और जश्न मनाते हैं, उतना ही जीवन में जश्न मनाने के लिए होता है।³ - ओपरा विन्फ्रे



असली ईमानदारी सही काम कर रही है, यह जानकर कि किसी को पता नहीं चलेगा कि आपने यह किया या नहीं।⁴ - ओपरा विनफ्रे

रोचक तथ्य!

- ❖ ऑल मीडिया की रानी, जो 29 जनवरी को 66 वर्ष की हो रही हैं, के तीन दशक से भी अधिक समय में, घर-घर में जाना जाने वाला नाम बन गया है, उन्होंने यह साबित कर दिया है कि वह लगभग हर उस चीज़ में एक पावरहाउस हैं जिसके बारे में वह सोचती हैं।⁵
- ❖ बुक ऑफ रूथ में बाइबिल के एक व्यक्ति के बाद उसके जन्म प्रमाण पत्र पर उसका पहला नाम ओरपा लिखा गया है, लेकिन लोगों ने इसका गलत उच्चारण किया और ओपरा फंस गई।⁶
- ❖ विनफ्रे ने अपनी दादी को सफलता की दिशा में मार्गदर्शन करने का श्रेय देते हुए कहा कि वह हट्टी माई थीं जिन्होंने उन्हें सार्वजनिक रूप से बोलने के लिए प्रोत्साहित किया, कम उम्र में विनफ्रे को आत्मविश्वास और स्वयं की सकारात्मक भावना दी।⁷
- ❖ जब वह 2018 में स्टीफन कोलबर्ट के साथ द लेट शो में दिखाई दी, तो उसने खुलासा किया कि गम चबाने के लिए उसकी तीव्र नापसंदगी तब से शुरू हुई जब वह अपनी दिवंगत दादी हैटी मे प्रेस्ली ली के साथ रह रही थीं। उसने यह भी कहा कि उसकी दादी गम को फिर से इस्तेमाल करने के इरादे से बचाने की कोशिश करेंगी, और इसलिए वह इसे पूरे घर के फर्नीचर पर रख देंगी। ओपरा तब उससे टकराती और वह उसके खिलाफ रगड़ खा जाती। उसने यह भी स्वीकार किया कि वह इससे इतनी नफरत करती है कि उसने इसे अपने कार्यालयों में रोक दिया।⁸

आप जिस चीज़ से सबसे ज्यादा डरते हैं, उसमें कोई शक्ति नहीं होती। इसका आपका डर वही है जिसमें शक्ति है। सच का सामना करने से आप वास्तव में मुक्त हो जाएंगे।⁹ - ओपरा विनफ्रे

एक उज्ज्वल भविष्य कड़ी मेहनत करने और इसे बनाने के इच्छुक किसी भी व्यक्ति की प्रतीक्षा करता है। - रिक्की सिंह

सुसान बी एंथोनी

मुझे लगता है कि एक लड़की जो अपना जीवनयापन कर सकती है और अपने तरीके से भुगतान कर सकती है, उसे पृथ्वी पर किसी भी व्यक्ति की तरह खुश होना चाहिए। स्वतंत्रता और सुरक्षा की भावना बहुत प्यारी है।¹



सुसान बी एंथोनी (जन्म सुसान एंथोनी; 15 फरवरी, 1820 - 13 मार्च, 1906) एक अमेरिकी समाज सुधारक और महिला अधिकार कार्यकर्ता थीं, जिन्होंने महिला मताधिकार आंदोलन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी। सामाजिक समानता के लिए प्रतिबद्ध एक क्वेकर परिवार में जन्मी, उसने 17 साल की उम्र में गुलामी-विरोधी याचिकाएँ एकत्र कीं। 1856 में, वह अमेरिकन एंटी-स्लेवरी सोसाइटी के लिए न्यूयॉर्क राज्य की एजेंट बन गईं।²

मैं आपको घोषणा करता हूँ कि महिलाओं को पुरुषों की सुरक्षा पर निर्भर नहीं होना चाहिए बल्कि उन्हें खुद को बचाने के लिए सिखाया जाना चाहिए, और वहां मैं अपना पक्ष रखता हूँ।³ - सुसान बी एंथोनी



पुरुष, उनके अधिकार, और कुछ नहीं; महिलाएं, उनके अधिकार, और कुछ भी कम नहीं।⁴ -
सुसान बी एंथोनी

रोचक तथ्य!

- ❖ महिलाओं के पास अपना एक पर्स होना चाहिए, और यह कैसे हो सकता है, जब तक कि पत्नी को उसके व्यक्तिगत और संयुक्त कमाई के अधिकार से वंचित रखा जाता है। इस तरह के विचारों ने सुसान को यह देखने और महसूस करने के लिए प्रेरित किया कि उसके सभी संपत्ति अधिकारों के कब्जे के बिना महिलाओं के लिए कोई सच्ची स्वतंत्रता नहीं थी। महिलाओं को वोट देने का अधिकार देने वाला 19वां संशोधन सुसान बी एंथोनी के लिए नामित किया गया था।⁵
- ❖ सुसान बी एंथोनी का जन्म 1820 में हुआ था। एडम्स, मैसाचुसेट्स में, वह एक तंग-बनने वाले क्वेकर परिवार से थीं, जो शिक्षा में विश्वास करते थे। वास्तविकता यह थी कि अधिकांश महिलाएं अशिक्षित थीं, उनके पास संपत्ति का अधिकार नहीं था, उनके पास कुछ कानूनी अधिकार थे, और वे पुरुषों के अधीन थीं। सुसान बी एंथोनी दोनों लिंगों के लिए कानून के तहत समान अधिकार चाहते थे। एंथोनी ने सेनेका फॉल्स, न्यूयॉर्क में पहले महिला अधिकार सम्मेलन की वास्तुकार एलिजाबेथ कैडी स्टैंटन से मुलाकात की और दोनों ने मिलकर काम किया। वे आज महिलाओं के रूप में हमारे हर अधिकार के लिए जिम्मेदार हैं।^{5.1}
- ❖ 1872 में, सुसान बी एंथोनी ने एक राष्ट्रीय सनसनी पैदा कर दी जब उसने राष्ट्रपति चुनाव में अवैध रूप से मतदान किया। उसके मुकदमे में एक सर्व-पुरुष जूरी थी, और एंथोनी को उसके बचाव में बोलने की अनुमति नहीं थी। मुकदमे में धांधली हुई थी। उसके वोट की गिनती नहीं हुई, लेकिन उसे इससे बहुत प्रचार मिला। एंथोनी पर 100 डॉलर का जुर्माना लगाया गया, जिसे उसने कभी नहीं चुकाया। हालांकि, उसने पूरे अमेरिका और यूरोप में महिलाओं के अधिकारों पर बात फैलाना जारी रखा। वह 1869 से 1906 तक हर कांग्रेस के सामने पेश हुईं, जिस साल उनकी मृत्यु हुई। सुसान बी एंथोनी की मृत्यु के 16 साल बाद आखिरकार महिलाओं को मतदान का अधिकार दिया गया।^{5.2}
- ❖ कई कार्यकर्ताओं और मताधिकारवादियों ने तर्क दिया कि महिलाओं को कोर्सेट और भारी अंडरस्कर्ट की तुलना में कम प्रतिबंधात्मक कपड़े पहनने के लिए स्वतंत्र होना चाहिए जो उन दिनों हावी थे। अपनी बात को साबित करने के लिए, कई महिलाओं ने अपनी स्कर्ट के नीचे ट्राउजर जैसे ब्लूमर्स (अमीलिया ब्लूमर के नाम पर, जिन्होंने उनकी वकालत की) पहनी थी। स्टैंटन के नकशेकदम पर चलते हुए, एंथोनी ने अपने लंबे, भूरे बाल कटवाए और ब्लूमर पहनना शुरू कर दिया, हालांकि कुछ हद तक अनिच्छा से। उसके नए रूप के लिए उसका उपहास उड़ाया गया और अंततः उसने फैसला किया कि वह जो संदेश देना चाहती थी, उससे नकारात्मक ध्यान हट गया। एक साल बाद वह अपने पुराने ढर्रे पर लौट आईं।^{6,7}

महिलाओं को पुरुषों की सुरक्षा पर निर्भर नहीं होना चाहिए बल्कि उन्हें खुद की रक्षा करना
सिखाया जाना चाहिए। 8 - सुसान बी एंथोनी

समान अधिकार एक नैतिक अनिवार्यता है। अपने दृढ़ विश्वास के लिए लड़ने के लिए महान साहस
और आंतरिक दृष्टि की आवश्यकता होती है। - रिची सिंह

एलेनोर रोसवैल्ट

आपकी सहमति के बिना कोई भी आपको हीन महसूस नहीं करा सकता है।¹



अन्ना एलेनोर रूजवेल्ट (11 अक्टूबर, 1884 - 7 नवंबर, 1962) एक अमेरिकी राजनीतिक हस्ती, राजनयिक और कार्यकर्ता थीं। उन्होंने 1933 से 1945 तक अपने पति राष्ट्रपति फ्रैंकलिन डी. रूजवेल्ट के चार कार्यकालों के दौरान संयुक्त राज्य अमेरिका की प्रथम महिला के रूप में सेवा की, जिससे वह संयुक्त राज्य अमेरिका की सबसे लंबे समय तक सेवा करने वाली प्रथम महिला बन गईं। रूजवेल्ट ने 1945 से 1952 तक संयुक्त राष्ट्र महासभा में संयुक्त राज्य के प्रतिनिधि के रूप में कार्य किया। राष्ट्रपति हैरी एस। ट्रूमैन ने बाद में उन्हें उनकी मानवाधिकार उपलब्धियों के लिए "विश्व की प्रथम महिला" कहा।²

महान दिमाग वाले विचारों पर चर्चा करते हैं; औसत दिमाग घटनाओं पर चर्चा करता है; छोटे दिमाग वाले लोगों पर चर्चा करते हैं।³ - एलेनोर रूजवेल्ट



कोई भी महिला कितनी भी सीधी-सादी क्यों न हो, अगर उसके चेहरे पर सच्चाई और ईमानदारी लिखी हुई है, तो वह सुंदर होगी।⁴ - एलेनोर रूजवेल्ट

रोचक तथ्य!

- ❖ एक बच्चे के रूप में, अन्ना एलेनोर रूजवेल्ट ने अपने मध्य नाम को बहुत पसंद किया और आमतौर पर जैसे-जैसे वह बड़ी होती गई, वैसे-वैसे अपना परिचय देती थी। रूजवेल्ट अपने बचपन के उपनाम के बारे में जंगली नहीं थी, या तो: उसकी मां, अन्ना हॉल रूजवेल्ट ने लड़की को अजीब तरह से पुराने जमाने का पाया और अक्सर उसे "दादी" के रूप में संदर्भित किया।
- ❖ एलेनोर के माता-पिता इलियट और अन्ना हॉल रूजवेल्ट थे। इलियट संयुक्त राज्य अमेरिका के छब्बीसवें राष्ट्रपति थियोडोर "टेडी" रूजवेल्ट के छोटे भाई थे। अन्ना हॉल लिविंगस्टन परिवार से उतरा था। द लिविंगस्टन्स, एक पुराना हडसन रिवर परिवार, ने नए गणतंत्र के निर्माण में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाई: एक लिविंगस्टन ने जॉर्ज वाशिंगटन को पद की शपथ दिलाई, दूसरे ने स्वतंत्रता की घोषणा पर हस्ताक्षर किए, फिर भी दूसरा सुप्रीम कोर्ट का न्यायाधीश बन गया।⁶
- ❖ "अब इस कुर्सी और उस कुर्सी के बीच की दूरी मापो," उसने कहा। गोरे और काले उपस्थित लोगों के लिए वर्गों को अलग करने के अंतराल की जांच करने के बाद, रूजवेल्ट ने अपनी कुर्सी उनके बीच समान दूरी पर रख दी। एक गवाह ने दावा किया, "वे उसे गिरफ्तार करने से डरते थे।"
- ❖ बहुत जल्दी, जनता ने जान लिया कि नई प्रथम महिला व्हाइट हाउस में अपने पूर्ववर्तियों की तरह नहीं थी। वह स्पष्ट रूप से मुखर थीं और अपने पति की नीतियों और कार्यक्रमों में सक्रिय रूप से शामिल थीं। जब एफडीआर को लोगों को अपने नवीनतम न्यू डील सुधारों की व्याख्या करने के लिए किसी की आवश्यकता थी, तो वह एलेनोर थी जो रेडियो पर ले गईं।^{7,1}

यदि जीवन की भविष्यवाणी की जा सकती थी तो यह जीवन नहीं रहेगा और स्वाद के बिना होगा।

⁸ - एलेनोर रूजवेल्ट

एलेनोर रूजवेल्ट में मानवतावाद, सक्रियता, परोपकार, मातृत्व और राजनीतिक भागीदारी सभी संयुक्त हैं। जब ये संयुक्त हो जाते हैं, तो शक्तिशाली सामाजिक सुधार संभव हो जाते हैं। - रिकी सिंह

फ्लोरेंस नाइटिंगेल

भय की आत्मा के अधीन बहुत कम किया जा सकता है.¹



रूप से "द लेडी विद द लैंप" के व्यक्तित्व में रात में घायल सैनिकों के फ्लोरेंस नाइटिंगेल (12 मई 1820 - 13 अगस्त 1910) एक अंग्रेजी समाज सुधारक, सांख्यिकीविद् और आधुनिक नर्सिंग की संस्थापक थीं। क्रीमियन युद्ध के दौरान नर्सों के प्रबंधक और प्रशिक्षक के रूप में सेवा करते हुए नाइटिंगेल प्रमुखता से आईं, जिसमें उन्होंने कॉन्स्टेंटिनोपल में घायल सैनिकों की देखभाल के लिए आयोजन किया। उसने नर्सिंग को एक अनुकूल प्रतिष्ठा दी और विक्टोरियन संस्कृति का प्रतीक बन गई, विशेष चक्र लगाती रही।²

सबसे महान नायक वे हैं जो घरेलू मामलों के दैनिक पीस में अपना कर्तव्य निभाते हैं, जबकि दुनिया एक पागल नीरस के रूप में घूमती है।³ - फ्लोरेंस नाइटिंगेल



~~~~~  
नर्सों को जो सबसे महत्वपूर्ण व्यावहारिक सबक दिया जा सकता है, वह है उन्हें यह सिखाना कि क्या देखना है।<sup>4</sup> -फ्लोरेंस नाइटिंगेल  
~~~~~

रोचक तथ्य!

- ❖ फ्लोरेंस नाइटिंगेल सार्वजनिक स्वास्थ्य की अग्रदूत और आधुनिक नर्सिंग की संस्थापक थीं। 24 साल की उम्र में, नाइटिंगेल ने एक उपयुक्त मैच से शादी करने के लिए अपने माता-पिता की उम्मीदों को धता बता दिया और डसेलेडोर्फ जर्मनी के कैसर वर्थ अस्पताल में अध्ययन करने के लिए इंग्लैंड छोड़ दिया। जब वह जर्मनी से लौटी तो उसने लंदन के एक अस्पताल में एक नर्स के रूप में नौकरी की, और अंत में केवल एक वर्ष के बाद वहां नर्सिंग के प्रमुख होने के लिए उसे पदोन्नत किया गया। उसने स्वच्छता की स्थिति में इतना सुधार किया कि उसने एक सुधारक और सार्वजनिक स्वास्थ्य के लिए एक वकील के रूप में ख्याति अर्जित की।^{4.1}
- ❖ लंदन टाइम्स ने 1855 में नाइटिंगेल के बारे में लिखा था, "वह इन अस्पतालों में बिना किसी अतिशयोक्ति के एक 'सेवकाई फरिश्ता' है।" उसके हाथ में।" ठीक उसी तरह, नाइटिंगेल ने परोपकारी "लेडी विद द लैप" के रूप में अंतर्राष्ट्रीय ख्याति प्राप्त की
- ❖ क्रीमियन युद्ध के दौरान जब मित्र देशों की ब्रिटिश और फ्रांसीसी सेना रूसी साम्राज्य से लड़ रही थी, तो फ्लोरेंस को युद्ध के सचिव सिडनी हर्बर्ट ने नर्सों को जुटाने और सैनिकों की मदद के लिए युद्ध में जाने के लिए बुलाया था। सैन्य अस्पताल में एक भयानक दृश्य देखने के लिए वह और उसकी नर्स निकल गईं; वह गंदा था, उसमें चूहे थे, कोई शौचालय नहीं था, और सैनिक अपनी चोटों से अधिक हैजा और टाइफाइड से मर रहे थे। उन्होंने काम करना शुरू कर दिया, लोगों को सबसे पहले अस्पताल में ऊपर से नीचे तक सफाई करने के लिए प्रेरित किया, जबकि वह बीमारों को देख रही थीं। रात में, वह अस्पताल के गलियारों में एक दीपक के साथ अपने रोगियों की जाँच करती थी इसलिए इसका नाम 'द लेडी विद द लैप' और 'एंजेल ऑफ़ द क्रीमिया' रखा गया।⁶
- ❖ 'द लेडी विद द लैप' के नाम से प्रसिद्ध, फ्लोरेंस नाइटिंगेल विक्टोरियन ब्रिटेन की सबसे प्रसिद्ध व्यक्तियों में से एक थीं। आँकड़ों, अटूट सिद्धांतों और पारंपरिक महिला भूमिकाओं को चुनौती देने के दृढ़ संकल्प के उनके अग्रणी उपयोग ने नर्सिंग और अस्पतालों के प्रति दृष्टिकोण को बदलने में सक्षम बनाया।⁷

~~~~~  
मुझे लगता है कि किसी की भावनाएं शब्दों में खुद को बर्बाद कर देती हैं; उन सभी को उन कार्यों में आसूत होना चाहिए जो परिणाम लाते हैं।<sup>8</sup> - फ्लोरेंस नाइटिंगेल  
~~~~~

बहुत जरूरी सुधारों के साथ-साथ पीड़ा को कम करने का जुनून एक विकसित इंसान की पहचान है। - रिकी सिंह

ऐनी फ्रैंक

मनुष्य की महानता धन या शक्ति में नहीं, बल्कि चरित्र और अच्छाई में है। लोग सिर्फ इंसान होते हैं, और सभी लोगों में दोष और कमियां होती हैं, लेकिन हम सभी बुनियादी अच्छाई के साथ पैदा हुए हैं।¹



एनेलिस मैरी फ्रैंक (जर्मन उच्चारण: (12 जून 1929। फरवरी 1945) यहूदी विरासत की एक जर्मन-डच डायरी थी। होलोकॉस्ट के सबसे चर्चित यहूदी पीड़ितों में से एक, उन्होंने 1947 में द डायरी ऑफ ए यंग के प्रकाशन के साथ मरणोपरांत प्रसिद्धि प्राप्त की। गर्ल (डच में मूल रूप से हेट अचटरहुइस; अंग्रेजी: द सीक्रेट एनेक्स), जिसमें उन्होंने द्वितीय विश्व युद्ध में नीदरलैंड के जर्मन कब्जे के दौरान 1942 से 1944 तक अपने छिपने के जीवन का दस्तावेजीकरण किया। यह दुनिया की सबसे प्रसिद्ध पुस्तकों में से एक है। और कई नाटकों और फिल्मों का आधार रहा है।²

हर किसी के अंदर एक खुशखबरी होती है। अच्छी खबर यह है कि आप नहीं जानते कि आप कितने महान हो सकते हैं! आप कितना प्यार कर सकते हैं! आप क्या हासिल कर सकते हैं! और आपकी क्षमता क्या है! ³ - ऐन फ्रैंक



~~~~~  
माता-पिता केवल अच्छी सलाह दे सकते हैं या उन्हें सही रास्ते पर ला सकते हैं, लेकिन किसी व्यक्ति के चरित्र का अंतिम निर्माण उनके अपने हाथों में होता है। - ऐनी फ्रैंक  
~~~~~

रोचक तथ्य!

- ❖ ऐनी के पिता, ओटो, एक जर्मन व्यवसायी थे, जिन्होंने प्रथम विश्व युद्ध के दौरान जर्मन सेना में सेवा की थी। नाजियों के बढ़ते यहूदी-विरोधी के विरोध में, ओटो 1933 की शरद ऋतु में अपने परिवार को एम्स्टर्डम ले गया। वहां, उसने एक कंपनी चलाई जो जैम के निर्माण में उपयोग के लिए मसाले और पेक्टिन बेचती थी।⁵
- ❖ छिपकर रहने के दौरान ऐनी ने एक डायरी लिखी। यह डायरी, उसकी मृत्यु के बाद, दुनिया को एक यहूदी लड़की के प्रलय के अनुभव के पहले व्यक्ति के खाते को प्रकट करेगी: भय, छिपना, और बेहतर भविष्य की आशा। मानवीय भावना की उसकी विजयी कहानी में, हम ऐनी को न केवल एक पीड़ित और एक उत्तरजीवी के रूप में देखते हैं, बल्कि एक साधारण बच्चे के रूप में भी देखते हैं, जिसे वह बहुत पसंद करती है।⁶
- ❖ जिन दोस्तों ने परिवार के कब्जे के बाद एनेक्स में छिपने की जगह की तलाशी ली, उन्होंने बाद में ओटो फ्रैंक को पीछे छोड़े गए कागजात दिए। उनमें से, उन्हें ऐनी की डायरी मिली, जो ऐनी फ्रैंक: द डायरी ऑफ ए यंग गर्ल (मूल रूप से डच में, 1947) के रूप में प्रकाशित हुई थी।⁷
- ❖ ऐनी फ्रैंक की डायरी दुनिया भर में सबसे अधिक पढ़ी जाने वाली पुस्तकों में से एक है। इसका 60 से अधिक भाषाओं में अनुवाद किया गया है, और 30 मिलियन से अधिक प्रतियां प्रिंट में हैं। दुनिया ऐनी फ्रैंक और उसके परिवार और उन लाखों अन्य लोगों की कहानी को कभी नहीं भूलेगी जिन्होंने होलोकॉस्ट में अपनी जान गंवाई थी।⁸

~~~~~  
"माता-पिता केवल अच्छी सलाह दे सकते हैं या उन्हें सही रास्ते पर ला सकते हैं, लेकिन किसी व्यक्ति के चरित्र का अंतिम निर्माण उनके अपने हाथों में होता है।" - ऐनी फ्रैंक  
~~~~~

परिस्थितियों के बावजूद जीवन में अपने अनुभवों का दस्तावेजीकरण करना एक महान गतिविधि है। कोई नहीं जानता कि किसी का लेखन दुनिया को कैसे प्रभावित कर सकता है। - रिकी सिंह

हेलेन केलर

दुनिया में सबसे अच्छी और सबसे खूबसूरत चीजों को देखा या छुआ भी नहीं जा सकता - उन्हें दिल से महसूस किया जाना चाहिए।¹



हेलेन एडम्स केलर (27 जून, 1880 - 1 जून, 1968) एक अमेरिकी लेखक, विकलांगता अधिकार अधिवक्ता, राजनीतिक कार्यकर्ता और व्याख्याता थीं। अलबामा के वेस्ट टस्कम्बिया में जन्मी, उन्नीस महीने की उम्र में एक बीमारी से जूझने के बाद उसने अपनी दृष्टि और श्रवण खो दिया। उसके बाद उन्होंने मुख्य रूप से घरेलू संकेतों का उपयोग करते हुए सात साल की उम्र तक संचार किया जब वह अपनी पहली शिक्षिका और जीवन भर की साथी ऐनी सुलिवन से मिलीं, जिन्होंने उन्हें भाषा सिखाई, जिसमें पढ़ना और लिखना भी शामिल था; सुलिवन के पहले पाठों में केलर के हाथ पर शब्दों की वर्तनी शामिल थी, ताकि वह अपने आसपास की वस्तुओं के नाम दिखा सके। उन्होंने टैडोमा पद्धति का उपयोग करके बोलना और अन्य लोगों के भाषण को समझना भी सीखा। विशेषज्ञ और मुख्यधारा दोनों स्कूलों में शिक्षा के बाद, उन्होंने हार्वर्ड विश्वविद्यालय के रेडक्लिफ कॉलेज में भाग लिया और कला स्नातक की डिग्री हासिल करने वाली पहली बधिर व्यक्ति बनीं। उन्होंने 1924 से 1968 तक अमेरिकन फाउंडेशन फॉर द ब्लाइंड (AFB) के लिए काम किया।²

अपना सिर कभी न झुकाएं। इसे हमेशा ऊंचा रखें। दुनिया को सीधे आंखों में देखो।³ - हेलेन केलर



आशावाद वह विश्वास है जो उपलब्धि की ओर ले जाता है। आशा और विश्वास के बिना कुछ भी नहीं किया जा सकता।⁴ - हेलेन केलर

रोचक तथ्य!

- ❖ हेलेन केलर विकलांगता के साथ पैदा नहीं हुई थी, लेकिन जब वह केवल 19 महीने की थी, तो वह बीमार हो गई जिसे डॉक्टरों ने "पेट और मस्तिष्क की तीव्र भीड़" कहा। इन दिनों उसकी बीमारी को शायद स्कालेंट ज्वर या मेनिन्जाइटिस का नाम दिया गया होगा - जिसका अब इलाज किया जा सकता है, लेकिन उस समय उनके अक्सर गंभीर परिणाम होते थे।⁵
- ❖ केलर का जन्म 27 जून, 1880 को टस्कम्बिया, अलाबामा में हुआ था। जब वह 19 महीने की थी, एक अज्ञात बीमारी के कारण उसकी सुनने और देखने की क्षमता चली गई। गृह युद्ध के दौरान केलर परिवार काफी मामूली रूप से रहता था, क्योंकि उन्होंने गृहयुद्ध (हेलेन के पिता, आर्थर एच। केलर, कॉन्फेडरेट आर्मी में सेवा की) के दौरान अपनी संपत्ति का हिस्सा खो दिया था। युद्ध के बाद, उन्होंने सामाहिक स्थानीय समाचार पत्र द नॉर्थ अलाबामियान को खरीदा और संपादक बने।⁶
- ❖ उन्होंने एक दर्जन पुस्तकें लिखी हैं। 'द स्टोरी ऑफ माई लाइफ' उनकी आत्मकथात्मक पुस्तक है लेकिन हेलेन केलर द्वारा लिखी गई यह एकमात्र पुस्तक नहीं है। उनके नाम पर 12 प्रकाशित पुस्तकें हैं और उन्होंने प्रमुख प्रकाशनों के लिए कई टुकड़े लिखे। 7 10 साल की उम्र तक हेलेन केलर ने ब्रेल के साथ-साथ मैनुअल वर्णमाला में भी महारत हासिल कर ली थी। उसने टाइपराइटर चलाना भी सीखा। 16 साल की उम्र तक केलर प्रिपरेटरी स्कूल जाने के लिए पर्याप्त रूप से बोल सकती थी, और 24 साल की उम्र तक। उसने रेडक्लिफ कॉलेज से स्नातक किया था।^{7.1}
- ❖ उन्होंने 39 देशों में दुनिया की यात्रा की, जिससे लाखों लोगों में आशा और साहस आया। उसने दृष्टि हानि वाले लोगों की धारणा बदल दी। नेत्रहीनों के लिए स्कूलों में पुनर्वास केंद्र स्थापित किए गए क्योंकि 50 के दशक के अंत और 60 के दशक की शुरुआत में हेलेन की जीवन कहानी को द मिरेकल वर्कर के साथ जनता के सामने लाया गया था।⁸

“हमारे प्यारे ‘दूर देश नहीं गए हैं।’ यह केवल भावना का पर्दा है जो उन्हें हमसे अलग करता है, और जब हमारे विचार उन तक पहुँचते हैं तो वह घूँघट भी पतला हो जाता है।”⁹ - हेलेन केलर

विकलांग होने के बावजूद जो प्रगति करता है, वह सभी के लिए प्रेरणा है, भले ही विकलांग कोई भी हो। - रिंकी सिंह

एडीए लवलेस

"संचालन का विज्ञान, जैसा कि विशेष रूप से गणित से प्राप्त हुआ है, स्वयं का एक विज्ञान है, और इसका सार सत्य और मूल्य है।"¹



ऑगस्टा एडा किंग, काउंटेस ऑफ लवलेस (10 दिसंबर 1815 - 27 नवंबर 1852) एक अंग्रेजी गणितज्ञ और लेखिका थीं, जिन्हें मुख्य रूप से चार्ल्स बैबेज के प्रस्तावित यांत्रिक सामान्य-उद्देश्य वाले कंप्यूटर, एनालिटिकल इंजन पर उनके काम के लिए जाना जाता है। वह पहली पहचान थी कि मशीन में शुद्ध गणना से परे अनुप्रयोग थे, और ऐसी मशीन द्वारा किए जाने वाले पहले एल्गोरिदम को प्रकाशित किया था। नतीजतन, उन्हें अक्सर पहला कंप्यूटर प्रोग्रामर माना जाता है।²

जैसे ही मैं पूर्णता के लिए उड़ान भरता हूँ, मेरे पास भाप इंजन के बारे में एक योजना है।³ - एडा लवलेस



बौद्धिक, नैतिक, धार्मिक मुझे लगता है कि सभी स्वाभाविक रूप से एक महान और सामंजस्यपूर्ण पूरे में एक साथ बंधे और जुड़े हुए हैं।⁴ - एडा लवलेस

रोचक तथ्य!

- ❖ अपने पिता के नक्शेकदम पर चलने के डर से, लेडी बायरन ने उसे गणित में डुबो दिया। लेडी बायरन, खुद को लॉर्ड बायरन द्वारा "समांतर चतुर्भुज की राजकुमारी" कहे जाने वाले एक गणितीय विशेषज्ञ का मानना था कि तर्क और तर्क में निहित अध्ययन का एक कठोर पाठ्यक्रम उनकी बेटी को उसके पिता के रोमांटिक आदर्शों और मूडी स्वभाव से बचने में सक्षम करेगा। 4 साल की उम्र से, लवलेस को गणित और विज्ञान में पढ़ाया जाता था, जो 19वीं सदी के इंग्लैंड में एक महिला के लिए अध्ययन का एक असामान्य कोर्स था।⁵
- ❖ 12 साल की उम्र में, लवलेस ने एक उड़ने वाली मशीन की अवधारणा की। पक्षियों की शारीरिक रचना और विभिन्न सामग्रियों की उपयुक्तता का अध्ययन करने के बाद, युवा लड़की ने संचालित उड़ान के बारे में सोचने के लिए आगे बढ़ने से पहले एक पंख वाले उड़ने वाले उपकरण के निर्माण की योजना को चित्रित किया।⁶
- ❖ 17 साल की उम्र में, लवलेस ने आविष्कारक और गणितज्ञ चार्ल्स बैबेज से मुलाकात की और उन्हें अपने अंतर इंजन के एक मॉडल हिस्से को प्रदर्शित करते हुए देखा, एक विशाल गणितीय गणना मशीन जिसके कारण उन्हें "कंप्यूटर का जनक" करार दिया गया। बैबेज के शागिर्द बनने के बाद, उन्होंने बैबेज के सैद्धांतिक विश्लेषणात्मक इंजन के बारे में एक सैन्य इंजीनियर - और भविष्य के इतालवी प्रधान मंत्री - लुइगी मेनाब्रिया द्वारा लिखे गए एक लेख का अंग्रेजी में अनुवाद किया।
- ❖ कंप्यूटिंग में उनके योगदान को उनकी मृत्यु के एक सदी बाद तक पहचाना नहीं गया था। कंप्यूटिंग के बारे में लवलेस के विचार अपने समय से इतने आगे थे कि तकनीक को पकड़ने में लगभग एक सदी लग गई। लवलेस के सम्मान में एक कंप्यूटर प्रोग्रामिंग भाषा का नाम रखा गया है। 1970 के दशक के दौरान, अमेरिकी रक्षा विभाग ने सैकड़ों अलग-अलग लोगों को सेना द्वारा उपयोग में लाने के लिए एक उच्च-क्रम वाली कंप्यूटर प्रोग्रामिंग भाषा विकसित की। जब अमेरिकी नौसेना के कमांडर जैक कूपर ने 1979 में लवलेस के सम्मान में नई भाषा का नाम "एडा" रखने का सुझाव दिया, तो प्रस्ताव को सर्वसम्मति से मंजूरी दे दी गई।⁸

एनालिटिकल इंजन के पास कुछ भी उत्पन्न करने का कोई दावा नहीं है। यह वह सब कुछ कर सकता है जो हम जानते हैं और इसे करने का आदेश देते हैं।¹⁰ - एडा लवलेस

एडा ने मूल रूप से दुनिया को उन तरीकों से बदल दिया जिसकी वह कल्पना भी नहीं कर सकती थी। - रिकी सिंह

बिली जीन किंग

साहसिक बनो। यदि आप कोई त्रुटि करने जा रहे हैं, तो डोज करें, और गेंद को हिट करने से न डरें।¹



बिली जीन किंग (22 नवंबर, 1943) एक अमेरिकी पूर्व विश्व नंबर 1 टेनिस खिलाड़ी हैं। किंग ने 39 ग्रैंड स्लैम खिताब जीते: एकल में 12, महिला युगल में 16 और मिश्रित युगल में 11। वह अक्सर फेडरेशन कप और वेटमैन कप में संयुक्त राज्य का प्रतिनिधित्व करती थीं। वह सात फेडरेशन कप और नौ वाइटमैन कप में विजयी यूनाइटेड स्टेट्स टीम की सदस्य थीं। तीन साल के लिए, वह फेडरेशन कप में संयुक्त राज्य अमेरिका की कप्तान थीं।²

महिला नेता होना बहुत कठिन है। जबकि यह माना जाता है कि कोई भी पुरुष, चाहे वह कितना भी कठोर क्यों न हो, उसका एक नरम पक्ष होता है ... और महिला नेता को एक आयामी माना जाता है।³ - बिली जीन किंग



मुझसे कहा जाता था कि अगर मैं किसी भी तरह से अपनी कामुकता के बारे में बात करता हू तो
हमारा टेनिस दौरा नहीं होगा।⁴ - बिली जीन किंग

रोचक तथ्य!

- ❖ बिली जीन किंग का जन्म 22 नवंबर, 1943 को लॉन्ग बीच कैलिफ़ोर्निया में हुआ था, जो बिल और बेट्टी मोफिट की सबसे बड़ी संतान थी। एक रूढ़िवादी मेथोडिस्ट परिवार में पले-बढ़े बिली जीन एक बच्चे के रूप में बहुत धार्मिक थे और मूल रूप से एक उपदेशक बनने की इच्छा व्यक्त की। बिली जीन की माँ मुख्य रूप से एक गृहिणी थीं, लेकिन उन्होंने टपरवेयर और एवन उत्पादों को बेचने के लिए अंशकालिक नौकरियां कीं, जबकि उनके पिता स्थानीय अग्निशमन विभाग में इंजीनियर थे।
- ❖ बिली जीन किंग गरीब हुए। उसके माता-पिता के लिए उसका समर्थन करना कठिन था। उसके पिता एक अग्निशमन विभाग में इंजीनियर थे। उसकी माँ एक हाउसकीपर थीं। उसके पिता की दो नौकरियां थीं। किंग की टेनिस प्रतियोगिताओं के भुगतान के लिए उसकी मां ने टपरवेयर बेचा। किंग का परिवार उनके स्थानीय टेनिस क्लब में शामिल होने के लिए भुगतान नहीं कर सकता था। इसलिए, किंग ने सार्वजनिक टेनिस कोर्ट में सीखा।⁷
- ❖ 1973 में, किंग एक संघर्ष में पूर्व विश्व नंबर एक बॉबी रिग्स की भूमिका निभाने के लिए सहमत हुए, जिसे "लिंगों की लड़ाई" करार दिया गया था। विजेता के लिए \$100,000 तक की राशि के साथ, लाखों की संख्या में टेलीविजन दर्शकों ने इसे देखा।⁸
- ❖ एक बच्चे के रूप में, वह बड़ी होकर एक उपदेशक बनना चाहती थी। एक रूढ़िवादी मेथोडिस्ट परिवार में पले-बढ़े बिली जीन एक बच्चे के रूप में बहुत धार्मिक थे
- ❖ और मूल रूप से एक उपदेशक बनने की इच्छा व्यक्त की।^{8.1}
- ❖ 1972 में, बिली जीन को स्पोर्ट्स इलस्ट्रेटेड 'स्पोर्ट्सपर्सन ऑफ द ईयर' नामित किया गया था, इस तरह से सम्मानित होने वाली पहली महिला। 1974 में, उन्होंने महिला खेल फाउंडेशन बनाया, जिसका उद्देश्य खेल में महिला भागीदारी के अवसर प्रदान करना था।^{8.2}

खेल आपको चरित्र सिखाता है, यह आपको नियमों से खेलना सिखाता है, यह आपको यह जानना सिखाता है कि जीतना और हारना कैसा लगता है-यह आपको जीवन के बारे में सिखाता है।

¹⁰ - बिली जीन किंग

बिली जीन किंग ने कई असफलताओं के बावजूद बहुत साहस, प्रतिभा और दृढ़ता दिखाई। महान ऊंचाइयों को प्राप्त करने के लिए ऐसी ऊर्जा और दृढ़ संकल्प की आवश्यकता होती है। - रिकी सिंह

एमिली डिकिंसन

आशा पंखों वाली चीज है जो आत्मा में बसती है और बिना शब्दों के धुन गाती है - और कभी रुकती नहीं है। जीवन में परमानंद खोजो; जीने का भाव ही काफी आनंद है।¹



एमिली एलिजाबेथ डिकिंसन (10 दिसंबर, 1830 - 15 मई, 1886) एक अमेरिकी कवयित्री थीं। अपने जीवन के दौरान अल्पज्ञात, तब से उन्हें अमेरिकी कविता में सबसे महत्वपूर्ण शख्सियतों में से एक माना जाता है। डिकिंसन का जन्म एमहर्स्ट, मैसाचुसेट्स में एक प्रमुख परिवार में हुआ था, जिसके समुदाय से मजबूत संबंध थे। अपनी युवावस्था में सात साल तक एमहर्स्ट अकादमी में अध्ययन करने के बाद, उन्होंने एमहर्स्ट में अपने परिवार के घर लौटने से पहले कुछ समय के लिए माउंट होलोके फीमेल सेमिनरी में भाग लिया।²

आशा पंखों वाली चीज है जो आत्मा में बसती है - और बिना शब्दों के धुन गाती है - और कभी नहीं रुकती।³ - एमिली डिकिंसन



परमानंद के अनुभव का स्वागत करने के लिए आत्मा को हमेशा खुला खड़ा रहना चाहिए।⁴ -

एमिली डिकिन्सन

~~~~~

## रोचक तथ्य!

- ❖ एमिली डिकिन्सन ने अपना लगभग पूरा जीवन एमहर्स्ट, मैसाचुसेट्स में गुजारा। उन्होंने मृत्यु, विश्वास, भावनाओं और सच्चाई के विषयों की पड़ताल करते हुए सैकड़ों कविताएँ और पत्र लिखे। जैसे-जैसे वह बड़ी होती गई, वह समावेशी और सनकी होती गई, और उसके जीवन के कुछ हिस्से अभी भी रहस्य हैं। डिकिन्सन के जीवन और कार्य के बारे में ये 11 बातें हैं जो शायद आप नहीं जानते होंगे।<sup>5</sup>
- ❖ अपने जीवनकाल में उन्होंने जो कविताएँ प्रकाशित कीं, वे सभी गुमनाम रूप से प्रकाशित हुईं और हो सकता है कि उन्हें जाने बिना भी प्रकाशित की गई हों। ये कविताएँ समाचार पत्रों में प्रकाशित हुईं। एमिली को अपनी कविता बेचने और मशहूर होने के विचार से नफरत थी। हालाँकि, उन्हें अपनी कविताओं को अपने करीबी लोगों के साथ साझा करने में मज़ा आया। उसकी एक करीबी दोस्त सुसान को उसकी 250 कविताएँ मिलीं।<sup>6</sup>
- ❖ एमिली डिकिन्सन ने अपना अधिकांश काम अपने पास ही रखा। उनकी मृत्यु के बाद ही उनकी बहन ने उन कविता संग्रहों की खोज की जिन्हें डिकिन्सन ने अपने जीवनकाल में संकलित और परिष्कृत किया था। उसने अपने जीवन के दौरान दोस्तों के साथ लिखित पत्राचार में अपनी कविता साझा की और कभी-कभी थॉमस बेटवर्थ हिगिन्सन जैसे साहित्यिक सलाहकारों से मार्गदर्शन मांगा। कविताएँ जो उनके जीवनकाल में प्रकाशित हुई थीं, मुख्य रूप से गुमनाम रूप से या उनकी सहमति के बिना की गई थीं।<sup>7</sup>
- ❖ डिकिन्सन ने वास्तव में अपनी कविता के साथ एक अनूठी शैली का आविष्कार किया जिसने कई सामान्य साहित्यिक नियमों की अवहेलना की। उसने पूंजीकरण के साथ प्रयोग किया और वाक्यों को चलने दिया। उनका काम धार्मिक स्तोत्रों के लयबद्ध उपकरणों से प्रेरित था, लेकिन उन्होंने आमतौर पर छंदों के भीतर अपने रचनात्मक ठहराव को रोक दिया। व्याकरण के प्रति उनके द्वेषपूर्ण दृष्टिकोण के बावजूद डिकिन्सन की कविताओं को अद्वितीय साहित्यिक कृतियों के रूप में माना जाता है।<sup>8</sup>

~~~~~

मैं दुनिया में किसी शब्द के रूप में इतनी शक्ति के बारे में कुछ भी नहीं जानता। कभी-कभी मैं एक लिखता हूँ, और मैं इसे तब तक देखता हूँ जब तक कि यह चमकने न लगे।¹⁰ - एमिली डिकिन्सन.

~~~~~

अपने विचारों को शब्दों में पिरोने की क्षमता अनुकरणीय कौशल है। - रिकी सिंह

## रानी विक्टोरिया

महत्वपूर्ण बात यह नहीं है कि वे मेरे बारे में क्या सोचते हैं, बल्कि यह है कि मैं उनके बारे में क्या सोचता हूँ। महान घटनाएँ मुझे शांत और शांत बनाती हैं; यह केवल *trifles* है जो मेरी नसों को परेशान करता है।<sup>1</sup>



विक्टोरिया (एलेक्जेंड्रिना विक्टोरिया; 24 मई 1819 - 22 जनवरी 1901) 20 जून 1837 से 1901 में अपनी मृत्यु तक ग्रेट ब्रिटेन और आयरलैंड के यूनाइटेड किंगडम की महारानी थीं। विक्टोरियन युग के रूप में जाना जाता है, उनका 63 साल और सात महीने का शासन लंबा था किसी भी पिछले ब्रिटिश सम्राट की तुलना में। यह यूनाइटेड किंगडम के भीतर औद्योगिक, राजनीतिक, वैज्ञानिक और सैन्य परिवर्तन का काल था, और ब्रिटिश साम्राज्य के एक महान विस्तार द्वारा चिह्नित किया गया था। 1876 में, ब्रिटिश संसद ने उन्हें भारत की महारानी का अतिरिक्त खिताब देने के लिए मतदान किया।<sup>2</sup>

हमें असफलता नहीं मिलेगी - केवल सफलता और नई सीख।<sup>3</sup> - रानी विक्टोरिया



मेरे लोगों को भरपूर बीयर, अच्छी बीयर और सस्ती बीयर दो, और तुम्हारे बीच कोई क्रांति नहीं होगी।<sup>4</sup> - महारानी विक्टोरिया

## रोचक तथ्य!

- ❖ वह बमुश्किल पांच फीट लंबी थी। महारानी एलिजाबेथ द्वितीय की तुलना में सम्राट चार इंच छोटा था। इसके अलावा, वह हीमोफिलिया की पहली ज्ञात वाहक बनी, जिसे रॉयल बीमारी के रूप में जाना जाता है।<sup>5</sup>
- ❖ वह बहुभाषी थी। युवा रानी एक कुशल भाषाविद् थी, अंग्रेजी और जर्मन दोनों में धाराप्रवाह थी। उसकी माँ और गवर्नेस दोनों की जड़ें जर्मन थीं, इसलिए विक्टोरिया भाषा बोलते हुए बड़ी हुई और बाद में अपने जर्मन पति, सक्से-कोबर्ग और गोथा के प्रिंस अल्बर्ट से बात करते समय अक्सर इसका इस्तेमाल करती थी। रानी ने फ्रेंच, इतालवी और लैटिन का भी अध्ययन किया।<sup>6,7</sup>
- ❖ महारानी विक्टोरिया अंग्रेजी इतिहास में सबसे लंबे समय तक शासन करने वाली सम्राट थीं, जिन्होंने 63 साल और 7 महीने तक राजगद्दी संभाली थी - इससे पहले कि महारानी एलिजाबेथ द्वितीय ने 2015 में अपना रिकॉर्ड तोड़ा। वह 81.7 वर्ष की आयु में ताज पहने हुए मर गईं
- ❖ वह हत्या के कई प्रयासों से बची। उनके शासनकाल के दौरान, रानी विक्टोरिया के जीवन पर कई प्रयास किए गए, वे सभी असफल रहे। पहला उल्लेखनीय प्रयास 1840 में किया गया था जब 18 वर्षीय एडवर्ड ऑक्सफोर्ड ने लंदन में रानी की गाड़ी पर गोली चलाई थी। हिस्ट्री चैनल की वेबसाइट के अनुसार, ऑक्सफोर्ड पर अपने अपराध के लिए उच्च राजद्रोह का आरोप लगाया गया था और अंततः पागलपन के कारणों के लिए दोषी नहीं पाया गया था। 1842 में दो लोगों ने उसे गोली मारने की कोशिश की, और 1849 में, उसकी गाड़ी पर एक बेरोजगार आयरिश आप्रवासी विलियम हैमिल्टन ने हमला किया, जिसने बाद में अपराध के लिए दोषी ठहराया और सात साल के लिए निर्वासित कर दिया गया, इतिहास की रिपोर्ट। स्मिथसोनियन मैगज़ीन के अनुसार, एक साल बाद, एक पूर्व सैनिक, रॉबर्ट पाटे ने रानी के सिर में लोहे की नोक वाली बेंत का इस्तेमाल किया।<sup>8</sup>

हमें हार की संभावनाओं में कोई दिलचस्पी नहीं है; वे मौजूद नहीं हैं।<sup>9</sup> - महारानी विक्टोरिया

शक्ति और उत्तरदायित्व साथ-साथ चलते हैं। इसे सभी नेताओं को समझना होगा। - रिकी सिंह

## ल्यूसिल बॉल

एक चीज जो मैंने कठिन तरीके से सीखी वह यह थी कि निराश होने से कोई फायदा नहीं होता।  
व्यस्त रहने और आशावाद को जीवन का एक तरीका बनाने से आप अपने आप में विश्वास बहाल  
कर सकते हैं।<sup>1</sup>



लुसिले डेसिरी बॉल (6 अगस्त, 1911 - 26 अप्रैल, 1989) एक अमेरिकी अभिनेत्री, कॉमेडियन, मॉडल, स्टूडियो कार्यकारी और निर्माता थीं। उन्हें 13 प्राइमटाइम एम्मी पुरस्कारों के लिए नामांकित किया गया था, पांच बार जीता, और गोल्डन ग्लोब सेसिल बी डेमिले अवॉर्ड और हॉलीवुड वॉक ऑफ फेम पर दो सितारों जैसे कई अन्य पुरस्कारों के प्राप्तकर्ता थे। बॉल ने कई सम्मान अर्जित किए, जिसमें वीमेन इन फिल्म क्रिस्टल अवार्ड, टेलीविज़न हॉल ऑफ़ फ़ेम में शामिल होना, केनेडी सेंटर ऑनर्स से लाइफटाइम अचीवमेंट अवार्ड और एकेडमी ऑफ़ टेलीविज़न आर्ट्स एंड साइंसेज से गवर्नर्स अवार्ड शामिल हैं।<sup>2</sup>

युवा बने रहने का रहस्य ईमानदारी से जीना, धीरे-धीरे खाना और अपनी उम्र के बारे में झूठ बोलना है।<sup>3</sup> - ल्यूसिले बॉल



~~~~~  
पहले खुद से प्यार करो और बाकी सब कुछ लाइन में आ जाएगा। इस दुनिया में कुछ भी करने के लिए आपको खुद से प्यार करना होगा।⁴ - ल्यूसिले बॉल
~~~~~

## रोचक तथ्य!

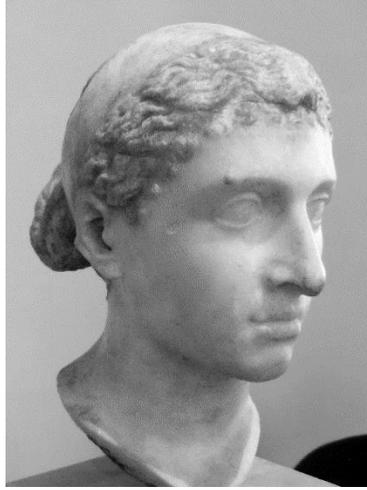
- ❖ 12 साल की उम्र में, उसने अपनी पहली भूमिका के लिए ऑडिशन दिया। अपने सौतेले पिता द्वारा प्रोत्साहित किए जाने के बाद, ल्यूसिले ने एक स्थानीय स्टेज प्रोडक्शन की कोरस लाइन में एक स्थान के लिए ऑडिशन दिया। स्वाभाविक रूप से, उसने भूमिका जीती, और उस अनुभव ने उसे शोबिज में करियर बनाने के लिए प्रेरित किया।<sup>5</sup>
- ❖ वह एक प्रमुख हॉलीवुड स्टूडियो चलाने वाली पहली महिला थीं। डेसिलू प्रोडक्शंस - इसके संस्थापकों के नाम पर, ल्यूसिले और देसी - का गठन 1950 में किया गया था। और 1967 में पैरामाउंट टेलीविजन में इसके पुनर्निर्माण तक, इसने न केवल आई लव लुसी का निर्माण किया, बल्कि इसने स्टार ट्रेक, मिशन: इम्पॉसिबल, और द अनटचेबल्स को भी लाया। छोटा पदा।<sup>6</sup>
- ❖ अगर आपको लगता है कि स्कूल कठिन है, तो आपको यह देखना चाहिए कि ल्यूसिले बॉल का क्या हुआ। 1926 में, बॉल ने किशोरी के रूप में न्यूयॉर्क के जॉन मरे एंडरसन स्कूल फॉर द ड्रामेटिक आर्ट्स में भाग लिया। लेकिन उसने खराब प्रदर्शन किया। जब बॉल को अपने साथियों के सामने प्रदर्शन करने का क्षण आया, तो वह बहुत घबरा गई।<sup>7</sup>
- ❖ विवियन वेंस आई लव लुसी पर अपनी ऑन-स्क्रीन बेस्ट फ्रेंड लुसी (ल्यूसिले बॉल) के लिए एकदम सही कॉमेडिक साइडकिक थी। प्रशंसकों के बीच यह अच्छी तरह से जाना जाता है कि वेंस अपने सह-कलाकार विलियम फ्रॉली से नफरत करती थी, जिसने उनके ऑन-स्क्रीन पति फ्रेड की भूमिका निभाई थी। हालांकि, स्क्रीन पर दोस्तों के रूप में उनकी और बॉल की केमिस्ट्री इतनी अच्छी थी कि कई प्रशंसकों का मानना था कि दोनों वास्तविक जीवन में करीब रहे होंगे।<sup>8</sup>
- ❖ प्रसिद्ध ग्रेप-स्टॉम्पिंग दृश्य के दौरान वह लगभग डूब गईं। शामिल अन्य अभिनेत्री अंग्रेजी नहीं बोलती थी और अनुवाद में कुछ दिशा खो गई थी, इसलिए एक ने लुसी के सिर को अंगूर के रस के नीचे रखा।<sup>8.1</sup>

~~~~~  
मेरा मानना है कि हम जीवन में उतने ही खुश हैं जितना हम होने का मन बनाते हैं।⁹ - ल्यूसिले बॉल
~~~~~

ल्यूसिले बॉल ने मनोरंजन व्यवसाय में महिलाओं के लिए लगातार बाधाओं को तोड़ा। ऐसी ताकत समाज को आगे ले जाती है। - रिकी सिंह

## क्लियोपेट्रा

मेरा सम्मान नहीं मिला था बल्कि केवल सहमत था.<sup>1</sup>



क्लियोपेट्रा **VII** फिलोपेटर (69 ईसा पूर्व - 10 अगस्त 30 ईसा पूर्व), जिसे आमतौर पर क्लियोपेट्रा के रूप में संदर्भित किया जाता है, मिस्र के टॉलेमिक साम्राज्य की रानी थी, और इसका अंतिम सक्रिय शासक था। टॉलेमिक राजवंश का एक सदस्य, वह इसके संस्थापक टॉलेमी आई सोटर, एक मैसेडोनियन यूनानी जनरल और सिकंदर महान के साथी का वंशज था। क्लियोपेट्रा की मृत्यु के बाद, मिस्र रोमन साम्राज्य का एक प्रांत बन गया, जो दूसरे से अंतिम हेलेनिस्टिक राज्य के अंत और सिकंदर के शासनकाल (336-323 ईसा पूर्व) के बाद से चली आ रही थी। उसकी मूल भाषा कोइन ग्रीक थी, और वह मिस्र की भाषा सीखने वाली एकमात्र टॉलेमिक शासक थी।<sup>2</sup>

सभी अजीब और भयानक घटनाओं का स्वागत है, लेकिन आराम से हम घृणा करते हैं।<sup>3</sup> -

क्लियोपेट्रा



में जीत नहीं पाऊंगा।<sup>4</sup> - क्लियोपेट्रा

## रोचक तथ्य!

- ❖ जबकि क्लियोपेट्रा का जन्म मिस्र में हुआ था, उसकी वंशावली अलेक्जेंडर द ग्रेट के जनरलों में से एक टॉलेमी आई सोटर तक जाती है। 323 ईसा पूर्व में सिकंदर की मृत्यु के बाद, टॉलेमी ने मिस्र पर नियंत्रण कर लिया, अंततः तीन शताब्दियों तक चलने वाले ग्रीक-भाषी शासकों के एक वंश का शुभारंभ किया। यद्यपि क्लियोपेट्रा जातीय रूप से मिस्र की नहीं थी, फिर भी वह अपनी प्रजा को विदेशी नहीं लगने की आवश्यकता को समझती थी। नतीजतन, वह मिस्र सीखने और देश के कई प्राचीन रीति-रिवाजों को अपनाने वाली टॉलेमी वंश की पहली महिला थीं।<sup>5</sup>
- ❖ उनके बारे में 1963 की एक फिल्म अब तक की सबसे महंगी फिल्मों में से एक थी।
- ❖ क्लॉडेट कोलबर्ट और सोफिया लॉरेन की पसंद से नील की रानी को सिल्वर स्क्रीन पर चित्रित किया गया है, लेकिन वह 1963 की तलवार और चप्पल महाकाव्य "क्लियोपेट्रा" में एलिजाबेथ टेलर द्वारा सबसे प्रसिद्ध रूप से निभाई गई थी। फिल्म उत्पादन की समस्याओं और स्क्रिप्ट के मुद्दों से त्रस्त थी, और इसका बजट अंततः \$2 मिलियन से \$44 मिलियन तक बढ़ गया था - इसमें केवल टेलर की वेशभूषा की लागत को कवर करने के लिए कुछ \$200,000 शामिल थे। यह अपनी रिलीज के समय बनाई गई अब तक की सबसे महंगी फिल्म थी, और बॉक्स ऑफिस पर अच्छी किस्मत के बावजूद अपने स्टूडियो को लगभग दिवालिया कर दिया था। यदि मुद्रास्फीति को ध्यान में रखा जाए, तो "क्लियोपेट्रा" आज भी इतिहास की सबसे महंगी फिल्मों में से एक है।<sup>6</sup>
- ❖ मिस्र के अंतिम सच्चे फिरौन, क्लियोपेट्रा VII (69-30 ईसा पूर्व) को जूलियस सीज़र और मार्क एंटनी के साथ उनकी महान शारीरिक सुंदरता और प्रेम संबंधों के लिए सदियों की कला, संगीत और साहित्य के माध्यम से अमर कर दिया गया है।<sup>6.1</sup>

मछली पकड़ने की छड़ी, महान जनरल, हम फरोस और कैनोपस के शासकों को छोड़ दें। आपका खेल शहर, राजा और महाद्वीप हैं।<sup>7</sup> - क्लियोपेट्रा

क्लियोपेट्रा की ऐतिहासिक छवि का विकास प्रतीक बनाने की मानवीय आवश्यकता का प्रमाण है। बनाए गए चिह्न और वास्तविक व्यक्ति में कितना अंतर है? - रिंकी सिंह

## जे.के. राउलिंग

यह हमारी पसंद है, हैरी, जो दिखाती है कि हम वास्तव में क्या हैं, हमारी क्षमताओं से कहीं अधिक।<sup>1</sup>



जोआन राउलिंग [31 जुलाई 1965], जिन्हें उनके कलम नाम जे. के. राउलिंग से बेहतर जाना जाता है, एक ब्रिटिश लेखक, परोपकारी, फिल्म निर्माता और पटकथा लेखक हैं। वह हैरी पॉटर फंतासी श्रृंखला की लेखिका हैं, जिसने कई पुरस्कार जीते हैं और 500 मिलियन से अधिक प्रतियां बेची हैं, जो इतिहास में सबसे अधिक बिकने वाली पुस्तक श्रृंखला बन गई है। पुस्तकें एक लोकप्रिय फिल्म श्रृंखला का आधार हैं, जिसके लिए राउलिंग को पटकथा पर समग्र स्वीकृति प्राप्त थी और वह अंतिम फिल्मों के निर्माता थे। वह पेन नाम रॉबर्ट गैलब्रेथ के तहत क्राइम फिक्शन भी लिखती हैं।<sup>2</sup>

यदि आप किसी व्यक्ति का सही माप देखना चाहते हैं, तो देखें कि वह अपने से नीचे वालों के साथ कैसा व्यवहार करता है, अपने समकक्षों के साथ नहीं।<sup>3</sup> - जे.के. राउलिंग



~~~~~  
आपको गलत दिशा में ले जाने के लिए अपने माता-पिता को दोष देने की एक समाप्ति तिथि होती है; जिस क्षण आप पहिया संभालने के लिए पर्याप्त उम्र के हो जाते हैं, जिम्मेदारी आप पर आ जाती है।⁴ - जे. के. राउलिंग

रोचक तथ्य!

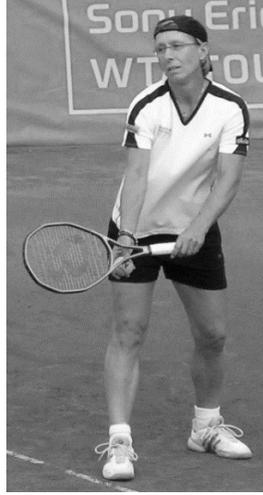
- ❖ उनका असली नाम जोआना राउलिंग है, लेकिन रहस्यमय 'के' उनके प्रशंसकों और अनुयायियों के लिए हमेशा एक रहस्य रहा है। "के" का अर्थ कैथलीन, उसकी नानी के नाम से है। यह उसके प्रकाशक के अनुरोध पर जोड़ा गया था, जिसने सोचा था कि स्पष्ट रूप से महिला लेखक की एक पुस्तक युवा लड़कों के लक्षित दर्शकों के लिए अपील नहीं कर सकती है।^{4.1}
- ❖ जो कम उम्र से ही लेखक बनना चाहते थे। उसने छह साल की उम्र में अपनी पहली किताब लिखी - एक खरगोश के बारे में एक कहानी, जिसे 'खरगोश' कहा जाता है। केवल ग्यारह साल की उम्र में, उसने अपना पहला उपन्यास लिखा - सात शापित हीरों और उनके मालिक लोगों के बारे में।^{4.1}
- ❖ जे.के. राउलिंग की हैरी पॉटर पांडुलिपि को 12 बार रिजेक्ट किया गया था। हैरी पॉटर एंड द फिलोसोफर्स स्टोन की पहली पांडुलिपि राउलिंग द्वारा एडिनबर्ग के आसपास छोटे कैफे में बैठकर बनाई गई थी। वह यहां अपनी बेटी के साथ रहती थी और वे सरकारी सुविधाओं से बच गए। काम के बारे में उत्साहित होकर, राउलिंग ने इसे एक फोल्डर में बांध दिया और इसे एक प्रकाशन एजेंट को भेज दिया, जिसके बारे में उनका मानना था कि वह इसे बाकी दुनिया में ला सकता है। राउलिंग बताती हैं कि कैसे उन्हें एक पर्ची के अलावा कुछ भी वापस नहीं भेजा गया, जिसमें लिखा था कि एजेंट की सूची भरी हुई थी, और उन्हें हैरी पॉटर एंड द फिलोस्फर स्टोन में कोई दिलचस्पी नहीं थी।⁶
- ❖ राउलिंग ने एक्सेटर यूनिवर्सिटी से बी.ए. फ्रेंच और क्लासिक्स में। वह कक्षाओं के लिए बहुत अधिक प्रयास नहीं करती थी, टोल्किन और डिक्सेंस को पढ़ना पसंद करती थी और द स्मिथ्स के एल्बमों को सुनना पसंद करती थी। हालांकि, यह कहना नहीं है कि वह एक गरीब छात्रा थी। एक प्रोफेसर ने उन्हें एक सक्षम छात्रा के रूप में याद किया, जिन्होंने "जो आवश्यक था उसे करने का आभास दिया।"⁸

~~~~~  
यह हमारी पसंद है, हैरी, जो दिखाती है कि हम वास्तव में क्या हैं, हमारी क्षमताओं से कहीं अधिका।<sup>9</sup> - जे के राउलिंग

~~~~~  
काल्पनिक लेखन जीवन के कई पहलुओं को समझने और उस पर एक बेहतर परिप्रेक्ष्य प्राप्त करने का माध्यम है। - रिकी सिंह

मार्टिना नवरातिलोवा

महान खिलाड़ियों की पहचान यह नहीं है कि वे अपने सबसे अच्छे रूप में कितने अच्छे हैं, बल्कि यह है कि वे अपने सबसे खराब कितने अच्छे हैं।¹



मार्टिना नवरातिलोवा (18 अक्टूबर, 1956) एक चेकोस्लोवाकिया और अमेरिकी पूर्व पेशेवर टेनिस खिलाड़ी और कोच हैं। सभी समय के महानतम टेनिस खिलाड़ियों में व्यापक रूप से माने जाने वाले, नवरातिलोवा ने 18 ग्रैंड स्लैम एकल खिताब, 31 प्रमुख महिला युगल खिताब और 10 प्रमुख मिश्रित युगल खिताब जीते, कुल मिलाकर कुल 59 प्रमुख खिताब जीते, जो सबसे ग्रैंड स्लैम के लिए ओपन एरा रिकॉर्ड को चिह्नित करता है। एकल खिलाड़ी द्वारा जीता गया स्लैम खिताब। वह 1982 से 1990 तक लगातार नौ वर्षों सहित, 12 बार विंबलडन एकल फाइनल में पहुंची, और विंबलडन में महिला एकल खिताब नौ बार (हेलेन विल्स मूडी के आठ विंबलडन खिताबों को पार करते हुए) एक रिकॉर्ड जीता, जिसमें लगातार छह खिताब शामिल थे।²

भागीदारी और प्रतिबद्धता के बीच का अंतर हैम और अंडे की तरह है। चिकन शामिल है; सुअर प्रतिबद्ध है।³ - मार्टिना नवरातिलोवा



जीत का क्षण जीने के लिए बहुत छोटा है और कुछ नहीं।⁴ - मार्टिना नवरातिलोवा

रोचक तथ्य!

- ❖ नवरातिलोवा लगातार 11 बड़े एकल फाइनल में पहुंची, स्टेफी ग्राफ के 13 के बाद अब तक की दूसरी, और लगातार 19 बड़े सेमीफाइनल तक पहुंचने वाली एकमात्र महिला हैं। नवरातिलोवा ने शीर्ष क्रम के खिलाड़ियों के लिए सीजन-एंड डब्ल्यूटीए टूर चैंपियनशिप रिकॉर्ड आठ बार जीती और रिकॉर्ड 14 बार फाइनल में जगह बनाई।⁵
- ❖ नवरातिलोवा और एवर्ट ने संभवतः उच्चतम स्कोरिंग महिला पेशेवर मैच खेला, जब एवर्ट ने 1979 के कोलगेट इंटरनेशनल, ईस्टबोर्न, इंग्लैंड में नवरातिलोवा को हराया। एवर्ट तीन घंटे के फाइनल में 7-5, 5-7, 13-11 स्कोर में चार मैच प्वाइंट से बच गया।⁶
- ❖ नवरातिलोवा ने अपनी फिटनेस में सुधार करने और अपने मानसिक दृष्टिकोण को मजबूत करने के लिए नेन्सी लिबरमैन को नियुक्त किया। उसने योनेक्स आइसोमेट्रिक मिडसाइज ग्रैफाइट-फाइबरग्लास कम्पोजिट रैकेट का उपयोग करना भी शुरू कर दिया। वह महिला टेनिस की सबसे प्रभावशाली खिलाड़ी बनीं।⁷
- ❖ मार्टिना की दादी एक टेनिस खिलाड़ी थीं जिन्होंने द्वितीय विश्व युद्ध से पहले चेकोस्लोवाकिया का प्रतिनिधित्व किया था। मार्टिना ने अपनी दादी के लकड़ी के रैकेट के साथ, अपनी माँ को खाली समय में खेलते हुए देखते हुए, दीवार को पीटने में बहुत समय बिताया।
- ❖ वर्ष 2000 के दौरान, मार्टिना नवरातिलोवा ज्यादातर युगल स्पर्धाओं में खेलने के लिए दौरा करती थीं, लेकिन दुर्लभ अवसरों पर, एकल भी। उसने 2003 में ऑस्ट्रेलियन ओपन और विंबलडन में मिश्रित युगल खिताब जीता। इस जीत ने उसके समग्र प्रमुख खिताब रिकॉर्ड को 58 तक बढ़ा दिया। नवरातिलोवा ने अपना आखिरी करियर 2006 में विंबलडन में खेला, मिश्रित युगल के तीसरे दौर में हार गई। अपने 50वें जन्मदिन से ठीक एक महीने पहले, नवरातिलोवा ने 2006 का यूएस ओपन मिश्रित युगल खिताब जीता, जिससे यह उनका 41वां प्रमुख युगल खिताब बन गया।⁹

बस एक पैर दूसरे पैर के सामने रखें और रास्ते की लंबाई की चिंता न करें। एक बार जब आप उस रास्ते पर आ जाते हैं, और जितने अधिक समय तक आप उस पर बने रहते हैं, अंततः एक समय ऐसा आएगा जब आप पीछे मुड़कर नहीं देखेंगे। - मार्टिना नवरातिलोवा।¹⁰

जब कोई मानसिक शक्ति के साथ शारीरिक योग्यता को जोड़ता है, तो एक सच्चे चैंपियन का जन्म होता है। - रिकी सिंह

हेरियट बीचर स्टोव

एक महिला का स्वास्थ्य उसकी पूंजी है¹



हेरियट एलिजाबेथ बीचर स्टोव (14 जून, 1811 - 1 जुलाई, 1896) एक अमेरिकी लेखक और उन्मूलनवादी थीं। वह एक धार्मिक परिवार, बीचर परिवार से आई थी, और अपने उपन्यास अंकल टॉम्स केबिन (1852) के लिए जानी जाती हैं, जिसमें गुलाम अफ्रीकी अमेरिकियों द्वारा अनुभव की गई कठोर परिस्थितियों को दर्शाया गया है। पुस्तक एक उपन्यास और नाटक के रूप में लाखों दर्शकों तक पहुंची, और संयुक्त राज्य अमेरिका और ग्रेट ब्रिटेन में प्रभावशाली बन गई, दक्षिण में व्यापक गुस्से को भड़काते हुए, अमेरिकी उत्तर में गुलामी विरोधी ताकतों को सक्रिय किया। स्टोव ने 34 किताबें लिखीं, जिनमें उपन्यास, तीन यात्रा संस्मरण और लेखों और पत्रों का संग्रह शामिल है। वह अपने लेखन और अपने सार्वजनिक रुख और दिन के सामाजिक मुद्दों पर बहस दोनों के लिए प्रभावशाली थीं।²

जब आप एक तंग जगह पर पहुंच जाते हैं और सब कुछ आपके खिलाफ हो जाता है, तब तक जब तक ऐसा न लगे कि आप एक मिनट और नहीं रुक सकते, तब तक कभी हार न मानें, क्योंकि यही वह जगह और समय है जब ज्वार पलट जाएगा।³ - हेरियट बीचर स्टोव



~~~~~  
कब्रों पर बहाए जाने वाले सबसे कड़वे आंसू शब्दों के लिए होते हैं जो अनकहे रह जाते हैं और काम  
पूर्ववत रह जाते हैं।<sup>4</sup> - हैरियट बीचर स्टोव  
~~~~~

रोचक तथ्य!

- ❖ पत्रकार और सामाजिक आलोचक ग्रेस ग्रीनवुड ने एरा में प्रकाशित एक यात्रा वृत्तांत में लिखा है, "मैं युग के दोस्तों के बीच जहां भी गया, मुझे अंकल टॉम का केबिन प्रशंसात्मक टिप्पणी के लिए एक विषय मिला।" "हर जगह मैं गया, मैंने इसे सुखद मुस्कान और अपरिवर्तनीय आंसू के साथ पढ़ा।" कहानी पर अन्य उन्मूलनवादी प्रकाशनों में चर्चा की गई, जैसे कि फ्रेडरिक डगलस के समाचार पत्र द नॉर्थ स्टार, और एरा को \$ 2 वार्षिक सदस्यता बेचने में मदद की।⁵
- ❖ 1832 में, हैरियट बीचर अपने पिता के साथ सिनसिनाटी चली गईं, जिन्होंने लेन थियोलॉजिकल सेमिनरी की अध्यक्षता ग्रहण की। हैरियट बीचर स्टोव: ए लाइफ बाय जोन डी। हेड्रिक के अनुसार, ओहियो शहर ने उसे पूर्व में गुलामी लोगों और ब्लैक फ्रीमैन से परिचित कराया। वह सेमी-कोलन क्लब नामक एक साहित्यिक समूह में भी शामिल हुईं।⁶
- ❖ राष्ट्रीय महिला हॉल ऑफ फ़ेम एक अमेरिकी संस्था है जिसे 1969 में बनाया गया था। यह एक कठोर राष्ट्रीय सम्मान चयन प्रक्रिया के माध्यम से प्रतिष्ठित अमेरिकी महिलाओं को शामिल करती है। नामांकन उन प्रभावों और प्राप्तकर्ताओं द्वारा किए गए परिवर्तनों पर आधारित होते हैं जिन्होंने समाज के सामाजिक और आर्थिक पहलुओं को प्रभावित किया है।⁷
- ❖ हैरियट ने गमलिएल बेली को लिखा, जो उस समय एक उन्मूलनवादी समाचार पत्र 'नेशनल एरा' के संपादक थे। उसने उसे जून 1851 में गुलामी के बारे में एक कहानी लिखने की अपनी योजना के बारे में बताया। उसने 'अंकल टॉमस केबिन' शीर्षक से अपने उपन्यास की पहली किस्त जारी की। हैरियट बीचर स्टोव के बारे में एक महत्वपूर्ण तथ्य यह है कि उसका उपन्यास देश का ध्यान आकर्षित करेगा। और दक्षिणी अमेरिका में गुलामी के प्रभावों को उजागर करें।⁸

~~~~~  
मुझे अब लगता है कि अब वह समय आ गया है जब एक महिला या एक बच्चा भी जो स्वतंत्रता और मानवता के लिए एक शब्द बोल सकता है, बोलने के लिए बाध्य है ... मुझे उम्मीद है कि हर महिला जो लिख सकती है वह चुप नहीं होगी।<sup>9</sup> - हैरिएट बीचर स्टोव  
~~~~~

गुलामी के खिलाफ लड़ने वाले सभी हमारे सम्मान के पात्र हैं। - रिकी सिंह

माया एंजेलो

जितना अधिक आप अपने इतिहास के बारे में जानेंगे, उतने ही अधिक मुक्त होंगे।¹



माया एंजेलो (4 अप्रैल, 1928 - 28 मई, 2014) एक अमेरिकी कवयित्री, संस्मरणकार और नागरिक अधिकार कार्यकर्ता थीं। उसने सात आत्मकथाएँ, निबंधों की तीन पुस्तकें, कविता की कई पुस्तकें प्रकाशित कीं, और 50 वर्षों में फैले नाटक, फिल्मों और टेलीविज़न शो की सूची का श्रेय दिया जाता है। उन्हें दर्जनों पुरस्कार और 50 से अधिक मानद डिग्रियाँ मिलीं। एंजेलो को उनकी सात आत्मकथाओं की श्रृंखला के लिए जाना जाता है, जो उनके बचपन और शुरुआती वयस्क अनुभवों पर केंद्रित हैं। पहला, आई नो व्हाई द केज्ड बर्ड सिंग्स (1969), 17 साल की उम्र तक के उनके जीवन के बारे में बताता है और उन्हें अंतरराष्ट्रीय पहचान और प्रशंसा दिलाई।²

जीवन में मेरा मिशन केवल जीवित रहना नहीं है, बल्कि फलना-फूलना है; और कुछ जुनून, कुछ करुणा, कुछ हास्य और कुछ शैली के साथ ऐसा करने के लिए।³ - माया एंजेलो



~~~~~  
जब कोई आपको दिखाता है कि वे कौन हैं, तो पहली बार उन पर विश्वास करें।<sup>4</sup> - माया एंजेलो  
~~~~~

रोचक तथ्य!

- ❖ उन्होंने शब्दों की शक्ति को पहचाना और भाषा के प्रति उनके जुनून के कारण, उनका काम एक उज्ज्वल प्रकाश के रूप में सामने आया क्योंकि उन्होंने साहित्य की शक्ति को दर्द के लिए एक आउटलेट के रूप में इस्तेमाल किया। आघात और दर्द को अपने ऊपर हावी होने देने के बजाय, एंजेलो ने उस पर काबू पा लिया और एक अविश्वसनीय जीवन जीने लगी।^{4,1}
- ❖ नागरिक अधिकार कार्यकर्ता: एंजेलो नागरिक अधिकार आंदोलन में सक्रिय थीं और 1959 में दक्षिणी ईसाई नेतृत्व सम्मेलन के लिए उत्तरी समन्वयक के रूप में कार्य किया। बाद में, वह मैल्कम एक्स के साथ घनिष्ठ हो गईं और उनके साथ काम किया। कवि: उन्होंने अपना पहला कविता संग्रह 1959 में जारी किया। 1971.⁵
- ❖ द केज्ड बर्ड सिंग, 1969 में प्रकाशित, एक आत्मकथा है जिसमें 3 से 17 साल की उम्र से एंजेलो के बचपन को शामिल किया गया है। अपने काम में, एंजेलो नस्लवाद, आघात और बलात्कार पर चर्चा करती है, और वह कैसे इन चुनौतियों से उबरने और बढ़ने में सक्षम थी। इसके प्रकाशन के बाद से, पुस्तक कभी भी प्रिंट आउट नहीं हुई है, इसके प्रकाशन के 50 वर्षों के बाद भी इसकी निरंतर प्रासंगिकता साबित हुई है।⁶
- ❖ अपने पूरे जीवन में, माया एंजेलो ने बहुत कुछ हासिल किया है। 41 साल की उम्र में लेखक बनने से पहले, एंजेलो ने कुक, वेट्रेस, कलाकार, नाटककार, संपादक और निर्देशक के रूप में काम किया था। उसने सर्वश्रेष्ठ बोली जाने वाली शब्द एल्बम के लिए तीन ग्रैमी जीते और 1973 में टोनी पुरस्कार के लिए नामांकित हुईं। 16 साल की उम्र तक वह सैन फ्रांसिस्को में पहली अफ्रीकी-अमेरिकी और पहली महिला स्ट्रीटकार कंडक्टर थी।
- ❖ काम पर ध्यान केंद्रित करने के लिए, एंजेलो लिखते समय अपने घर के पास एक होटल का कमरा किराए पर लेती थी। वह छह बजे तक पहुंच जाती थी, अपने साथ कॉफी का थर्मस लेकर, दोपहर तक काम करती थी या एक और काम करने के लिए घर लौटने से पहले। कमरा लेने के बाद, उसने सभी सजावट और फर्नीचर को हटा दिया था, इसलिए थिसॉरस, डिक्शनरी, कानूनी पैड और पेन और शेरी की एक बोतल के अलावा केवल एक बिस्तर और मेज और कुर्सी थी।⁸

~~~~~  
जब तक आप बेहतर नहीं जानते तब तक सबसे अच्छा करें। फिर जब आप बेहतर जानते हैं, तो बेहतर करें।<sup>9</sup> - माया एंजेलो  
~~~~~

हर जीवन ने छुआ, हर व्यक्ति ने मदद की, पढ़ा गया हर लिखा शब्द माया की विरासत है। - रिंकी सिंह

जंको ताबेई

सिर्फ तकनीक और काबिलियत ही आपको शिखर तक नहीं पहुँचाती; यह इच्छाशक्ति है जो सबसे महत्वपूर्ण है। यह इच्छाशक्ति आप पैसे से नहीं खरीद सकते या दूसरों के द्वारा दी जा सकती है... यह आपके दिल से उठती है।¹



जुन्को ताबेई (22 सितंबर 1939 - 20 अक्टूबर 2016) एक जापानी पर्वतारोही, लेखक और शिक्षक थे। वह माउंट एवरेस्ट की चोटी पर पहुँचने वाली पहली महिला थीं और हर महाद्वीप की सबसे ऊँची चोटी पर चढ़ने वाली सात चोटियों पर चढ़ने वाली पहली महिला थीं। ताबेई ने सात किताबें लिखीं, एवरेस्ट पर पर्वतारोहियों द्वारा छोड़े गए कचरे को साफ करने के लिए पर्यावरण परियोजनाओं का आयोजन किया, और ग्रेट ईस्ट जापान भूकंप से प्रभावित युवाओं के लिए माउंट फूजी पर वार्षिक चढ़ाई का नेतृत्व किया। एक खगोलशास्त्री ने उनके नाम पर क्षुद्रग्रह 6897 ताबेई का नाम रखा था और 2019 में प्लूटो पर एक पर्वत श्रृंखला का नाम उनके सम्मान में ताबेई मॉटेस रखा गया था।²

मुझे समझ नहीं आता कि पुरुष एवरेस्ट के बारे में इतना बवाल क्यों करते हैं—यह केवल एक पर्वत है।³ - जुन्को ताबेई



मेरे मन में कभी भी यह सवाल नहीं था कि मैं उस पहाड़ पर चढ़ना चाहता हूँ, चाहे दूसरे लोग कुछ भी कहें।⁴ - जुंको ताबेई

रोचक तथ्य!

- ❖ हालांकि जुंको की पहली चढ़ाई का उस पर गहरा मनोवैज्ञानिक प्रभाव पड़ा था, लेकिन वह उच्च शिक्षा हासिल करने और एक सम्मानजनक नौकरी खोजने की आवश्यकता के बारे में जानती थी, जो उस समय के गरीब, रूढ़िवादी जापान में समाज के लिए धन्यवाद था।⁸
- ❖ जुंको इशिबाशी, जिनका जन्म 1939 में हुआ था, का पालन-पोषण फुकुशिमा प्रान्त के एक छोटे से कृषि नगर में हुआ था। सात बच्चों में से एक के रूप में बढ़ रहा है, जुंको 4'9" था और कथित तौर पर उसे छोटा, कमजोर और नाजूक माना जाता था। युद्ध और गरीबी से पीड़ित देश में, शायद यह आश्चर्य की बात नहीं है कि जुंको को प्रकृति से ताकत मिली। 4.1 कुछ पुरुषों ने उसके साथ चढ़ाई करने से इनकार कर दिया, दूसरों ने सिर्फ एक पति को खोजने के लिए वहां होने का आरोप लगाया। वह दृढ़ रहीं, कुछ अधिक स्वागत करने वाले पुराने पर्वतारोहियों के साथ संबंध बनाए, और 1969 में महिलाओं के लिए अपना खुद का क्लाइंबिंग क्लब स्थापित किया।^{4.2}
- ❖ जुंको ताबेई सबसे प्रसिद्ध महिला पर्वतारोहियों में से एक थीं। उन्हें माउंट एवरेस्ट की चोटी पर पहुंचने वाली पहली महिला के रूप में जाना जाता है। उन्होंने 16 मई, 1975 को यह मुकाम हासिल किया। इसके बावजूद वे एवरेस्ट पर चढ़ने वाली छत्तीसवीं व्यक्ति थीं। वह सात महाद्वीपों में से प्रत्येक पर सबसे ऊंचे पर्वत पर चढ़ने वाली पहली महिला भी हैं। इन सात पर्वतों को सामूहिक रूप से सेवन समिट्स के रूप में जाना जाता है। उसने ऐसा उस देश में लैंगिक भेदभाव का सामना करते हुए किया जहां उस युग में अक्सर महिलाओं से घर में रहने की उम्मीद की जाती थी।^{5,6}
- ❖ 2000 में, वह पर्यावरण विज्ञान में स्नातकोत्तर डिग्री के लिए वापस विश्वविद्यालय चली गईं। वह उस प्रकार के पर्यटन के बारे में चिंतित थी जो एवरेस्ट के आसपास विकसित हुआ था और पहाड़ पर कचरे से चिंतित था। ग्रेजुएशन के बाद वह जापान के हिमालयन हेड ट्रस्ट की प्रमुख बन गईं।⁷

एवरेस्ट मेरे लिए, और मेरा मानना है कि दुनिया के लिए, एक सपने को हासिल करने के लिए बाधाओं पर काबू पाने की भौतिक और प्रतीकात्मक अभिव्यक्ति है।⁹

पहाड़ पर चढ़ना शारीरिक और मानसिक दोनों तरह की बाधाओं पर काबू पाने के बारे में है। - रिक्की सिंह

मागरिट हिगिंस सेंगर

कोई भी स्त्री अपने आप को स्वतंत्र नहीं कह सकती जो अपने शरीर पर स्वामित्व और नियंत्रण नहीं रखती। कोई भी महिला अपने आप को तब तक आजाद नहीं कह सकती जब तक कि वह सचेत रूप से यह नहीं चुन सकती कि वह मां बनेगी या नहीं।¹



मागरिट हिगिंस सेंगर (जन्म मागरिट लुईस हिगिंस; 14 सितंबर, 1879 - 6 सितंबर, 1966), जिन्हें मागरिट सेंगर स्ली के नाम से भी जाना जाता है, एक अमेरिकी जन्म नियंत्रण कार्यकर्ता, यौन शिक्षक, लेखक और नर्स थीं। सेंगर ने "जन्म नियंत्रण" शब्द को लोकप्रिय बनाया, संयुक्त राज्य अमेरिका में पहला जन्म नियंत्रण क्लिनिक खोला और ऐसे संगठन स्थापित किए जो प्लान्ड पैरेंटहुड फेडरेशन ऑफ अमेरिका में विकसित हुए।²

महिलाओं को स्वीकार नहीं करना चाहिए; उन्हें चुनौती देनी चाहिए। जो कुछ उसके चारों ओर बनाया गया है, उससे वह विस्मित न हो; उसे उस महिला का सम्मान करना चाहिए जो अभिव्यक्ति के लिए संघर्ष करती है।³ - मागरिट सेंगर



कोई भी महिला अपने आप को स्वतंत्र नहीं कह सकती है, जिसका अपने शरीर पर नियंत्रण नहीं है।⁴ -मागरिट सेंगर

रोचक तथ्य!

- ❖ न्यू यॉर्क कॉल में उसके कॉलम पर प्रतिबंध लगने के एक साल बाद, सेंगर ने गर्भ निरोधक उपयोग की वकालत करने वाला एक आठ पेज का मासिक समाचार पत्र द वुमन रिबेल लॉन्च किया। "नो गॉइस, नो मास्टर्स" के बारे में तहत काम करते हुए, सेंगर ने कॉमस्टॉक के 1873 के कानूनों का खुले तौर पर विरोध करने के लिए न्यूजलेटर का इस्तेमाल किया। (कॉमस्टॉक कानूनों ने गर्भ निरोधकों के बारे में जानकारी या अश्लील समझी जाने वाली किसी भी चीज़ को भेजने के लिए संयुक्त राज्य डाक सेवा का उपयोग करना अवैध बना दिया)। अगस्त 1914 में उसे आरोपित किया गया था, लेकिन गिरफ्तारी से बचने के लिए वह यूरोप भाग गई। वह अंततः मुकदमे का सामना करने के लिए संयुक्त राज्य अमेरिका लौट आएगी, लेकिन फरवरी 1916 में अभियोजन पक्ष ने आरोप हटा दिए।⁵
- ❖ उनका मानना था कि जन्म नियंत्रण एक मुक्त भाषण मुद्दा था। ग्रीनविच विलेज में पहुंचने के तुरंत बाद, सेंगर ने न्यूयॉर्क कॉल, एक समाजवादी समाचार पत्र के लिए यौन शिक्षा कॉलम लिखना शुरू किया। महिलाओं की कामुकता और प्रजनन की उनकी स्पष्ट चर्चा ने कुछ पाठकों को नाराज कर दिया। 1913 में, राजनेता और डाकघर के अधिकारी एंथोनी कॉमस्टॉक ने उनके कॉलम को सेंसर कर दिया क्योंकि उन्होंने सिफलिस और गोनोरिया जैसे शब्दों के उपयोग को बहुत अश्लील माना।⁶
- ❖ वह गर्भपात के खिलाफ थी। पारिवारिक सीमाओं की वकालत करने के बावजूद, सेंगर ने गर्भपात के विचार को नापसंद किया। उनका मानना था कि उचित शिक्षा और वैध गर्भनिरोधक प्रक्रिया की आवश्यकता को कम कर देंगे। अपनी 1938 की आत्मकथा में, सेंगर ने ईस्ट साइड टेनेमेंट्स में महिलाओं में से एक, सैडी सैक्स के इलाज के अपने अनुभव का वर्णन किया। 1912 में, सैक्स के पति ने स्व-प्रेरित गर्भपात से सैक्स को बेहोश पाए जाने के बाद सेंगर की मदद मांगी। सेंगर और एक स्थानीय चिकित्सक दोनों के तीन सप्ताह के उपचार के बाद, डॉक्टर सैक्स को केवल यही सलाह दे सकता था कि "इस तरह के और अधिक केपर्स" से बचें और अपने पति को छत पर सुलाएं।⁷

अगर हमें वास्तव में जीना है तो हमें अपने विश्वासों को अमल में लाना होगा।⁷ - मागरिट सेंगर

जन्म नियंत्रण तक पहुंच एक मौलिक अधिकार है जिसका समाज को सम्मान करने की आवश्यकता है। - रिकी सिंह

वर्जीनिया एपगर

महिलाओं और उनके बच्चों दोनों के लिए सर्वोत्तम संभव देखभाल प्रदान करने के लिए अपगर का दृढ़ संकल्प शायद उनके प्रसिद्ध उद्धरण द्वारा अभिव्यक्त किया गया है: "कोई भी नहीं, लेकिन कोई भी, मुझ पर सांस लेने से नहीं रोकेगा।"⁴



वर्जीनिया अपगर (7 जून, 1909 - 7 अगस्त, 1974) एक अमेरिकी चिकित्सक, प्रसूति संबंधी एनेस्थिसियोलॉजिस्ट और चिकित्सा शोधकर्ता थीं, जिन्हें अपगर स्कोर के आविष्कारक के रूप में जाना जाता है, जो जन्म के तुरंत बाद नवजात बच्चे के स्वास्थ्य का आकलन करने का एक तरीका है। शिशु मृत्यु दर का मुकाबला करें। वह एनेस्थिसियोलॉजी और टेराटोलॉजी के क्षेत्र में अग्रणी थीं और उन्होंने नियोनेटोलॉजी के स्थापित क्षेत्र में प्रसूति संबंधी विचारों को पेश किया।²

जो सही है वह करो और अभी करो।³ - डॉ. वर्जीनिया अपगर



~~~~~  
अपने अविश्वसनीय करियर और जीवनकाल में, डॉ। अपगार ने 60 से अधिक पेपर और इज माई  
वेबी ऑल राइट नामक एक पुस्तक प्रकाशित की? जोन बेक के साथ।<sup>4</sup>  
~~~~~

रोचक तथ्य!

- ❖ अपगार स्कोर क्या है? APGAR स्कोर जन्म के एक मिनट बाद यह आकलन करने के लिए लिया जाता है कि बच्चे के जन्म के दौरान शिशु ने कितना अच्छा प्रदर्शन किया और फिर जीवन के 5 मिनट बाद। यदि 5 मिनट का स्कोर कम है, तो परीक्षण को 10 मिनट पर तीसरी बार स्कोर किया जा सकता है। मूल्यांकन में 5 प्रमुख क्षेत्र शामिल हैं: त्वचा का रंग, हृदय गति, मुँह बनाना प्रतिक्रिया, गतिविधि, और श्वसन।⁵
- ❖ डॉ। वर्जीनिया एपगार की उल्लेखनीय उपलब्धियां
- ❖ डॉ. अपगार ने विश्व स्तर पर मातृ देखभाल की फिर से कल्पना की, और बहादुर, बुद्धिमान, साहसी, रणनीतिक और, हर तरह से, गर्म और मजेदार थे। एपीजीएआर स्कोर विकसित करने वाली महिला कई मायनों में निपुण थी!⁶
- ❖ 20वीं शताब्दी की शुरुआत में न्यू जर्सी में एक छात्र के रूप में, वर्जीनिया ने कम से कम सात अलग-अलग खेल टीमों में भाग लिया, स्कूल की प्रस्तुतियों में प्रदर्शन किया, और अपने स्कूल के समाचार पत्र में एक नियमित योगदानकर्ता थी। कोलंबिया यूनिवर्सिटी कॉलेज ऑफ फिजिशियन और सर्जन, उन्होंने डॉ। राल्फ वाटर्स के तहत एनेस्थिसियोलॉजी का अध्ययन किया, जो इस क्षेत्र में एक शुरुआती अग्रणी थे। उस समय, कई चिकित्सक मानते थे कि एनेस्थिसियोलॉजी उनके नीचे है क्योंकि यह अक्सर नर्सों द्वारा अभ्यास किया जाता था।
- ❖ 1946 तक, जब चिकित्सा पेशे के भीतर एक विशेषता के रूप में एनेस्थिसियोलॉजी की वैधता को मान्यता दी गई थी, डॉ. अपगार एनेस्थिसियोलॉजी डिवीजन में एकमात्र स्टाफ सदस्य थे और यहां तक कि उन्हें अपने छात्रों के लिए खुद पाठ्यपुस्तक लिखनी पड़ती थी!⁸

~~~~~  
*APGAR 1962* तक एक संक्षिप्त नाम नहीं था, जब उसके छात्रों में से एक ने उसके नाम के अक्षरों के अनुरूप फोकस के क्षेत्रों का नाम बदल दिया (अपीयरेंस, पल्स, ग्रिमेस, एक्टिविटी और रेस्पिरेशन), जिससे याद रखना आसान हो गया - जाहिर है, वर्जीनिया इससे खुश थी यहा!<sup>9</sup>  
~~~~~

हर माता-पिता पर वर्जीनिया अपगार का आभार है। - रिंकी सिंह

एलिजाबेथ "लिजी" मैगी

पीढ़ियों के लिए, एकाधिकार के अवसाद-युग की कहानी ने प्रशंसकों को लगभग बोर्ड गेम जितना ही प्रसन्न किया।¹



एलिजाबेथ जे फिलिप्स (9 मई, 1866 - 2 मार्च, 1948) एक अमेरिकी गेम डिजाइनर, लेखक, नारीवादी और जॉर्जिस्ट थीं। उन्होंने प्रगतिशील युग के अर्थशास्त्री हेनरी जॉर्ज की शिक्षाओं को चित्रित करने के लिए, एकाधिकार के अग्रदूत द लैंडलॉईस गेम का आविष्कार किया। 1880 के दशक की शुरुआत में डीसी और मैरीलैंड क्षेत्र में जाने के बाद, उन्होंने डेड लेटर ऑफिस में स्टेनोग्राफर और टाइपिस्ट के रूप में काम किया। वह एक लघु कहानी और कविता लेखिका, हास्य कलाकार, मंच अभिनेत्री, नारीवादी और इंजीनियर भी थीं। 26 साल की उम्र में, मैगी ने अपने आविष्कार के लिए एक पेटेंट प्राप्त किया जिसने पेपर को रोलर्स के माध्यम से अधिक आसानी से जाने की अनुमति देकर टाइपराइटिंग प्रक्रिया को आसान बना दिया। उस समय, महिलाओं को सभी पेटेंटों में से एक प्रतिशत से भी कम का श्रेय दिया जाता था। उन्होंने 1900 की शुरुआत में एक संक्षिप्त समय के लिए एक समाचार रिपोर्टर के रूप में भी काम किया। 1910 में, 44 साल की उम्र में, उन्होंने अल्बर्ट वालेस फिलिप्स से शादी की।²

सदी के मोड़ पर, अमेरिकी अर्थव्यवस्था में कुछ धनी परिवारों का वर्चस्व हो गया था, जिनके पास अधिकांश भूमि और प्राकृतिक संसाधन थे। लिजी लोगों को एकाधिकार से समाज को होने वाले खतरों के बारे में शिक्षित करना चाहती थी, लेकिन जानती थी कि अगर सबक मजेदार होगा तो बेहतर होगा।³



~~~~~  
1973 में एकाधिकार का आविष्कार करने में मैगी की महत्वपूर्ण भूमिका का पता चला।  
अर्थशास्त्र के प्रोफेसर राल्फ एंस्पैच ने मैगी के पेटेंट की खोज की।<sup>4</sup>  
~~~~~

रोचक तथ्य!

- ❖ एलिजाबेथ मैगी एक बोल्ट और प्रगतिशील अमेरिकी गेम डिजाइनर थीं, जिन्होंने राजनीतिक अर्थशास्त्री और पत्रकार हेनरी जॉर्ज के आर्थिक सिद्धांतों को स्पष्ट करने के लिए द लैंडलॉर्ड्स गेम, एकाधिकार का अग्रदूत बनाया। जॉर्ज का मानना था कि भूमि से अर्जित आर्थिक मूल्य समाज के सभी सदस्यों के लिए समान रूप से होना चाहिए।⁵
- ❖ मैगी का जन्म 1866 में इलिनोइस में एक आगे की सोच वाले राजनीतिक परिवार में हुआ था। मैगी के पिता, जेम्स मैगी, एक अखबार के प्रकाशक थे, जो 1850 के दशक में इलिनोइस के आसपास अब्राहम लिंकन के साथ आए थे, जब लिंकन अमेरिकी राजनेता स्टीफन डगलस के साथ सार्वजनिक बहस में उलझे हुए थे। जेम्स मैगी भी एक एकाधिकार-विरोधी थे और उन्होंने अपनी बेटी को हेनरी जॉर्ज के 1879 के पाठ प्रगति और गरीबी से परिचित कराया, जो बाद में उनकी राजनीतिक मान्यताओं की रीढ़ बनेगी और द लैंडलॉर्ड्स गेम के निर्माण को प्रेरित करेगी।^{6,7}
- ❖ प्रगति और गरीबी अविश्वसनीय रूप से लोकप्रिय थे - इसने 1890 के दशक में बाइबिल को छोड़कर सभी पुस्तकों को पीछे छोड़ दिया - और वामपंथी सक्रियता और नीति में प्रभावशाली बने रहे। पाठ ने इस सिद्धांत को रेखांकित किया कि व्यक्तियों को जो कुछ उन्होंने बनाया या बनाया है, उसका मालिक होना चाहिए, लेकिन वह भूमि सामूहिक होनी चाहिए।⁸
- ❖ जमींदारों के खेल को जमीन हड़पने की प्रणाली के व्यावहारिक प्रदर्शन और परिणामों और परिणामों को प्रदर्शित करने के लिए डिजाइन किया गया था। मैगी के संस्करण में नकली धन, कर्म और संपत्तियां शामिल थीं जिन्हें खरीदा और बेचा जा सकता था, जबकि खिलाड़ियों को एक-दूसरे या बैंक से धन उधार लेने और करों का भुगतान करने की आवश्यकता थी। मैगी के बोर्ड में मोनोपोली: गो टू जेल से जुड़ा सबसे लोकप्रिय वर्ग भी शामिल है।⁹

~~~~~  
उसने शिक्षा और आर्थिक सिद्धांत के लिए अपने जुनून को मजेदार और प्रतिस्पर्धा की भावना के साथ जोड़कर इतिहास के सबसे लोकप्रिय खेलों में से एक का आविष्कार किया।<sup>10</sup>  
~~~~~

सच्ची मानव प्रगति के लिए पूंजीवाद और परोपकार को साथ-साथ चलना चाहिए। - रिकी सिंह

गोल्डा मीर

होना या न होना समझौता का प्रश्न नहीं है। या तो तुम हो या तुम नहीं हो।¹



गोल्डा मीर (जन्म गोल्डा माबोविच; 3 मई, 1898 - 8 दिसंबर, 1978; विवाहित नाम मेयर्सन / मायर्सन 1917-1956 के बीच) एक इज़राइली राजनेता, शिक्षक और किबुत्ज़निक थे, जिन्होंने इज़राइल के चौथे प्रधान मंत्री के रूप में कार्य किया। कीव में जन्मी, वह 1906 में अपने परिवार के साथ एक बच्चे के रूप में संयुक्त राज्य अमेरिका चली गईं और वहां एक शिक्षक बनकर शिक्षित हुईं। शादी करने के बाद, वह और उनके पति 1921 में फ़िलिस्तीन चले गए, एक किबुत्ज़ पर बस गए। श्रम मंत्री और विदेश मंत्री के रूप में कार्य करने के बाद 17 मार्च, 1969 को मीर को इज़राइल का प्रधान मंत्री चुना गया। दुनिया की चौथी और इज़राइल की प्रधान मंत्री का पद संभालने वाली एकमात्र महिला, और मध्य पूर्व में किसी भी देश में पहली, उन्हें इज़राइली राजनीति की "लौह महिला" के रूप में वर्णित किया गया है।²

किसी को अतीत को मिटाने की कोशिश नहीं करनी चाहिए और न ही करनी चाहिए क्योंकि यह वर्तमान में फिट नहीं है।³ - गोल्डा मीर



अपने आप पर भरोसा। अपने आप को इस प्रकार बनाएं कि आप अपने पूरे जीवन जीने में प्रसन्न होंगे।⁴ --गोल्डा मीर

रोचक तथ्य!

- ❖ यू.एस. में अपनी शुरुआत से, जब वह कोई अंग्रेजी नहीं बोलती थी, तो वह अपने ग्रेड-स्कूल वर्ग की वेलेडिक्टोरियन बन गई। रास्ते में, उसने पाठ्यपुस्तक की फीस के लिए एक अनुदान संचय का आयोजन किया और अमेरिकन यंग सिस्टर्स सोसाइटी की स्थापना की। उसने ग्रेड स्कूल में सक्रियता की खोज की। गोल्डा ने उन्हें चौथी कक्षा में राजनीतिक सक्रियता के साथ शुरुआत करने के लिए प्रेरित किया, जब उन्होंने और उनकी दोस्त रेजिना हैम्बर्गर ने उन सहपाठियों के लिए पाठ्यपुस्तकें खरीदने के लिए पैसे जुटाने के लिए अमेरिकन यंग सिस्टर्स सोसाइटी का आयोजन किया, जो उन्हें वहन नहीं कर सकती थीं। उनके धन उगाहने के प्रयासों में गोल्डा के सार्वजनिक बोलने के कुछ पहले प्रयास शामिल थे, जिसके लिए उन्हें पता चला कि उनके पास एक कौशल है।⁵
- ❖ 1898 में कीव, यूक्रेन (तब रूसी साम्राज्य का हिस्सा) में गोल्डा माबोविच के घर जन्मे, भविष्य के इज़राइली प्रधान मंत्री के पास वास्तव में अंतरराष्ट्रीय परवरिश थी। जब वह आठ साल की थी, तब उसका परिवार यहूदी-विरोधी भावना और यहूदी लोगों की हिंसक भीड़-हिंसक भीड़-उत्पीड़न के दौरान रूस से भाग गया। उसके पिता मोशे पहले चले गए; उन्होंने शुरू में न्यूयॉर्क शहर में काम मांगा, लेकिन फिर मिल्वौकी, विस्कॉन्सिन में उतरे, जहां उन्होंने आने के तीन साल बाद अपने परिवार को लाने के लिए पर्याप्त पैसा बचाया। गोल्डा को मिल्वौकी पसंद आया - उसने बाद में शूस्टर के डिपार्टमेंट स्टोर के "सुंदर नए कपड़े, सोडा पॉप और आइसक्रीम और उत्साह" से मंत्रमुग्ध होने के बारे में लिखा।⁶
- ❖ अपनी राजनीतिक उपलब्धियों से परे, गोल्डा ने अनाड़ी आर्थोपेडिक जूते पहनकर एक सार्टोरियल चिह्न बनाया, जिसे नताली गोल्डा या "गोल्डा के जूते" के रूप में जाना जाता है। महिला सैनिकों को उनकी वर्दी के हिस्से के रूप में वर्षों तक जोड़े की आपूर्ति की गई थी, लेकिन बाद में उन्हें चरणबद्ध तरीके से हटा दिया गया (सेना में कई लोगों को राहत देने के लिए)।⁷

जो पूरे मन से रोना नहीं जानते, वे हंसना भी नहीं जानते।⁸ - गोल्डा मीर

प्रत्येक महान नेता में दो आवश्यक गुण होते हैं: दृष्टि और आशा। - रिची सिंह

मैकेंजी स्कॉट

15 जून, 2021 को स्कॉट ने 286 संगठनों को 2.7 बिलियन डॉलर देने की घोषणा की। फोर्ब्स ने बताया कि स्कॉट ने एक वर्ष (जुलाई 2020 से जुलाई 2021) में 780 संगठनों में 8.5 बिलियन डॉलर का दान दिया।¹



मैकेंजी स्कॉट (पूर्व में बेजोस; 7 अप्रैल, 1970) एक अमेरिकी उपन्यासकार और परोपकारी हैं। नवंबर 2021 तक, अमेज़न में 4% हिस्सेदारी के कारण उसकी कुल संपत्ति 62.2 बिलियन अमेरिकी डॉलर है। जैसे, स्कॉट संयुक्त राज्य अमेरिका की तीसरी सबसे धनी महिला और दुनिया की 21 वीं सबसे धनी व्यक्ति हैं। वह अमेज़न की स्थापना और विकास में उनकी भागीदारी के साथ-साथ जेफ बेजोस के साथ उनकी अब-विघटित शादी के लिए जानी जाती हैं।²

बचपन में उन्हें साहित्य और कहानियाँ लिखना बहुत पसंद था। लिखने का उनका पहला प्रयास छह साल की उम्र में हुआ था जब उन्होंने 142 पन्नों की एक पांडुलिपि किताब लिखी थी जिसे उन्होंने द बुक वर्म कहा था।³



~~~~~  
जब मैं लिख रहा होता हूँ तो मैं एक बेहतर इंसान होता हूँ, और मैं शायद एक बेहतर मां हूँ क्योंकि मैं अपने बच्चों के बारे में चिंता करने के बजाय इन पात्रों पर ध्यान केंद्रित कर सकता हूँ।<sup>4</sup> - मैकेंजी स्कॉट

## रोचक तथ्य!

- ❖ "मैं दंग रह गया," प्रेयरी व्यू ए एंड एम यूनिवर्सिटी के अध्यक्ष रूथ सीमन्स, प्रेयरी व्यू, टेक्सास में ऐतिहासिक रूप से ब्लैक कॉलेज, ने टाइम्स को बताया कि स्कॉट इसे \$ 50 मिलियन दे रहा था, जो विश्वविद्यालय को अब तक का सबसे बड़ा उपहार था। उसने पेपर को बताया कि उसे लगा कि उसने गलत सुना है, और कॉल करने वाले को नंबर दोहराना पड़ा: "पांच-शून्य।"<sup>5</sup>
- ❖ जब जेफ बेजोस और मैकेंजी स्कॉट ने 2019 में अमेज़न के संस्थापक द्वारा खुलासा किए जाने के बाद तलाक दे दिया कि उनका पूर्व टीवी एंकर लॉरेन सांचेज़ के साथ संबंध था, तो स्कॉट ने वैवाहिक विभाजन में अब तक का सबसे बड़ा समझौता किया: अमेज़न स्टॉक में \$ 38 बिलियन। 25 साल की शादी के अंत में तुरंत स्कॉट को दुनिया की चौथी सबसे अमीर महिला बना दिया।<sup>6-7</sup>
- ❖ फोर्ब्स ने बताया, "स्कॉट के परोपकार की अप्रतिबंधित और अंततः अधिक भरोसेमंद प्रकृति अपवाद है, उनकी दुनिया में आदर्श नहीं है।" न्यूयॉर्क टाइम्स ने उल्लेख किया कि "सुश्री स्कॉट ने पारंपरिक परोपकार को अपने सिर पर रख लिया है ... अपने पैसे को जल्दी से और बिना ज्यादा शोर-शराबे के संवितरित करके, सुश्री स्कॉट ने ध्यान देने वाले और गैर-लाभकारी संस्थाओं से दूर कर दिया है, वह कोशिश कर रही है मदद करना।" स्कॉट ने कहा है कि उनका मानना है कि "चुनौतियों की अग्रिम पंक्तियों पर अनुभव रखने वाली टीमों को सबसे अच्छा पता होगा कि पैसे को अच्छे उपयोग के लिए कैसे लगाया जाए।"<sup>8</sup>
- ❖ वह एक प्रकाशित लेखिका हैं। स्कॉट, मैकेंजी बेजोस के रूप में लेखन, दो प्रसिद्ध उपन्यासों के लेखक हैं: लूथर अलब्राइट का परीक्षण, जिसे 2005 में लॉस एंजिल्स टाइम्स "बुक ऑफ द ईयर" नामित किया गया था, और ट्रैप्स, आठ साल बाद प्रकाशित हुआ, जिसे किर्कस समीक्षाएं को फ़ोन किया "चतुराई से ऑर्केस्ट्रेटेड, कूल-टोनड" कहानी।<sup>9</sup>

~~~~~  
अपने तलाक के कुछ ही महीनों बाद, स्कॉट ने गिविंग प्लेज पर हस्ताक्षर किए, कम से कम आधे पैसे देने की प्रतिबद्धता। बिल और मेलिंडा गेट्स के नेतृत्व में।¹⁰

~~~~~  
बड़ी मात्रा में धन दान करने के लिए बड़े दिल और मानवता के लिए प्यार की आवश्यकता होती है।  
- रिंकी सिंह

## सेरेना जेमेका विलियम्स

मुझे हारना पसंद नहीं है - किसी भी चीज़ पर - फिर भी मैं जीत से नहीं, बल्कि असफलताओं से बड़ा हुआ हूँ।<sup>1</sup>



सेरेना जमीका विलियम्स (जन्म 26 सितंबर, 1981) एक अमेरिकी पेशेवर टेनिस खिलाड़ी हैं। उसने 23 ग्रैंड स्लैम एकल खिताब जीते हैं, जो ओपन एरा में किसी भी खिलाड़ी द्वारा सबसे अधिक है, और माग्रेट कोर्ट के पीछे सर्वकालिक है। महिला टेनिस संघ (डब्ल्यूटीए) ने 2002 और 2017 के बीच आठ अलग-अलग मौकों पर अपने एकल विश्व नंबर 1 को स्थान दिया। अपने छठे अवसर पर, उन्होंने स्टेफी ग्राफ द्वारा निर्धारित रिकॉर्ड को तोड़ते हुए लगातार 186 हफ्तों तक रैंकिंग कायम रखी। कुल मिलाकर, वह 319 सप्ताहों के लिए डब्ल्यूटीए नंबर 1 रही है, जो ग्राफ और मार्टिना नवरातिलोवा के बाद डब्ल्यूटीए रैंकिंग शुरू होने के बाद से तीसरे स्थान पर है। वह 20 से अधिक मेजर जीतने वाली एकमात्र अमेरिकी खिलाड़ी, पुरुष या महिला हैं।<sup>2</sup>

इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपकी पृष्ठभूमि क्या है या आप कहां से आते हैं, यदि आपके पास सपने और लक्ष्य हैं, तो यह सब मायने रखता है।<sup>3</sup> - सेरेना विलियम्स



जीत बहुत प्यारी होती है। यह आपके द्वारा अब तक खाई गई किसी भी मिठाई से बेहतर है।<sup>4</sup> -  
सेरेना विलियम्स

## रोचक तथ्य!

- ❖ सेरेना और उसकी बड़ी बहन दोनों को उनके पिता ने प्राथमिक से लेकर हाई स्कूल तक होमस्कूल किया था ताकि वे टेनिस का अभ्यास करने के लिए अधिक समय दे सकें। यह कदम भविष्य में भुगतान करेगा।<sup>5</sup>
- ❖ सेरेना ने अपना अधिकांश समय टेनिस कोर्ट पर बिताया। उसका प्रशिक्षण तब शुरू हुआ जब वह सिर्फ तीन साल की थी। जब तक वह अपनी किशोरावस्था में थी, तब तक वह पेशेवर टेनिस खेल रही थी।<sup>6</sup>
- ❖ सेरेना दुनिया में सबसे ज्यादा कमाई करने वाली एथलीटों में भी थीं। अपने भाग्य और प्रसिद्धि के बावजूद, वह वापस देने के लिए जानी जाती हैं। कई कारणों से पैसा दान करने के अलावा, उसने कई गैर-लाभकारी संगठनों और धर्मार्थों के साथ भागीदारी की है। वह केन्या में सेरेना विलियम्स सेकेंडरी स्कूल की सह-संस्थापक थीं, जो नवंबर 2008.7 में खुला
- ❖ सेरेना शाकाहारी आहार का पालन करती हैं। टेनिस टाइटन प्रोटीन को शामिल करने के लिए ऑफ सीजन के दौरान अपने आहार में ढील देती है। हालांकि, जब वह प्रशिक्षण और प्रतिस्पर्धा कर रही होती है तो वह पौधे आधारित आहार का सख्ती से पालन करती है। सेरेना ने अपनी बहन, वीनस, जो एक ऑटो-इम्यून बीमारी, सजोग्रेन सिंड्रोम से ग्रसित है, के निदान के बाद शाकाहारी हो गई।<sup>8</sup>
- ❖ हालांकि सेरेना और वीनस दोनों अच्छी तरह से स्थापित हैं और टेनिस बिरादरी में प्रसिद्ध हैं, सेरेना जीते गए खिताबों की संख्या के आधार पर अग्रणी हैं। वीनस ने 49 एकल खिताब जीते हैं जबकि सेरेना ने 73.9 जीते हैं
- ❖ अब तक की सबसे दबदबे वाली और सबसे प्रतिभाशाली महिला टेनिस खिलाड़ी मानी जाने वाली सेरेना ने वह सब कुछ हासिल कर लिया है जिसका एक टेनिस खिलाड़ी सपना देख सकता है। अपने चार ओलंपिक पदकों के अलावा, उन्होंने 36 प्रमुख खिताब जीते हैं। वह पुरस्कार राशि में \$50 मिलियन से अधिक जीतने वाली एकमात्र महिला टेनिस खिलाड़ी हैं।<sup>10</sup>

बड़ा होकर मैं सबसे अमीर नहीं था, लेकिन मेरे पास आत्मा में एक समृद्ध परिवार था।<sup>11</sup>

- सेरेना विलियम्स

उत्कृष्टता तब प्राप्त होती है जब कोई उत्कृष्टता के साथ प्रतिध्वनित होता है, एक समय में एक दिन।

- रिकी सिंह

## इंद्र नूई

आप जो चाहते हैं उसे हासिल करने का एकमात्र तरीका एक आजीवन छात्र बनना है। सब कुछ का अध्ययन करें।<sup>1</sup>



इंद्रा नूई (नी कृष्णमूर्ति; जन्म 28 अक्टूबर, 1955) एक भारतीय-अमेरिकी व्यापार कार्यकारी और पेप्सिको की पूर्व अध्यक्ष और मुख्य कार्यकारी अधिकारी (सीईओ) हैं। उन्हें लगातार दुनिया की 100 सबसे शक्तिशाली महिलाओं में स्थान दिया गया है। 2014 में, उन्हें फोर्ब्स की विश्व की 100 सबसे शक्तिशाली महिलाओं की सूची में 13 वें स्थान पर रखा गया था और 2015 में फॉर्च्यून सूची में दूसरी सबसे शक्तिशाली महिला का स्थान दिया गया था। फोर्ब्स की व्यापार में 19 सबसे शक्तिशाली महिलाओं की सूची। वह अमेज़न और अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट परिषद के बोर्डों में कार्य करती है।<sup>2</sup>

नेतृत्व को परिभाषित करना कठिन है और अच्छा नेतृत्व उससे भी कठिन है। लेकिन अगर आप लोगों को पृथ्वी के छोर तक अपना अनुसरण करवा सकते हैं, तो आप एक महान नेता हैं।<sup>3</sup> - इंद्रा नूयी



~~~~~  
मैं उन विवरणों को उठाता हूँ जो संगठन को पागल कर देते हैं। लेकिन विवरण पर पसीना बहाना
किसी भी चीज़ से अधिक महत्वपूर्ण है।⁴ - इंद्रा न्यूी

रोचक तथ्य!

- ❖ उसने कब्रिस्तान की पाली में डॉर्म रिसेप्शनिस्ट के रूप में काम किया ताकि वह अतिरिक्त 50 सेंट कमा सके।^{4.1}
- ❖ इंदिरा नूई ने मद्रास क्रिश्चियन कॉलेज से स्नातक की डिग्री और भारतीय प्रबंधन संस्थान कलकत्ता से एमबीए की उपाधि प्राप्त की। उन्होंने मद्रास में टेक्सटाइल फर्म मैट्रू बियर्डसेल और बॉम्बे में जॉनसन एंड जॉनसन में एक उत्पाद प्रबंधक के रूप में अपना व्यावसायिक कैरियर शुरू किया। 2006 में, उन्हें स्टीवन रेनुंड की जगह पेप्सिको का सीईओ नामित किया गया, जो कंपनी के 44 साल के इतिहास में पांचवीं सीईओ और कंपनी की पहली महिला सीईओ बन गईं।⁵
- ❖ पेप्सी की चेयरपर्सन और सीईओ, और फोर्ब्स की 'सबसे शक्तिशाली महिला' में नियमित रूप से, यह कहना उचित है कि इंदिरा नूई ने इसे बनाया है। आइए इसे परिप्रेक्ष्य में रखें। वह किसी कंपनी के इतिहास में केवल 5वीं प्रमुख हैं जो राजस्व में लगभग \$66 बिलियन उत्पन्न करती हैं।⁶
- ❖ सिर्फ बिजनेस ही नहीं, बल्कि इंदिरा न्यूी का क्रिकेट से भी गहरा नाता है। 2018 में, अंतर्राष्ट्रीय क्रिकेट परिषद ने उन्हें ICC बोर्ड के रूप में संगठन की पहली स्वतंत्र महिला निदेशक के रूप में नियुक्त किया।⁷
- ❖ व्यवसाय में सबसे शक्तिशाली और प्रसिद्ध महिलाओं में से एक, नूई ने आधी रात से सुबह 5 बजे तक रिसेप्शनिस्ट के रूप में काम किया ताकि येल में अपनी मास्टर डिग्री प्राप्त करने के दौरान पैसे कमा सके।⁸
- ❖ नूई का दृढ़ विश्वास है कि समाज और उसके नागरिकों की भलाई के लिए व्यापार और सरकार को एक साथ आना चाहिए।^{8.1}
- ❖ नूई ने पेप्सिको में एक नई रणनीति बनाई, जिसे एक उद्देश्य के साथ प्रदर्शन कहा जाता है। यह काफी हद तक सफल रहा और इसमें समाज और पर्यावरण पर सकारात्मक प्रभाव छोड़ते हुए दीर्घकालिक विकास करना शामिल था।¹⁰

~~~~~  
मैं पहले एक मां, फिर एक सीईओ और फिर एक पत्नी हूँ।<sup>11</sup> - इंद्रा न्यूी

~~~~~  
नेतृत्व, प्रतिबद्धता और तप मिलकर भेद पैदा करते हैं। - रिकी सिंह

जैकलीन कैनेडी ओनासिस

हम सभी को जो गलतियाँ दिखाई देती हैं उन्हें ठीक करने के लिए कुछ करना चाहिए न कि केवल उनके बारे में शिकायत करनी चाहिए।⁴



जैकलीन ली "जैकी" कैनेडी ओनासिस (28 जुलाई, 1929 - 19 मई, 1994) एक अमेरिकी सोशलाइट, लेखक, फोटोग्राफर और पुस्तक संपादक थीं, जिन्होंने 1961 से 1963 तक संयुक्त राज्य अमेरिका की पहली महिला के रूप में राष्ट्रपति की पत्नी के रूप में सेवा की। जॉन एफ़ कैनेडी। एक लोकप्रिय प्रथम महिला, उन्होंने अपने फैशन सेंस, अपने परिवार के प्रति समर्पण और व्हाइट हाउस के ऐतिहासिक संरक्षण के प्रति समर्पण के साथ अमेरिकी जनता को आकर्षित किया। अपने जीवनकाल के दौरान, उन्हें एक अंतरराष्ट्रीय फैशन आइकन माना जाता था। 1951 में जॉर्ज वाशिंगटन विश्वविद्यालय से फ्रांसीसी साहित्य में कला स्नातक के साथ स्नातक करने के बाद, वाउवर ने एक पृष्ठताछ फोटोग्राफर के रूप में वाशिंगटन टाइम्स-हेराल्ड के लिए काम करना शुरू किया। अगले वर्ष, वह तत्कालीन कांग्रेसी जॉन कैनेडी से वाशिंगटन में एक डिनर पार्टी में मिलीं। वह उसी वर्ष सीनेट के लिए चुने गए, और युगल ने 12 सितंबर, 1953 को न्यूपोर्ट, रोड आइलैंड में शादी की।²

यदि आप अपने बच्चों की परवरिश में चूक करते हैं, तो मुझे नहीं लगता कि आप जो कुछ भी करते हैं वह बहुत मायने रखता है।³ - जैकलीन कैनेडी-ओनासिस



एक बार जब आप अपने आप को अभिव्यक्त कर सकते हैं, तो आप दुनिया को बता सकते हैं कि आप इससे क्या चाहते हैं। अच्छे या बुरे के लिए दुनिया में सभी परिवर्तन सबसे पहले शब्दों द्वारा लाए गए थे।⁴ - जैकी कैनेडी

रोचक तथ्य!

- ❖ वह एक धनी परिवार में पैदा हुई थी। जैकलीन ली बाउविएर का जन्म 1929 में न्यूयॉर्क में हुआ था, जो वॉल स्ट्रीट स्टॉकब्रोकर और सोशलाइट की बेटी थीं। उसके पिता की पसंदीदा बेटी, सुंदर, बुद्धिमान और कलात्मक होने के साथ-साथ एक सफल घुड़सवारी के रूप में उसकी व्यापक रूप से प्रशंसा की जाती थी।
- ❖ उन्होंने 1953 में अमेरिकी प्रतिनिधि जॉन एफ कैनेडी से शादी की। जैकी ने जॉन एफ कैनेडी से 1952 में एक पारस्परिक मित्र के माध्यम से एक डिनर पार्टी में मुलाकात की। यह जोड़ी जल्दी से प्यार करने लगी, अपने साझा कैथोलिक धर्म, विदेश में रहने के अनुभव और पढ़ने के आनंद के साथ बंध गई। और लेखन। कैनेडी ने उनकी मुलाकात के 6 महीने के भीतर प्रस्ताव रखा, लेकिन जैकी विदेश में महारानी एलिजाबेथ द्वितीय के राज्याभिषेक को कवर कर रहे थे। जून 1953 में उनकी सगाई की घोषणा की गई, और जोड़ी ने सितंबर 1953 में शादी की, जिसे वर्ष की सामाजिक घटना माना गया था।⁶
- ❖ विधवा, जैकी देश के दुःख का केंद्र बन गया और अवसाद के मुकाबलों से पीड़ित हो गया। उन्होंने 1968 में ग्रीक शिपिंग मैग्नेट अरस्तू ओनासिस से दोबारा शादी की: इस फैसले को अमेरिकी प्रेस और जनता से प्रतिक्रिया मिली, जिन्होंने जैकी की दूसरी शादी को गिरे हुए राष्ट्रपति के साथ अपने रिश्ते के विश्वासघात के रूप में देखा।⁷
- ❖ वह जल्दी ही एक फैशन आइकन बन गई। जैसे-जैसे केनेडीज का सितारा बढ़ना शुरू हुआ, उन्हें और अधिक छानबीन का सामना करना पड़ा। जबकि जैकी की खूबसूरत अलमारी से देश भर में ईर्ष्या की गई थी, कुछ ने उसके महंगे विकल्पों की आलोचना करना शुरू कर दिया था, यह मानते हुए कि उसके विशेषाधिकार प्राप्त पालन-पोषण के कारण वह लोगों के संपर्क से बाहर था। बहरहाल, जैकी की प्रसिद्ध व्यक्तिगत शैली ने दुनिया भर में अनुकरण किया है: उसके सिलवाया कोट और पिलबॉक्स हैट से लेकर स्ट्रैपलेस ड्रेस तक, उसने दो दशकों के फैशन विकल्पों और शैलियों का नेतृत्व किया, जो एक बहुत ही छानबीन वाला ट्रेंडसेटर बन गया।⁸

यदि आप चाहते हैं कि चीजें सही हों, तो आपको उन्हें स्वयं ही करना होगा।⁹ -जैकी कैनेडी

जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में सफलता सर्वोत्तम अवसरों को पहचानने और उनका उपयोग करने का परिणाम है। - रिकी सिंह

हेरिएट टबमैन

मेरे पास दो चीजें हैं जिन पर मेरा अधिकार है, और ये हैं, मृत्यु या स्वतंत्रता - एक या दूसरा मेरा मतलब है। कोई मुझे जीवित वापस नहीं ले जाएगा; मैं अपनी स्वाधीनता के लिए लड़ूंगा, और जब मेरे जाने का समय आएगा, तब यहोवा उन्हें जाने देगा, मुझे मार डालेगा।¹



हेरियट टूबमैन (मार्च 1822 - 10 मार्च, 1913) एक अमेरिकी उन्मूलनवादी और राजनीतिक कार्यकर्ता थी। गुलामी में पैदा हुए, टूबमैन बच गए और बाद में भूमिगत रेलमार्ग के रूप में जाने जाने वाले गुलामी-विरोधी कार्यकर्ताओं और सुरक्षित घरों के नेटवर्क का उपयोग करके परिवार और दोस्तों सहित लगभग 70 गुलामों को बचाने के लिए कुछ 13 मिशन किए। अमेरिकी गृहयुद्ध के दौरान, उन्होंने केंद्रीय सेना के लिए एक सशस्त्र स्काउट और जासूस के रूप में कार्य किया। अपने बाद के वर्षों में, टूबमैन महिलाओं के मताधिकार के आंदोलन में एक कार्यकर्ता थीं।²

हे प्रभु, मैं आप पर स्थिर रहने वाला हूँ और आपको मुझे देखना होगा।³ - हेरियट टूबमैन



हर महान सपने की शुरुआत एक सपने देखने वाले से होती है।⁴ - हैरियट टूबमैन

रोचक तथ्य!

- ❖ जबकि टूबमैन अभी भी एक छोटा बच्चा था, उसके मालिकों ने उसे घर के नौकर के रूप में पड़ोसियों को किराए पर दे दिया। 12 साल की उम्र तक वह खेतों में काम कर रही थी। इस समय के दौरान, उसने गुलामी और उसके दुरुपयोग के विरोध के अपने पहले संकेतों का प्रदर्शन किया। उसने एक बार अपने मालिक को एक गुलाम आदमी की पिटाई करने से रोकने के लिए कदम बढ़ाया, जिसने भागने की कोशिश की थी। उसे दो पाउंड वजन के साथ सिर में मारा गया था और वह इस चोट से पूरी तरह से उबर नहीं पाई थी। अपने पूरे जीवन में, उसने गंभीर सिरदर्द और ऐसी घटनाओं का अनुभव किया जिसमें वह गहरी नींद में गिर जाती थी।⁵
- ❖ 1822 के आसपास मैरीलैंड में जन्मी अरमिंटा "मिन्टी" रॉस, "हैरियट" ने गुलामी से बचने के बाद अपनी मां का नाम अपनाया। वह उल्लेखनीय रूप से पूर्ण जीवन जीती थी, विशेष रूप से उस समय की एक अफ्रीकी अमेरिकी महिला के लिए। वह 91 वर्ष की उम्र तक जीवित रहीं, ऑबर्न, न्यूयॉर्क में स्थापित एक चैरिटी होम में उनकी मृत्यु हो गई। पूरे सैन्य सम्मान के साथ उनका अंतिम संस्कार किया गया।⁵
- ❖ हैरियट एक गुलाम के रूप में पैदा हुई थी और मैरीलैंड के पूर्वी तट पर पली-बढ़ी, जहां गुलामी और स्वतंत्रता के बीच की रेखाएं अक्सर धुंधली थीं। इस क्षेत्र में परिवारों के लिए स्वतंत्र और गुलाम दोनों सदस्यों को शामिल करना असामान्य नहीं था। हैरियट का पति, जॉन टूबमैन एक आजाद अश्वेत व्यक्ति था।⁶
- ❖ जब वह अपने बिसवां दशा में थी तब उसने गुलामी से एक साहसी पलायन किया ... उसने 11 वर्षों तक भूमिगत रेलमार्ग के "कंडक्टर" के रूप में कार्य किया। हैरियट टूबमैन ने स्वतंत्रता के लिए कम से कम 70 दसों का मार्गदर्शन किया। उन्होंने अमेरिकी नागरिक युद्ध के दौरान एक संघ स्काउट और जासूस के रूप में काम किया।⁷
- ❖ हैरियट टूबमैन अमेरिकी नागरिक युद्ध से पहले एक प्रमुख उन्मूलनवादी बनने के लिए दक्षिण में दासता से बच निकले। उसने सैकड़ों गुलाम लोगों को भूमिगत रेलमार्ग के मार्ग के साथ उत्तर में स्वतंत्रता के लिए नेतृत्व किया।⁸

मैंने एक हजार गुलामों को मुक्त किया और मैं एक हजार और मुक्त कर सकता था यदि केवल वे जानते कि वे गुलाम हैं।⁹ - हैरियट टूबमैन

आजादी की चाहत ने महान नेताओं का निर्माण किया है जिन्होंने पीढ़ी दर पीढ़ी आजादी की नींव रखी है। - रिकी सिंह

जैसिंडा अर्डन

यदि आप स्वयं का समर्थन नहीं करते हैं तो आप अन्य लोगों से आप पर विश्वास करने और आपको वोट देने के लिए नहीं कह सकते हैं।¹



जैसिंडा केट लॉरेल अर्डन (जन्म 26 जुलाई 1980) न्यूजीलैंड की एक राजनीतिज्ञ हैं, जो 2017 से न्यूजीलैंड की 40वीं प्रधानमंत्री और लेबर पार्टी की नेता हैं। वह पहली बार 2008 में एक सूची सांसद के रूप में प्रतिनिधि सभा के लिए चुनी गई थीं और मार्च 2017 से माउंट अल्बर्ट के लिए सांसद (सांसद) हैं। हैमिल्टन में जन्मी, अर्डन मॉरिन्सविले और मुरुपारा में पली-बढ़ीं, जहां उन्होंने एक राजकीय स्कूल में पढ़ाई की। 2001 में वाइकाटो विश्वविद्यालय से स्नातक होने के बाद, अर्डन ने प्रधान मंत्री हेलेन क्लार्क के कार्यालय में एक शोधकर्ता के रूप में काम किया। बाद में उन्होंने कैबिनेट कार्यालय में सलाहकार के रूप में लंदन में काम किया। 2008 में, अर्डन को सोशलिस्ट यूथ के अंतर्राष्ट्रीय संघ का अध्यक्ष चुना गया था। अर्डन को पहली बार 2008 के आम चुनाव में सांसद के रूप में चुना गया था जब लेबर पार्टी नौ साल बाद सत्ता से बाहर हो गई थी। बाद में उन्हें माउंट अल्बर्ट मतदाताओं का प्रतिनिधित्व करने के लिए चुना गया 25 फरवरी 2017 को उपचुनाव में।²

मैंने जो कुछ भी करने के बारे में सोचा है, वह एक तरह से लोगों की मदद करने के बारे में रहा है।³ - जैसिंडा अर्डन



शायद राजनीति में होना मेरे लिए सबसे खराब जगह है।⁴ –जैसिंडा अर्डन

रोचक तथ्य!

- ❖ अर्डन उन पंद्रह महिलाओं में से एक थीं, जिन्हें ब्रिटिश वोग के सितंबर 2019 के अंक के कवर पर अतिथि संपादक मेघन, डचेस ऑफ ससेक्स द्वारा प्रदर्शित होने के लिए चुना गया था। फोर्ब्स पत्रिका ने उन्हें 2021 में 34 वें स्थान पर रखते हुए लगातार दुनिया की 100 सबसे शक्तिशाली महिलाओं में स्थान दिया है। उन्हें 2019 टाइम 100 सूची में शामिल किया गया और टाइम की 2019 पर्सन ऑफ द ईयर के लिए शॉर्टलिस्ट किया गया। पत्रिका ने बाद में गलत अनुमान लगाया कि वह क्राइस्टचर्च मस्जिद की शूटिंग से निपटने के लिए सूचीबद्ध छह उम्मीदवारों में से 2019 का नोबेल शांति पुरस्कार जीत सकती है। 2020 में, उन्हें प्रॉस्पेक्ट द्वारा COVID-19 युग के दूसरे सबसे बड़े विचारक के रूप में सूचीबद्ध किया गया था। 19 नवंबर 2020 को, अर्डन को हार्वर्ड यूनिवर्सिटी के 2020 ग्लोबलसमैन इंटरनेशनल एक्टिविस्ट अवार्ड से सम्मानित किया गया; उन्होंने विश्वविद्यालय में पढ़ने वाले न्यूजीलैंडवासियों को यूएस \$150,000 (NZ\$216,000) पुरस्कार राशि का योगदान दिया।⁵
- ❖ इससे पहले कि अर्डन ने कदम रखा, लेबर पार्टी अस्थिर जमीन पर चल रही थी, पार्टी के पूर्व नेता एंड्रयू लिटिल ने चुनाव से ठीक सात सप्ताह पहले अपना पद छोड़ दिया था। जैसे ही उसे उसके सहयोगियों द्वारा लिटिल की जगह लेने के लिए वोट दिया गया, अर्डन की टीम ने उस पर काम करना शुरू कर दिया जिसे उसने 'हमारे जीवन का अभियान' कहा और 'जैसिंडामानिया' शब्द ने न्यूजीलैंड और विदेशों दोनों में तेजी से कर्षण प्राप्त किया।⁶
- ❖ न्यूजीलैंड में लैटर-डे सेंट्स के चर्च ऑफ जीसस क्राइस्ट के सदस्य के रूप में उठाया गया, अर्डन ने 2005 में 25 साल की उम्र में चर्च छोड़ दिया क्योंकि, उसने कहा, यह उसके व्यक्तिगत विचारों के साथ संघर्ष करता था, विशेष रूप से समलैंगिक अधिकारों के लिए उसका समर्थन। जनवरी 2017 में, अर्डन ने अज्ञेय के रूप में पहचान की, "मैं खुद को फिर से एक संगठित धर्म का सदस्य नहीं देख सकता।" 2019 में प्रधान मंत्री के रूप में, उन्होंने एलडीएस चर्च के अध्यक्ष रसेल एम. नेल्सन से मुलाकात की।⁷
- ❖ 19 मार्च को वापस, अर्डन ने वायरस महामारी के कारण देश को बंद कर दिया। फिर, 23 मार्च को, उसने देशव्यापी तालाबंदी की घोषणा की। इसके लिए सभी गैर-जरूरी कर्मचारियों को घर पर रहने की आवश्यकता थी। तालाबंदी के हिस्से के रूप में स्कूल, कार्यालय, रेस्तरां, बार, पूजा स्थल और यहां तक कि खेल के मैदान भी बंद थे। और उस समय उनके पास 300 से कम मामले थे।⁸

नेतृत्व की भूमिका निभाने का मतलब यह नहीं है कि आपको केवल व्यक्तिगत रूप से महत्वाकांक्षी होना चाहिए।⁹ – जैसिंडा अर्डन

दुनिया को उच्च-स्तरीय पदों पर अधिक महिलाओं की आवश्यकता है। – रिक्की सिंह

~~~~~

## AUNG SAN SUU KYI

~~~~~

शक्ति नहीं, बल्कि भय भ्रष्ट करता है। सत्ता खोने का डर उन्हें भ्रष्ट कर देता है जो इसे चलाते हैं और सत्ता के संकट का डर उन्हें भ्रष्ट करता है जो इसके अधीन हैं।¹



~~~~~

आंग सान सू की (जन्म 19 जून 1945) एक बर्मी राजनेता, राजनयिक, लेखक और 1991 का नोबेल शांति पुरस्कार विजेता है, जिन्होंने 2016 से 2021 तक म्यांमार की स्टेट काउंसलर (एक प्रधान मंत्री के समकक्ष) और विदेश मंत्री के रूप में कार्य किया। उन्होंने 2011 से नेशनल लीग फॉर डेमोक्रेसी (NLD) की अध्यक्ष के रूप में सेवा की है, 1988 से 2011 तक महासचिव रही हैं। उन्होंने 2010 में म्यांमार के सैन्य जुंटा से आंशिक लोकतंत्र में संक्रमण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी।<sup>2</sup>

~~~~~

मैं खुद को अटूट नहीं मानता। शायद मैं बस बल्कि लचीला और अनुकूलनीय हूँ।³ - आंग सान सू की

~~~~~



मुझे लगता है कि स्वतंत्रता कभी-कभी मन की एक अवस्था होती है। कभी-कभी, आप पर ध्यान दें, लेकिन हमेशा नहीं।<sup>4</sup> - आंग सान सू की

## रोचक तथ्य!

- ❖ आंग सान सू की का जन्म रंगून, बर्मा (अब यांगून, म्यांमार के रूप में जाना जाता है) में बर्मा इंडिपेंडेंस आर्मी के जनरल आंग सान की बेटी के रूप में हुआ था, जिसे ब्रिटेन से बर्मा की स्वतंत्रता में भूमिका निभाने के लिए एक नायक के रूप में सम्मानित किया गया था। दुख की बात है कि उसकी हत्या तब कर दी गई जब वह केवल दो वर्ष की थी।<sup>5</sup>
- ❖ आंग सान सू की को उनके घर में नज़रबंद कर दिया गया। जिस दौरान उन्हें 1990 में विचार की स्वतंत्रता के लिए सखारोव पुरस्कार और एक साल बाद नोबेल शांति पुरस्कार से सम्मानित किया गया। उनके बेटों अलेक्जेंडर और किम ने उनकी ओर से नोबेल शांति पुरस्कार स्वीकार किया।<sup>5</sup>
- ❖ उसे म्यांमार की सेना द्वारा हिरासत में लिया गया था, जिसे आधिकारिक तौर पर तख्तापलट के बाद ततमादों के नाम से जाना जाता था, जिसने इस साल की शुरुआत में नागरिक सरकार को उखाड़ फेंका और एक सैन्य तानाशाही स्थापित की।<sup>6</sup>
- ❖ आंग सान सू की, जिन्हें 1991 में नोबेल शांति पुरस्कार से सम्मानित किया गया था, 1989 से जेल या घर में नज़रबंद हैं। उन्हें 11 अगस्त, 2009 को अमेरिकी घुसपैठिए को अनुमति देकर सुरक्षा कानून तोड़ने का दोषी पाया गया था। जॉन घेटाव को दो रातों के लिए झील के किनारे अपने घर में रहने के लिए कहा। आलोचकों ने कहा कि 2010 के चुनावों पर उन्हें कोई प्रभाव डालने से रोकने के लिए आरोपों को उछाला गया।<sup>7</sup>
- ❖ जब म्यांमार राजनीतिक अशांति के दौर में था तब की ने मानवाधिकारों के लिए एक अहिंसक आंदोलन शुरू किया। लोकतांत्रिक सुधार की मांग के लिए छात्रों, कार्यालय कर्मियों, भिक्षुओं और अन्य लोगों के नेतृत्व में विरोध प्रदर्शन हो रहे थे, यांगून की सड़कों पर पानी भर रहा था - और आंग सान सू की में कुछ चिंगारी फूट पड़ी। उन्होंने 26 अगस्त 1988 को श्वेदागोन पैगोडा के बाहर अपना पहला सार्वजनिक भाषण दिया, जिसमें कहा गया था: "मैं अपने पिता की बेटी के रूप में जो कुछ चल रहा था, उसके प्रति उदासीन नहीं रह सकती थी।"<sup>8</sup>

दुनिया भर में मनुष्यों को स्वतंत्रता और सुरक्षा की आवश्यकता है ताकि वे अपनी पूरी क्षमता का एहसास कर सकें।<sup>9</sup> - आंग सान सू की

स्वतंत्रता सेनानी जब अन्याय और मानवीय बंधन देखते हैं तो भीतर से थक जाते हैं। - रिकी सिंह

# कोको नदी

फैशन फीकी पड़ जाती है, केवल स्टाइल वही रहती है.<sup>1</sup>



गेब्रियल बोन्युर "कोको" चैनल (19 अगस्त 1883 - 10 जनवरी 1971) एक फ्रांसीसी फैशन डिजाइनर और व्यवसायी थीं। चैनल ब्रांड की संस्थापक और हमनाम, उन्हें प्रथम विश्व युद्ध के बाद के युग में एक स्पोर्टी, आकस्मिक टाठ को शैली के स्त्री मानक के रूप में लोकप्रिय बनाने का श्रेय दिया गया था, जो पहले से प्रभावी "कोर्सेट सिलहूट" की जगह ले रहा था। एक विपुल फैशन निर्माता, चैनल ने गहनों, हैंडबैग और सुगंध में अपने डिजाइन सौंदर्य को साकार करते हुए, वस्त्रों से परे अपना प्रभाव बढ़ाया। उनकी सिग्नेचर सेंट, चैनल नंबर 5, एक प्रतिष्ठित उत्पाद बन गया है। वह टाइम पत्रिका की 20वीं शताब्दी के 100 सबसे प्रभावशाली लोगों की सूची में सूचीबद्ध एकमात्र फैशन डिजाइनर हैं। चैनल ने अपना प्रसिद्ध इंटरलॉकड-सीसी मोनोग्राम स्वयं डिजाइन किया, जो 1920 के दशक से उपयोग में है।<sup>2</sup>

अपूरणीय होने के लिए, व्यक्ति को हमेशा अलग होना चाहिए।<sup>3</sup> - कोको चैनल



पूरी दुनिया में सबसे अच्छा रंग वह है जो आप पर अच्छा लगता है।<sup>4</sup> - कोको चैनल

## रोचक तथ्य!

- ❖ 19 अगस्त, 1883 को गेब्रियल चैनल में जन्मे, भविष्य के फैशन डिजाइनर विनम्र शुरुआत से आए थे। जब चैनल 12 साल का था, तब उसकी मां की मृत्यु हो गई, उसके पेडलर पिता ने उसे और उसकी दो बहनों को एक कॉन्वेंट-संचालित अनाथालय में डाल दिया। वहाँ की ननों ने उसे सिलाई करना सिखाया, और उनकी आदतों के काले और सफेद ने उसके डिजाइन सौंदर्य को सूचित करना शुरू कर दिया।<sup>5</sup>
- ❖ कोको चैनल किस लिए जाना जाता है? कोको चैनल एक फैशन डिजाइनर थी, जो महिला सूट, क्विल्टेड पर्स, कॉस्ट्यूम ज्वेलरी और "लिटिल ब्लैक ड्रेस" जैसे अब-क्लासिक नवाचारों के लिए जानी जाती है। उन्होंने असाधारण रूप से सफल परफ्यूम, चैनल, नंबर 5.6 भी पेश किया
- ❖ कोको चैनल ने महिलाओं के लिए पैट पेश किए। जब उसने गोंडोला से यात्रा करना आसान बनाने के लिए वेनिस में पैट पहनी तो उसने फैशन की दुनिया को नाराज कर दिया। कोको चैनल ने फैसला किया कि लंबी स्कर्ट पहनकर घोड़े की सवारी करने का कोई आरामदायक तरीका नहीं है। वह हमेशा एक जोखिम लेने वाली थी जिसने उसे निश्चित रूप से जगह दी!<sup>7</sup>
- ❖ चैनल के प्रतिष्ठित परफ्यूम के पीछे की कहानी ट्विस्ट और टर्न से भरी है। 1920 के दशक की शुरुआत में, चैनल ने खुशबू बनाने के लिए परफ्यूमर अर्नेस्ट बेक्स के साथ काम किया। कथित तौर पर, चैनल को बीक्स का पांचवां नमूना पसंद आया, जो अब प्रसिद्ध नाम के लिए अग्रणी है। (इसके अलावा, पांच को उसका भाग्यशाली नंबर कहा गया था।) लेकिन चमेली, गुलाब, चंदन और वेनिला के नोटों के साथ सुगंध, प्रयोगशाला की गलती का परिणाम हो सकता है। सूत्र में एल्डिहाइड की असामान्य रूप से उच्च खुराक थी - एक सिंथेटिक घटक जिसने गंध को "चमक" बना दिया। सुगंध और इसकी क्रांतिकारी, कम से कम बोतल डिजाइन दुनिया में सबसे ज्यादा बिकने वाले और सबसे ज्यादा पहचाने जाने वाले परफ्यूम में से एक बन जाएगा।<sup>8</sup>

जिंदगी की सबसे बेहतरीन चीजें निःशुल्क होती हैं। दूसरी सबसे अच्छी चीजें बहुत, बहुत महंगी हैं।

<sup>9</sup> - कोको चैनल

जैसे बाहर की सुगंध होती है, वैसे ही भीतर की सुगंध होती है। दोनों को जोड़ना सीखें। - रिक्की सिंह

## गर्टूड एडरले

मेरे लिए, समुद्र एक व्यक्ति की तरह है - एक बच्चे की तरह जिसे मैं लंबे समय से जानता हूँ। यह पागल लगता है, मुझे पता है, लेकिन जब मैं समुद्र में तैरता हूँ, तो मैं उससे बात करता हूँ। जब मैं बाहर होता हूँ तो मैं कभी अकेला महसूस नहीं करता।<sup>1</sup>



6 अगस्त, 1926 को, 21 वर्षीय गेटूड एडरले ने अटलांटिक महासागर के ठंडे, अस्थिर पानी से जूझते हुए इंग्लिश चैनल को पार करने वाली पहली महिला बनीं। इससे भी अधिक प्रभावशाली, एडरले ने इतिहास में दो घंटे से अधिक समय तक सबसे तेज समय दर्ज किया, जो पहले दूरी तय करने वाले सभी पांच पुरुषों को श्रेष्ठ बनाता था। यह और भी शानदार हो जाता है: उस समय विशेष रूप से उबड़-खाबड़ समुद्र की स्थिति के कारण, न्यूयॉर्क टाइम्स के अनुसार, एडरले ने कम से कम 14 मील की दूरी तय की थी, क्योंकि वह एक सीधी रेखा (35 बनाम 21 मील) का चार्ट बनाने में सक्षम थी। लेकिन एडरले की वास्तव में आश्चर्यजनक उपलब्धि एक तैरने से बड़ी थी। टाइम्स ने एडरले के 2003 मृत्युलेख में लिखा था, "इस उम्र में एक यादगार योगदान दिया जब कई लोगों ने महिला एथलीटों को गंभीरता से लेना मुश्किल पाया।" खेल में एडरले की अन्य उपलब्धियों में से? दर्जनों शौकिया राष्ट्रीय और विश्व रिकॉर्ड, साथ ही तैराकी में तीन ओलंपिक पदक। रिकॉर्ड तोड़ने वाली तैराकी के दौरान उसकी सुनने की क्षमता स्थायी रूप से खराब हो जाने के बाद, वह बधिर बच्चों को खेल सिखाने के लिए भी गईं।<sup>2</sup>

जब कोई मुझसे कहता है कि मैं कुछ नहीं कर सकता, तभी मैं करता हूँ।<sup>3</sup> - गेटूड एडरल



धीरे-धीरे मुझे पता चला कि हमारे दिल के टूटने की गहराई हमारे विश्वास की गहराई तय करती है।  
भगवान हमें जीवन के बड़े और छोटे दुखों पर विजय पाने के लिए सब कुछ देता है।<sup>4</sup> - गेट्टूड  
एडरले

## रोचक तथ्य!

- ❖ एक किशोर के रूप में, एडल ने प्रतिस्पर्धी तैराक के रूप में प्रशिक्षण लेने के लिए स्कूल छोड़ दिया और महिला तैराकी संघ में शामिल हो गई। स्थानीय स्तर पर प्रतिस्पर्धा करते हुए, उन्होंने 16 साल की उम्र में अपनी पहली जीत हासिल की, और 1921 और 1925 के बीच उन्होंने 29 रिकॉर्ड अपने नाम किए।<sup>5</sup>
- ❖ 1922 में उन्होंने ब्राइटन बीच, न्यूयॉर्क में एक ही दोपहर में सात रिकॉर्ड तोड़े। पेरिस में 1924 के ओलंपिक खेलों में, वह अमेरिकी टीम की सदस्य थीं जिसने 4 × 100 मीटर फ्रीस्टाइल रिले में स्वर्ण पदक जीता था। उसने 100 मीटर और 400 मीटर फ्रीस्टाइल स्पर्धाओं में कांस्य पदक भी जीते।<sup>6</sup>
- ❖ 1925 में एडरले ने इंग्लिश चैनल को तैरने का असफल प्रयास किया, लेकिन अगले वर्ष वह फिर से कोशिश करने के लिए फ्रांस लौट आईं। व्यापक संदेह के सामने कि एक महिला करतब को पूरा कर सकती है, वह 6 अगस्त को कैलास, फ्रांस के पास केप ग्रिस-नेज़ से निकली और 35 मील (56 किमी) तैराक डोवर, केंट, इंग्लैंड में 14 घंटे 31 में पहुंची। मिनट, पुरुषों के विश्व रिकॉर्ड को 1 घंटे 59 मिनट से तोड़ दिया। एक टिकर-टैप परेड द्वारा न्यूयॉर्क शहर लौटने पर एडरले का स्वागत किया गया, और उन्होंने एक पेशेवर तैराक के रूप में कुछ समय के लिए दौरा किया। दुर्भाग्य की एक श्रृंखला, 1933 में एक गंभीर पीठ की चोट के रूप में समाप्त हुई, एक समय के लिए उसका सार्वजनिक करियर समाप्त हो गया, लेकिन 1939 में वह न्यूयॉर्क वर्ल्ड फेयर में बिली रोज के एक्वाकेड में दिखाई दी।<sup>7</sup>
- ❖ इससे पहले केवल पांच लोगों ने ही जलमार्ग पर तैराक यात्रा की थी। चुनौतियों में तेजी से बदलते ज्वार, छह फुट की लहरें, ठंडा तापमान और बहुत सारी जेलिफिश शामिल थीं। उस दिन, एडरले ने न केवल इसे पार कर लिया, बल्कि उसने पिछले पुरुषों के समय को भी हरा दिया- साढ़े 14 घंटे में 35 मील तैरना।<sup>7.1</sup>
- ❖ एडरले, जिनकी सुनने की क्षमता स्थायी रूप से बाधित हो गई थी जब उन्होंने अपनी इंग्लिश चैनल जीत हासिल की थी, बाद में बधिर बच्चों के लिए एक तैराकी प्रशिक्षक बन गईं। उन्हें 1965 में इंटरनेशनल स्विमिंग हॉल ऑफ फ्रेम और 1980 में महिला स्पोर्ट्स हॉल ऑफ फ्रेम में शामिल किया गया था।<sup>8</sup>

लोगों ने कहा कि महिलाएं चैनल को तैर नहीं सकतीं, लेकिन मैंने साबित कर दिया कि वे कर सकती हैं।<sup>9</sup> - गेट्टूड एडरले

उपलब्धि का मार्ग प्रक्रिया-उन्मुख मानसिकता के साथ निर्धारित कार्रवाई करना है। - रिकी सिंह

## वर्जीनिया वूलफ

मेरा दिमाग मेरे लिए सबसे बेहिसाब मशीनरी है - हमेशा भनभनाहट, गुनगुनाहट, आसमान में गर्जना और गोताखोरी, और फिर कीचड़ में दब जाना। और क्यों? यह जुनून किस लिए है?<sup>1</sup>



एडलाइन वर्जीनिया वूलफ स्टीफन; 25 जनवरी 1882 - 28 मार्च 1941) एक अंग्रेजी लेखक थे, जिन्हें 20वीं सदी के सबसे महत्वपूर्ण आधुनिकतावादी लेखकों में से एक माना जाता है और एक वर्णनात्मक उपकरण के रूप में चेतना की धारा के उपयोग में अग्रणी हैं। वूलफ का जन्म दक्षिण केंसिंग्टन, लंदन में एक संपन्न घर में हुआ था, जो जूलिया प्रिंसेप जैक्सन और लेस्ली स्टीफन की सातवीं संतान थी, आठ के मिश्रित परिवार में जिसमें आधुनिकतावादी चित्रकार वैसेसा बेल शामिल थीं। वह छोटी उम्र से ही अंग्रेजी क्लासिक्स और विक्टोरियन साहित्य में होम-स्कूली थी।<sup>2</sup>

कुछ लोग पुजारियों के पास जाते हैं; दूसरों को कविता; मैं अपने दोस्तों को।<sup>3</sup> - वर्जीनिया वूलफ



~~~~~  
महिलाएं क्यों... पुरुषों की तुलना में पुरुषों के लिए महिलाओं के लिए ज्यादा दिलचस्प हैं? ⁴ -
वर्जीनिया वूल्फ

रोचक तथ्य!

- ❖ उसने एक नाइट-स्कूल शिक्षक के रूप में काम किया। 1904 में वर्जीनिया के पिता सर लेस्ली स्टीफन की मृत्यु ने उन्हें और उनके भाई-बहनों को केवल मामूली विरासत के साथ छोड़ दिया था। यह बीसवीं सदी की शुरुआत थी, और वर्जीनिया जैसी चतुर, स्वतंत्र महिलाओं के लिए, काम करना अक्सर पैसे और सुरक्षा के लिए शादी करने से बेहतर विकल्प था। और वर्जीनिया ने कड़ी मेहनत की। अपने पत्रकारिता कार्य के साथ, विभिन्न प्रकाशनों के लिए पुस्तक समीक्षा और लेख लिखने के साथ, वर्जीनिया ने अपनी आय के पूरक के लिए नाइट-स्कूल शिक्षक के रूप में अंशकालिक नौकरी भी ली।⁵
- ❖ उस नारीवाद से परे जिसके लिए वह जानी जाती हैं, वूल्फ के गीतात्मक लेखन को उनके प्रयोग के प्यार के लिए जाना जाता है और मनाया जाता है। वास्तव में, उनके उपन्यास अत्यधिक प्रयोगात्मक हैं। द वेव्स में काव्य एकालाप से लेकर टू द लाइटहाउस की अनूठी लौकिक संरचना तक, वूल्फ के सभी कार्य किसी न किसी तरह से एक पारंपरिक कथा के विचार को चुनौती देते हैं।⁶
- ❖ बुल्फ 1918 में टाइम्स लिटरेरी सप्लीमेंट के लिए लगभग एक सप्ताह की समीक्षा लिख रहे थे। उनके निबंध "मॉडर्न नॉवेल्स" (1919; 1925 में "मॉडर्न फिक्शन" के रूप में संशोधित) ने "भौतिकवादियों" पर हमला किया, जिन्होंने आध्यात्मिक या "चमकदार" के बजाय सतही के बारे में लिखा था। अनुभव।⁷
- ❖ वह जीवन भर मानसिक बीमारी से जूझती रहीं। अपने पूरे जीवन के दौरान, वूल्फ मानसिक बीमारी से जूझती रही। अपने दो सौतेले भाइयों के हाथों यौन शोषण के कारण, वूल्फ ने पहली बार एक बच्चे के रूप में मनोवैज्ञानिक मुद्दों से जूझना शुरू किया। ये मुद्दे तब और बिगड़ गए जब उसकी माँ और उसकी एक बहन की मृत्यु हो गई और उसके पिता की मृत्यु के कारण और भी बदतर हो गए, जिसके कारण उसे पहली बार मानसिक स्वास्थ्य सुविधा में रहना पड़ा।⁸
- ❖ एक ब्रिटिश लेखक, आलोचक और निबंधकार के रूप में, वह अपने प्रसिद्ध कार्यों के लिए जानी जाती हैं: टू द लाइटहाउस, ए रूम ऑफ़ वन्स ओन, और श्रीमती डलाया। वह "चेतना की धारा" पद्धति के उपयोग में अग्रणी व्यक्ति थीं।⁹

~~~~~  
यदि आप अपने बारे में सच नहीं बताते हैं, तो आप इसे अन्य लोगों के बारे में नहीं बता सकते। <sup>10</sup>

- वर्जीनिया वूल्फ

~~~~~  
महान साहित्यिक कार्य मानव मन के विकास में योगदान करते हैं, जिससे मानवता का विकास होता है। - रिंकी सिंह

व्हूपी गोल्डबर्ग

अगर आप कुछ बनना चाहते हैं, अगर आप कहीं जाना चाहते हैं, तो आपको जागना होगा और ध्यान देना होगा।¹



Caryn Elaine Johnson (जन्म 13 नवंबर, 1955), जिन्हें पेशेवर रूप से व्हूपी गोल्डबर्ग के नाम से जाना जाता है, एक अमेरिकी अभिनेता, कॉमेडियन, लेखक और टेलीविजन व्यक्तित्व हैं। कई प्रशंसाओं की प्राप्तकर्ता, वह ईजीओटी जीतने वाली 16 मनोरंजनकर्ताओं में से एक है, जिसमें एक एमी पुरस्कार, एक ग्रैमी पुरस्कार, एक अकादमी पुरस्कार और एक टोनी पुरस्कार शामिल है। गोल्डबर्ग ने 1983 में अपने एक-महिला शो, स्पूक शो के साथ मंच पर अपना करियर शुरू किया, जो 1984 से 1985 तक चलने वाले व्हूपी गोल्डबर्ग शीर्षक के तहत ब्रॉडवे में स्थानांतरित हो गया। उन्होंने शो की रिकॉर्डिंग के लिए सर्वश्रेष्ठ कॉमेडी एल्बम का ग्रैमी पुरस्कार जीता।²

मैं वहीं हूँ जहाँ मैं हूँ क्योंकि मैं सभी संभावनाओं में विश्वास करता हूँ।³ - व्हूपी गोल्डबर्ग



मेरा परिवार यहूदी, बौद्ध, बैपटिस्ट और कैथोलिक है। मैं मानव निर्मित धर्मों में विश्वास नहीं करता।⁴ - व्हूपी गोल्डबर्ग

रोचक तथ्य!

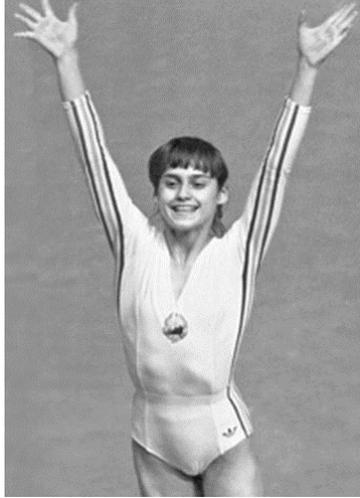
- ❖ वह बच्चों और बेघरों की ओर से, मानव अधिकारों और शिक्षा के समर्थन में, मादक द्रव्यों के सेवन और एड्स के खिलाफ, साथ ही अन्य कारणों और दान के प्रयासों के लिए अपने मानवीय प्रयासों के लिए समान रूप से प्रसिद्ध हैं। उनकी कई परोपकारी गतिविधियों में, सुश्री गोल्डबर्ग संयुक्त राष्ट्र सद्भावना राजदूत हैं।⁵
- ❖ स्टीवन स्पीलबर्ग की पीरियड ड्रामा फिल्म द कलर पर्पल में डीप साउथ में एक गलत व्यवहार वाली महिला, सेली के रूप में उनकी भूमिका के साथ उनकी फिल्म सफलता 1985 में आई, जिसके लिए उन्होंने मोशन पिक्चर - ड्रामा में सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री का गोल्डन ग्लोब पुरस्कार जीता। रोमांटिक फैंटेसी फिल्म घोस्ट (1990) में एक सनकी मानसिक के रूप में उनके प्रदर्शन के लिए, उन्होंने सर्वश्रेष्ठ सहायक अभिनेत्री के लिए अकादमी पुरस्कार और दूसरा गोल्डन ग्लोब पुरस्कार जीता। उन्होंने कॉमेडी सिस्टर एक्ट (1992), इसके सीक्वल, सिस्टर एक्ट 2: बैक इन द हैबिट (1993) और "थिओडोर रेक्स" (1996) में अभिनय किया। वह उस समय सबसे अधिक वेतन पाने वाली अभिनेत्री बन गईं। 6 व्हूपी की कड़ी मेहनत का भुगतान तब हुआ जब उसे ग्रैमी, ऑस्कर, एमी, डेटाड्रम एमी अवार्ड के साथ-साथ टोनी जीतने वाले केवल 10 लोगों में से एक के रूप में पहचाना गया।⁶
- ❖ गोल्डबर्ग ने द स्पूक शो बनाया, जो 1983 में विभिन्न चरित्र मोनोलॉग से बना एक महिला शो था। निर्देशक माइक निकोल्स ने शो को ब्रॉडवे पर ले जाने की पेशकश की। यह शो अपने ब्रॉडवे अवतार के लिए व्हूपी गोल्डबर्ग को पीछे छोड़ दिया, कुल 156 प्रदर्शनों के लिए 24 अक्टूबर, 1984 से 10 मार्च, 1985 तक चला; इस रन के दौरान नाटक को टेप किया गया और बाद में एचबीओ द्वारा व्हूपी गोल्डबर्ग: डायरेक्ट फ्रॉम ब्रॉडवे के रूप में 1985 में प्रसारित किया गया। इसके अलावा, वह अपने दम पर अकादमी पुरस्कारों की मेजबानी करने वाली पहली महिला थीं।⁷
- ❖ एक समय वह एक मुर्दाघर में काम करती थी। यह एक तरह से भयानक लगता है, लेकिन वह वह व्यक्ति थी जो शरीर पर मेकअप लगाकर सभ्य दिखती थी ताकि उन्हें अंतिम संस्कार के लिए प्रियजनों को पेश किया जा सके। ऐसा लगता है जैसे आपको इसके लिए भी लोहे के पेट की आवश्यकता होगी।^{8,9}

जब आप मुसीबत में किसी के प्रति दयालु होते हैं, तो आप आशा करते हैं कि वे याद करेंगे और किसी और के प्रति दयालु होंगे। और यह जंगल की आग की तरह हो जाएगी।¹⁰ - व्हूपी गोल्डबर्ग

एक अभिनय करियर में कई कठिनाइयाँ होती हैं और सफलता की राह बेहद कठिन होती है। ट्रैक पर बने रहना, विक्षेपण के बिना, लक्ष्य है। - रिकी सिंह

नादिया कोमानेसी

शीर्ष पर पहुंचना बहुत कठिन है। शीर्ष पर बने रहना सबसे कठिन है।⁴



नादिया एलेना कोमानेसी कोनर (जन्म 12 नवंबर, 1961), जिन्हें पेशेवर रूप से नादिया कोमानेसी रोमानियाई के रूप में जाना जाता है: एक रोमानियाई सेवानिवृत्त जिमनास्ट और पांच बार की ओलंपिक स्वर्ण पदक विजेता हैं, सभी व्यक्तिगत स्पर्धाओं में। 1976 में 14 साल की उम्र में, कॉमेनेसी ओलंपिक खेलों में 10.0 के पूर्ण स्कोर से सम्मानित होने वाले पहले जिमनास्ट थे। उन्हीं खेलों (मॉन्ट्रियल में 1976 के ग्रीष्मकालीन ओलंपिक) में, उन्होंने तीन स्वर्ण पदक जीतने के रास्ते में इवेंट्स के लिए छह और परफेक्ट 10 प्राप्त किए। मॉस्को में 1980 के ग्रीष्मकालीन ओलंपिक में, कोमानेसी ने दो और स्वर्ण पदक जीते और दो और परिपूर्ण 10 प्राप्त किए।²

मेरा मानना है कि आपको उन लोगों की ओर आकर्षित होना चाहिए जो अपने जीवन के साथ उत्पादक और सकारात्मक चीजें कर रहे हैं।³ - नादिया कोमानेसी



~~~~~  
मैं हमेशा कहता हूँ, 'जब ओलंपिक हो रहे हों, तो आपको ग्रह पर किसी अन्य स्थान पर नहीं होना चाहिए - आपको यहां होना चाहिए।'<sup>4</sup> -नादिया कोमानेसी  
~~~~~

रोचक तथ्य!

- ❖ नादिया कोमानेसी ने 1976 के मॉन्ट्रियल ग्रीष्मकालीन ओलंपिक में एक सनसनी पैदा कर दी जब उन्होंने अपने प्रदर्शन से जजों को इस हद तक चकित कर दिया कि उनके पास उन्हें परफेक्ट 10 का स्कोर देने के अलावा कोई विकल्प नहीं था, एक ऐसा स्कोर जो ओलंपिक इतिहास में पहले कभी हासिल नहीं किया गया था।⁵
- ❖ चौदह वर्षीय रोमानियाई जिम्नास्ट नादिया कोमानेसी को असमान सलाखों पर उनके प्रदर्शन के लिए 10.0 के पहले पूर्ण स्कोर से सम्मानित किया गया। उसने कुल सात अधिकतम अंक अर्जित किए।⁶
- ❖ खेलों का बहिष्कार 26 देशों द्वारा किया गया था, ज्यादातर अफ्रीका से जब अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति ने न्यूजीलैंड पर प्रतिबंध लगाने के उनके अनुरोध को अस्वीकार कर दिया था, जिसकी राष्ट्रीय रग्बी टीम ने हाल ही में दक्षिण अफ्रीका का दौरा किया था, जिसे सरकार की रंगभेद नीतियों के कारण 1964 से ओलंपिक प्रतियोगिता से प्रतिबंधित कर दिया गया था।⁷
- ❖ उन्होंने असमान सलाखों, बैलेंस बीम और व्यक्तिगत ऑल-राउंड के लिए तीन स्वर्ण पदक जीते। उन्होंने फ्लोर एक्सरसाइज के लिए ब्रॉन्ज और ऑल-राउंड टीम के हिस्से के रूप में सिल्वर भी जीता। कोमानेसी ने सोवियत संघ की ओल्गा कोरबट को पीछे छोड़ते हुए 10 के सात स्कोर के साथ खेलों में अपना दबदबा बनाया।⁸
- ❖ मास्को में 1980 के ओलंपिक खेलों में, उन्होंने बीम और फर्श अभ्यास के लिए स्वर्ण पदक जीते (यूएसएसआर के नेली किम के साथ बाद की घटना में पहले के लिए बांधना)। उसने अपनी टीम के सदस्य के रूप में रजत पदक जीता और ऑल-अराउंड व्यक्तिगत प्रतियोगिता में दूसरे स्थान के लिए पूर्वी जर्मनी की मैक्सी ग्नॉक के साथ बराबरी पर रही। वह 1984 में प्रतियोगिता से सेवानिवृत्त हुईं।⁸

~~~~~  
बीम से कूदें, सलाखों को पलटें अपने सपनों का पीछा करें, और सितारों तक पहुंचें।<sup>9</sup> - नादिया कोमानेसी  
~~~~~

प्रतिभा, कड़ी मेहनत और सही गुरु चैंपियन बनाते हैं। - रिक्की सिंह

मलाल यूसुफजई

एक बच्चा, एक शिक्षक, एक कलम और एक किताब दुनिया बदल सकती है।¹



मलाला यूसुफजई (पश्तो उच्चारण: पश्तो: ملاله یوسفزی; उर्दू: ملاله یوسفزئی; जन्म 12 जुलाई 1997), जिसे अक्सर मलाला के रूप में जाना जाता है, और उनके विवाहित नाम से, मलाला यूसुफजई मलिक महिला शिक्षा के लिए एक पाकिस्तानी कार्यकर्ता और नोबेल शांति पुरस्कार विजेता हैं। वह दुनिया की सबसे कम उम्र की नोबेल पुरस्कार विजेता भी हैं, और कभी भी नोबेल पुरस्कार प्राप्त करने वाली दूसरी पाकिस्तानी हैं। वह मानवाधिकारों की बकालत के लिए जानी जाती हैं, विशेष रूप से उत्तर-पश्चिम पाकिस्तान के खैबर पख्तूनख्वा में अपनी मूल स्वात घाटी में महिलाओं और बच्चों की शिक्षा, जहाँ तहरीक-ए-तालिबान पाकिस्तान ने कई बार लड़कियों के स्कूल जाने पर प्रतिबंध लगा दिया था।²

मैं अपनी आवाज इसलिए नहीं उठाती कि मैं चिल्ला सकूँ बल्कि इसलिए उठाती हूँ ताकि बिना आवाज वालों को सुना जा सके... हम सफल नहीं हो सकते जब हम में से आधे को पीछे धकेला जाता है।³ - मलाला यूसुफजई



लोगों द्वारा बोली जाने वाली भाषाओं, त्वचा के रंग या धर्म के प्रति कोई भेदभाव नहीं होना चाहिए।⁴ -मलाला यूसुफजई

रोचक तथ्य!

- ❖ मलाला यूसुफजई का जन्म पश्चिमोत्तर पाकिस्तान के स्वात जिले में हुआ था, जहाँ उनके पिता एक स्कूल के मालिक थे और शैक्षिक मुद्दों में सक्रिय थे। क्षेत्र में तालिबान के बढ़ते प्रभाव के दौरान अपने अनुभवों के बारे में 2009 से बीबीसी के लिए ब्लॉग करने के बाद, 2012 में तालिबान ने स्कूल से बस घर पर मलाला यूसुफजई की हत्या करने का प्रयास किया। वह बच गई लेकिन यूके में कई ऑपरेशन हुए, जहाँ वह आज रहती है। अपनी स्कूली शिक्षा के अलावा, वह लड़कियों के शिक्षा के अधिकार के लिए अपना काम जारी रखती हैं।⁵
- ❖ मलाला यूसुफजई नोबेल पुरस्कार पाने वाली सबसे कम उम्र की व्यक्ति हैं। जबकि कई आवश्यक मलाला यूसुफजई तथ्य हैं, सबसे उल्लेखनीय लोगों में से एक इतिहास में सबसे कम उम्र के नोबेल पुरस्कार विजेता के रूप में उनकी स्थिति है। 10 अक्टूबर 2014 को, मलाला यूसुफजई नोबेल शांति पुरस्कार की सह-प्राप्तकर्ता बनीं। उन्हें बच्चों के अधिकार अधिवक्ता कैलाश सत्यार्थी के साथ नॉर्वे में 2014 का नोबेल शांति पुरस्कार मिला। 17 साल की उम्र में, मलाला नोबेल पुरस्कार प्राप्त करने वाली सबसे कम उम्र की व्यक्ति बन गईं, साथ ही इतिहास में एक प्राप्त करने वाली दूसरी पाकिस्तानी थीं।⁶
- ❖ यूसुफजई ने भीड़ के सामने अनगिनत यादगार भाषण दिए हैं और अपने लेखन में साझा करने योग्य उद्घरण लिखे हैं। उन्होंने अपनी किताब आई एम मलाला में लिखा, 'जब पूरी दुनिया खामोश हो, तो एक आवाज भी ताकतवर हो जाती है। 2013 में संयुक्त राष्ट्र के पहले यूथ टेकओवर के दौरान, उन्होंने कहा: "तो आइए हम निरक्षरता, गरीबी और आतंकवाद के खिलाफ एक वैश्विक संघर्ष छेड़ें, और हमें अपनी किताबें और कलम उठानी चाहिए। वे हमारे सबसे शक्तिशाली हथियार हैं।'⁷
- ❖ दुनिया भर में लड़कियों को समान शिक्षा के अवसर प्रदान करने के लिए, उन्होंने 2013 में मलाला फंड चैरिटी की सह-स्थापना की। मलाला ने 18 वर्ष की उम्र में सीरियाई शरणार्थियों के लिए एक लड़कियों का स्कूल खोला। 2015 में, नासा ने उनके नाम पर क्षुद्रग्रह 316201 मलाला का नाम रखा। 2012 में, मलाला को पाकिस्तान का तीसरा सर्वोच्च नागरिक वीरता पुरस्कार, सितारा-ए-शुजात मिला।⁷

चरमपंथियों ने दिखाया है कि उन्हें सबसे ज्यादा क्या डराता है। एक किताब के साथ एक लड़की।⁸

- मलाला यूसुफजई

शिक्षा के लिए वकालत और सक्रियता जीवन में सबसे महान गतिविधियों में से एक है। - रिकी सिंह

कथरीन ग्राहम

आप जो करते हैं उससे प्यार करने के लिए और यह महसूस करने के लिए कि यह मायने रखता है कि कुछ और मजेदार कैसे हो सकता है? ¹



कथरीन मेयर ग्राहम (16 जून, 1917 - 17 जुलाई, 2001) एक अमेरिकी समाचार पत्र प्रकाशक थीं। उन्होंने 1963 से 1991 तक अपने परिवार के समाचार पत्र द वाशिंगटन पोस्ट का नेतृत्व किया। ग्राहम ने पेपर की अध्यक्षता की, जैसा कि वाटरगेट कांड पर रिपोर्ट किया गया था, जिसके कारण अंततः राष्ट्रपति रिचर्ड निक्सन को इस्तीफा देना पड़ा।²

महिलाओं को सत्ता में आने के लिए जो काम करना चाहिए, वह उनके स्त्रीत्व को फिर से परिभाषित करना है। एक बार, शक्ति को मर्दाना गुण माना जाता था। शक्ति के पास कोई सेक्स नहीं है।³ - कैथरीन ग्राहम



~~~~~  
उम्र बढ़ने से कोई नहीं बच सकता है, लेकिन उत्पादक रूप से उम्र बढ़ना कुछ और है।<sup>4</sup> -कैथरीन  
ग्राहम  
~~~~~

रोचक तथ्य!

- ❖ ग्राहम के पिता, यूजीन मेयर ने 1933 में पोस्ट खरीदा और समाचार पत्र के प्रकाशक के रूप में सेवा की, जब तक कि हैरी टूमैन ने उन्हें 1946 में विश्व बैंक का पहला प्रमुख बनने के लिए नहीं कहा। मेयर ने कैथरीन के पति, वकील फिलिप ग्राहम को पेपर के नए प्रकाशक के रूप में नामित किया।⁵
- ❖ ग्राहम ने पोस्ट के प्रकाशक के रूप में भले ही बहुत शक्ति का इस्तेमाल किया हो, लेकिन वह जहां जरूरत थी, वहां काम करने से नहीं हिचकिचा रही थीं। 1974 में एक समाचार पत्र गिल्ड की हड़ताल ने अपने सामान्य कर्मचारियों के 20 प्रतिशत से कम के साथ पद छोड़ दिया। ग्राहम ने सर्कुलेशन और क्लासिफाइड डेस्क के लिए फोन का जवाब देकर मदद की। एक विशेष रूप से यादगार एपिसोड में, उसने एक प्रयुक्त मर्सिडीज के लिए एक वर्गीकृत विज्ञापन लिया। विक्रेता को वापस विज्ञापन पढ़ने के बाद, उसने टिप्पणी की कि वह नौकरी के लिए अधिक योग्य होनी चाहिए और फोन का जवाब देना उसका नियमित काम नहीं था।⁶
- ❖ कैथरीन ग्राहम ने 1960 के दशक से 1991 तक द वाशिंगटन पोस्ट का संचालन किया, और उनके स्थिर, दृढ़ नेतृत्व के तहत पेपर निक्सन व्हाइट हाउस द्वारा वाटरगेट ब्रेक-इन के कवर-अप जैसी बड़ी कहानियों को तोड़ने में सक्षम था। कई सालों तक वह फॉर्च्यून 500 कंपनी की एकमात्र महिला प्रमुख थीं, तो आइए एक नजर डालते हैं उन पांच बातों पर जो आप इस पत्रकारिता और बिजनेस पायनियर के बारे में नहीं जानते होंगे।⁷
- ❖ हम एक गंदी और खतरनाक दुनिया में रहते हैं। कुछ ऐसी चीजें हैं जिन्हें आम जनता को जानने की जरूरत नहीं है और उन्हें नहीं जाननी चाहिए। मेरा मानना है कि लोकतंत्र तभी फलता-फूलता है जब सरकार अपने राज रखने के लिए वैध कदम उठा सकती है और जब प्रेस यह तय कर सकता है कि उसे क्या छापना है या नहीं। (1988).⁸
- ❖ अपने पति की मृत्यु के कुछ दिनों के भीतर, श्रीमती ग्राहम ने निदेशक मंडल को बताया कि द पोस्ट कंपनी परिवार में रहेगी। 20 सितंबर, 1963 को एजियन में अपनी मां और बेटी और कुछ दोस्तों के साथ एक महीने की यात्रा के बाद, उन्होंने कंपनी की अध्यक्षता संभाली।⁹

~~~~~  
आप जो करते हैं उससे प्यार करना और महसूस करना कि यह मायने रखता है - कुछ और मजेदार  
कैसे हो सकता है? <sup>10</sup> - कैथरीन ग्राहम  
~~~~~

मीडिया की यह बड़ी जिम्मेदारी है कि वह सच्चाई को उजागर करे और सही रिपोर्ट करे। - रिकी
सिंह

ग्रेस हूपर

एक सटीक माप हजारों विशेषज्ञों की राय के बराबर है।¹



ग्रेस ब्रूस्टर मारे हॉपर (नी मुरे; 9 दिसंबर, 1906 - 1 जनवरी, 1992) एक अमेरिकी कंप्यूटर वैज्ञानिक और यूनाइटेड स्टेट्स नेवी रियर एडमिरल थी। हार्वर्ड मार्क I कंप्यूटर के पहले प्रोग्रामर में से एक, वह कंप्यूटर प्रोग्रामिंग की अग्रणी थी जिसने पहले लिंकर्स में से एक का आविष्कार किया था। हूपर मशीन-स्वतंत्र प्रोग्रामिंग भाषाओं के सिद्धांत और प्लो-मैटिक प्रोग्रामिंग को तैयार करने वाले पहले व्यक्ति थे। इस सिद्धांत का उपयोग करके बनाई गई भाषा को बाद में कोबोल बनाने के लिए विस्तारित किया गया था, जो आज भी उपयोग की जाने वाली प्रारंभिक उच्च-स्तरीय प्रोग्रामिंग भाषा है।²

बंदरगाह में एक जहाज सुरक्षित है, लेकिन जहाजों को इसके लिए नहीं बनाया जाता है।³

- ग्रेस हूपर



~~~~~  
अनुमति माँगने की तुलना में क्षमा माँगना अक्सर आसान होता है! <sup>4</sup> - ग्रेस हॉपर  
~~~~~

रोचक तथ्य!

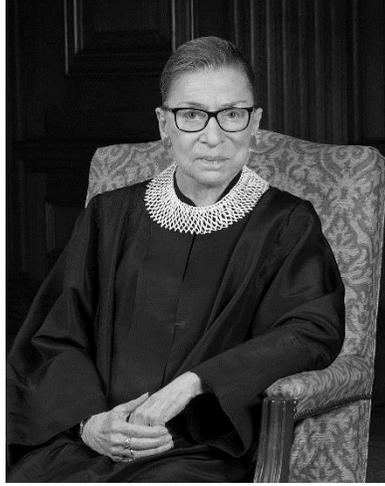
- ❖ ग्रेस मुर्रे हॉपर हार्वर्ड मार्क I पर काम करने वाले पहले कंप्यूटर प्रोग्रामरों में से एक थीं। वह यूनाइटेड स्टेट्स नेवी रियर एडमिरल भी थीं, उन्होंने COBOL को विकसित करने में मदद की - पहली उच्च-स्तरीय प्रोग्रामिंग भाषाओं में से एक - और पहले कंपाइलर का आविष्कार किया। , एक प्रोग्राम जो प्रोग्रामिंग कोड को मशीनी भाषा में अनुवादित करता है।⁵
- ❖ उन्हें कंप्यूटर त्रुटियों से संबंधित "बग" और "डी-बग" शब्द गढ़ने का श्रेय दिया जाता है। एक दिन एक कंप्यूटर विफलता ने हूपर और उसकी टीम को तब तक स्तब्ध कर दिया जब तक कि उसने मशीन खोली और अंदर एक कीड़ा नहीं पाया! अपनी लॉगबुक में कीट को टैप करते हुए उसने लिखा, "पहला वास्तविक बग मिला।"⁶
- ❖ वह सलाह में बहुत विश्वास करती थीं, एक बार उन्होंने कहा था, "संकलक बनाने के अलावा, मैंने जो सबसे महत्वपूर्ण काम पूरा किया है, वह है युवाओं को प्रशिक्षित करना। वे मेरे पास आते हैं, आप जानते हैं, और कहते हैं, 'क्या आपको लगता है कि हम ऐसा कर सकते हैं?' मैं कहता हूँ, 'कोशिश करो!' और मैं उनका समर्थन करता हूँ।"
- ❖ एक बार उसकी माँ ने सात वर्षीय ग्रेस को अकेला छोड़ दिया और वापस लौटी तो उसे पता चला कि उसकी जिज्ञासु बेटा ने उनके घर का दौरा किया, सात घड़ियाँ एकत्र कीं, और उन सभी को नष्ट कर दिया। ग्रेस ने इसके तंत्र की जांच के लिए सिर्फ एक घड़ी को तोड़कर शुरुआत की थी। फिर वह घबरा गई क्योंकि वह नहीं जानती थी कि इसे फिर से कैसे जोड़ा जाए। यह पता लगाने की कोशिश की जा रही है कि एक घड़ी को एक साथ कैसे रखा जाए, उसे एक और घड़ी मिली, उसे खोलकर वापस एक साथ रख दिया।⁸
- ❖ ग्रेट डिप्रेशन 1928 में शुरू हुआ, और 1931 तक 8 मिलियन से अधिक अमेरिकी बेरोजगार थे - बेरोजगारी दर 16 प्रतिशत थी। समय कठिन था, इसलिए 1931 में ग्रेस हूपर को वासर कॉलेज में गणित सहायक के रूप में काम करने की खुशी हुई। उसने पाठ्यक्रमों के लिए एक नया दृष्टिकोण अपनाया और रसायन विज्ञान जैसे अन्य विषयों से विचारों को शामिल किया। गणित पाठ्यक्रम लेने वाले छात्रों की संख्या में वृद्धि के साथ उनके नए दृष्टिकोण को पुरस्कृत किया गया।⁹

~~~~~  
एक सटीक माप हजारों विशेषज्ञों की राय के बराबर है। <sup>10</sup> - ग्रेस हूपर  
~~~~~

आज हम कंप्यूटर भाषाओं के बिना कहाँ होंगे? हमारा जीवन उनके चारों ओर घूमता है! - रिकी सिंह

रूथ बेडर गिन्सबर्ग

वास्तविक परिवर्तन, स्थायी परिवर्तन, एक समय में एक कदम होता है।¹



जोन रूथ बेडर जिन्सबर्ग 15 मार्च, 1933 - 18 सितंबर, 2020) एक अमेरिकी वकील और न्यायविद् थीं, जिन्होंने 1993 से संयुक्त राज्य अमेरिका के सर्वोच्च न्यायालय के एक सहयोगी न्यायाधीश के रूप में सेवा की, जब तक कि 2020 में उनकी मृत्यु नहीं हो गई। उन्हें राष्ट्रपति बिल क्लिंटन द्वारा नामित किया गया था। रिटायर होने वाले जस्टिस बायरन व्हाइट की जगह लें, और उस समय आम तौर पर एक उदार आम सहमति-निर्माता के रूप में देखा जाता था। वह अंततः न्यायालय के उदारवादी विंग का हिस्सा बन गई क्योंकि न्यायालय समय के साथ दाईं ओर स्थानांतरित हो गया। सैंड्रा डे ओ'कॉनर के बाद गिन्सबर्ग कोर्ट में सेवा करने वाली पहली यहूदी महिला और दूसरी महिला थीं। अपने कार्यकाल के दौरान, गिन्सबर्ग ने संयुक्त राज्य अमेरिका बनाम वर्जीनिया (1996), ओल्मस्टेड बनाम एल.सी. (1999), फ्रेंड्स ऑफ द अर्थ, इंक. बनाम लैडलॉ एनवायर्नमेंटल सर्विसेज, इंक. (2000), और सिटी ऑफ शेरिल बनाम वनिडा इंडियन नेशन ऑफ न्यूयॉर्क (2005)]²

क्रोध, ईर्ष्या, आक्रोश जैसी भावनाओं से विचलित न हों। ये सिर्फ ऊर्जा का जप करते हैं और समय बर्बाद करते हैं।³ - रूथ बेडर जिन्सबर्ग



मेरी मां ने मुझे एक महिला होने के लिए कहा। और उसके लिए, इसका मतलब था कि आप अपना व्यक्ति बनें, स्वतंत्र रहें।⁴ - रूथ बेडर जिन्सबर्ग

रोचक तथ्य!

- ❖ "रूथ" रूथ बेडर जिन्सबर्ग का पहला नाम नहीं है। वह 1933 में ब्रुकलिन में नाथन और सेलिया बेडर के लिए जोआन रूथ बेडर के रूप में पैदा हुई थी। जब अपनी बेटी को स्कूल में दाखिला दिलाने का समय आया, तो सेलिया बेडर को पता चला कि कक्षा में "जोन" नाम की कई लड़कियां थीं, इसलिए भ्रम से बचने के लिए उन्होंने उसे "रूथ" कहने का विकल्प चुना।
- ❖ भले ही सैंड्रा डे ओ'कॉनर रूथ बेडर जिन्सबर्ग की नियुक्ति से पहले बारह साल तक अमेरिकी सुप्रीम कोर्ट में बैठी थीं, लेकिन जब तक गिन्सबर्ग ने इसे इंगित नहीं किया तब तक अदालत में महिलाओं का बाथरूम नहीं था।⁶
- ❖ अपने परस्पर विरोधी राजनीतिक विचारों के बावजूद, जस्टिस गिन्सबर्ग और दिवंगत जस्टिस एंटोनिन स्कैलिया करीबी दोस्त थे और ओपेरा के प्रति प्रेम साझा करते थे। वे 2009 में रिचर्ड स्ट्रॉस के "एराडने औफ नक्सोस" के एक पार्टी दृश्य में एक्स्ट्रा कलाकार के रूप में दिखाई दिए। यहां तक कि एक ओपेरा भी है जो उनकी दोस्ती के बारे में लिखा गया था जिसे डेरिक वांग द्वारा स्कैलिया/गिन्सबर्ग कहा गया था।⁷
- ❖ रूथ बेडर जिन्सबर्ग को उनके क्लर्क के लेखन के एक गंभीर संपादक के रूप में जाना जाता है, यहां तक कि निबंधों और भाषणों पर मामूली विराम चिह्नों को भी ठीक किया जाता है जो कभी भी बोले या प्रकाशित नहीं किए जाएंगे!⁸
- ❖ कॉलर एक फैशन स्टेटमेंट से अधिक हैं, हालांकि - गिन्सबर्ग एक फैसले पर अपनी राय बताने के लिए विशेष कॉलर पहनती हैं। उनकी बहुसंख्यक राय वाला फीता कॉलर एक पूर्व क्लर्क का उपहार था, जबकि एक प्रतिबिंबित हार उनके असंतोष कॉलर के रूप में कार्य करता है।⁹
- ❖ जिन्सबर्ग 87 साल की थीं जब उनका निधन हुआ और कैंसर और दिल के ऑपरेशन के साथ कई लड़ाइयों से गुजरी थीं। सुप्रीम कोर्ट के जस्टिस रूथ बेडर जिन्सबर्ग का 18 सितंबर, 2020 को निधन हो गया। जस्टिस गिन्सबर्ग एक सामाजिक प्रतीक, समान अधिकारों के लिए एक चैंपियन और एक ऐतिहासिक पथप्रदर्शक थीं।¹⁰

मैं अपने सेक्स के लिए कोई एहसान नहीं माँगता। मैं अपने भाइयों से बस यही माँग करता हूँ कि वे अपने पैर हमारी गर्दन से हटा लें।¹¹ - रूथ बेडर जिन्सबर्ग

सुप्रीम कोर्ट की शक्ति अपार है। प्रत्येक न्याय पीढ़ियों के लिए लाखों लोगों के जीवन को प्रभावित कर सकता है। - रिकी सिंह

शिरीन एबादी

मेरा मानना है कि हिंसा से कुछ भी उपयोगी और स्थायी नहीं हो सकता।¹



शिरीन एबादी (जन्म 21 जून 1947) एक ईरानी राजनीतिक कार्यकर्ता, वकील, पूर्व न्यायाधीश, मानवाधिकार कार्यकर्ता और ईरान में मानवाधिकार केंद्र के रक्षकों के संस्थापक हैं। 10 अक्टूबर 2003 को, एबादी को लोकतंत्र और मानवाधिकारों, विशेष रूप से महिलाओं, बच्चों और शरणार्थी अधिकारों के लिए उनके महत्वपूर्ण और अग्रणी प्रयासों के लिए नोबेल शांति पुरस्कार से सम्मानित किया गया। एबादी का जन्म हमादान में हुआ था। उनके पिता, मोहम्मद अली एबादी, शहर के प्रमुख नोटरी पब्लिक और वाणिज्यिक कानून के प्रोफेसर थे। उनका परिवार 1948 में तेहरान चला गया। उन्हें 1965 में तेहरान विश्वविद्यालय के कानून विभाग में भर्ती कराया गया और 1969 में स्नातक होने के बाद जज बनने के लिए योग्यता परीक्षा उत्तीर्ण की। छह महीने की इंटर्नशिप अवधि के बाद, वह आधिकारिक तौर पर मार्च 1969 में जज बनीं। उन्होंने 1971 में कानून में डॉक्टरेट की डिग्री हासिल करने के लिए तेहरान विश्वविद्यालय में अपनी पढ़ाई जारी रखी। तेहरान शहर की अदालत और 1979 की ईरानी क्रांति तक सेवा की। वह ईरान की पहली महिला न्यायाधीश भी थीं।

हमें किसी को भी धर्म के बारे में अपने व्यक्तिगत विचार को बल, उत्पीड़न या दबाव से दूसरों पर थोपने की अनुमति नहीं देनी चाहिए।³ - शिरीन एबादी



मानवाधिकार एक सार्वभौमिक मानक है। यह हर धर्म और हर सभ्यता का एक घटक है।⁴ -शिरिन एबादी

रोचक तथ्य!

- ❖ शिरिन एबादी, (जन्म 21 जून, 1947, हमादान, ईरान), ईरानी वकील, लेखक और शिक्षिका, को 2003 में शांति का नोबेल पुरस्कार लोकतंत्र और मानवाधिकारों, विशेष रूप से ईरान में महिलाओं और बच्चों के अधिकारों को बढ़ावा देने के प्रयासों के लिए मिला। वह पुरस्कार प्राप्त करने वाली पहली मुस्लिम महिला और पहली ईरानी थीं।⁵
- ❖ शिरिन एबादी ने मौलिक मानवाधिकारों और विशेष रूप से महिलाओं और बच्चों के अधिकारों के लिए संघर्ष किया। उसने उन संगठनों की स्थापना में भाग लिया, जिन्होंने इन मुद्दों को एजेंडे पर रखा और ईरान के उत्तराधिकार और तलाक कानूनों में संशोधन का प्रस्ताव देने वाली किताबें लिखीं। वह पादरियों से राजनीतिक शक्ति भी वापस लेना चाहती थी और धर्म और राज्य को अलग करने की वकालत करती थी।^{5,6}
- ❖ 9 वर्षीय एरियन गोलशानी को उसके पिता और सौतेली माँ द्वारा पीट-पीट कर मार डाले जाने के बाद ईरान में बाल हिरासत कानूनों को बदलने की कोशिश करने के लिए काम किया। गोलशानी की माँ को ईरानी कानूनों के कारण उनकी हिरासत की अनुमति नहीं थी, जो महिलाओं पर पुरुषों का पक्ष लेती है।^{6,7}
- ❖ 1978-79 की क्रांति और एक इस्लामी गणराज्य की स्थापना के बाद, महिलाओं को न्यायाधीश के रूप में सेवा करने के लिए अनुपयुक्त माना गया क्योंकि नए नेताओं का मानना था कि इस्लाम इसकी मनाही करता है। एबादी को बाद में अदालत का क्लर्क बनने के लिए मजबूर होना पड़ा। उसके और अन्य महिला न्यायाधीशों द्वारा इस कार्रवाई का विरोध करने के बाद, उन्हें न्याय विभाग के भीतर उच्च भूमिकाएँ दी गईं, लेकिन फिर भी उन्हें न्यायाधीशों के रूप में सेवा करने की अनुमति नहीं थी। एबादी ने विरोध में इस्तीफा दे दिया। उसने फिर कानून का अभ्यास करना चुना लेकिन शुरू में उसे वकील के लाइसेंस से वंचित कर दिया गया। 1992 में, वर्षों के संघर्ष के बाद, आखिरकार उन्होंने कानून का अभ्यास करने का लाइसेंस प्राप्त किया और ऐसा करना शुरू किया।^{7,8}
- ❖ एबादी ने मानवाधिकारों के विषय पर कई किताबें लिखीं, जिनमें द राइट्स ऑफ द चाइल्ड: ए स्टडी ऑफ लीगल एस्पेक्ट्स ऑफ चिल्ड्रन्स राइट्स इन ईरान (1994), हिस्ट्री एंड डॉक्यूमेंटेशन ऑफ ह्यूमन राइट्स इन ईरान (2000) और द राइट्स ऑफ वीमेन शामिल हैं। (2002)। वह ईरान में बच्चों के अधिकारों के समर्थन के लिए एसोसिएशन की संस्थापक और प्रमुख भी थीं।⁹

अगर आप अन्याय को खत्म नहीं कर सकते, तो कम से कम सबको इसके बारे में तो बता दीजिए!¹⁰ - शिरिन एबादी

अन्याय से लड़ना चाहिए। समाज में सच्चे न्याय की स्थापना से पीढ़ियां प्रभावित होती हैं। - रिकी सिंह

टोनी मॉरिसन

मैं अपने काम को अन्य लोगों के विचारों के अनुसार आकार देने में नहीं उलझता कि मुझे इसे कैसे करना चाहिए था।¹



क्लो एंथोनी वोफर्ड मॉरिसन (जन्म क्लो अर्देलिया वोफर्ड; 18 फरवरी, 1931 - 5 अगस्त, 2019), जिन्हें टोनी मॉरिसन के नाम से जाना जाता है, एक अमेरिकी उपन्यासकार थी। उनका पहला उपन्यास, द ब्लूएस्ट आई, 1970 में प्रकाशित हुआ था। समीक्षकों द्वारा प्रशंसित सॉना ऑफ सोलोमन (1977) ने उनका राष्ट्रीय ध्यान आकर्षित किया और नेशनल बुक क्रिटिक्स सर्कल अवार्ड जीता। 1988 में, मॉरिसन ने बेवॉच (1987) के लिए पुलित्जर पुरस्कार जीता; उन्हें 1993 में साहित्य में नोबेल पुरस्कार से सम्मानित किया गया था।²

परिभाषाएँ निश्चितताओं से संबंधित हैं, परिभाषित नहीं।³ -टोनी मॉरिसन



अगर कोई किताब है जिसे आप पढ़ना चाहते हैं लेकिन अभी तक लिखा नहीं गया है, तो आपको इसे लिखने वाला होना चाहिए।⁴ -टोनी मॉरिसन

रोचक तथ्य!

- ❖ टोनी मॉरिसन, जन्म क्लो अर्देलिया वोफ़र्ड (1931 - 2019), एक अमेरिकी उपन्यासकार, संपादक, निबंधकार और प्रोफेसर थीं⁵
- ❖ बाद के जीवन में, मॉरिसन ने अपनी लेखन शैली पर एक बड़े प्रभाव के लिए अपने परिवार और अपनी परवरिश का श्रेय दिया। मॉरिसन ने कहा है कि जब वह बड़ी हो रही थी, तो उसका परिवार "अलौकिक के साथ अंतरंग" था, अक्सर भविष्य की भविष्यवाणी करने के लिए दृष्टि और संकेतों का उपयोग करता था। मॉरिसन के परिवार में कहानी सुनाना भी एक महत्वपूर्ण परंपरा थी, और मॉरिसन ने कहा है कि वह अपने लेखन के माध्यम से खुद को उस परंपरा को आगे बढ़ाते हुए देखती हैं।⁶
- ❖ इस पहले उपन्यास को लिखने के अनुभव पर, मॉरिसन ने कहा है, "जब मैंने द ब्लूएस्ट आई लिखी, तो मैं इसे एक लेखक के रूप में नहीं बल्कि एक पाठक के रूप में समझ पाया। और ऐसी कहानी मौजूद नहीं थी। हर छोटी घरेलू काली लड़की एक मजाक थी या साहित्य में मौजूद नहीं थी। और मैं एक ऐसी कहानी पढ़ने के लिए उत्सुक था जहां नस्लवाद चोट पहुंचाता है और आपको नष्ट कर सकता है।"^{6.1}
- ❖ इससे पहले कि वह एक प्रसिद्ध उपन्यासकार थीं, टोनी मॉरिसन एक कॉलेज प्रोफेसर और एक संपादक थीं। कॉर्नेल से स्नातक होने पर, टोनी मॉरिसन ने टेक्सास दक्षिणी विश्वविद्यालय में अंग्रेजी पढ़ाना शुरू किया, लेकिन बाद में वह एक प्रोफेसर के रूप में हावर्ड विश्वविद्यालय लौट आईं और यहीं पर मॉरिसन ने एक युवा नागरिक अधिकार कार्यकर्ता स्टोकली कारमाइकल को पढ़ाया। हावर्ड विश्वविद्यालय भी है जहां वह अपने पति हेरोल्ड मॉरिसन से मिलीं, जो जर्मका के एक वास्तुकार थे।⁷
- ❖ टोनी मॉरिसन के 1987 के उपन्यास बेवॉच को कई लोग उनकी सच्ची कृति मानते हैं। उपन्यास सेठ का अनुसरण करता है, एक महिला जो औपचारिक रूप से गुलाम थी। उत्तरजीविता, प्रेम और अलौकिकता के इस दिल दहला देने वाले उपन्यास ने कई पुरस्कार जीते, जिसमें कल्पना के लिए 1988 का पुलित्जर पुरस्कार भी शामिल है।⁸

जब दर्द होता है तो शब्द नहीं होते। सारा दर्द एक जैसा है।⁹ -टोनी मॉरिसन.

लेखन एक ऐसी कला है जो लेखक की मानवीय स्थिति के प्रति दृष्टिकोण को अभिव्यक्त करती है।

- रिकी सिंह

जेनेट येलेन

अगर कोई ऐसा काम है जिसके बारे में आप जुनूनी महसूस करते हैं, तो उस काम को आगे बढ़ाने के लिए आप जो कर सकते हैं वह करें; यदि कोई ऐसा उद्देश्य है जिसके बारे में आप भावुक हैं, तो अपने आप को उस उद्देश्य के लिए समर्पित कर दें।¹



जेनेट लुईस येलेन (जन्म 13 अगस्त, 1946) एक अमेरिकी अर्थशास्त्री, शिक्षिका और सरकारी अधिकारी हैं, जो 26 जनवरी, 2021 से संयुक्त राज्य अमेरिका के ट्रेजरी के 78वें सचिव के रूप में सेवारत हैं। डेमोक्रेटिक पार्टी की सदस्य, उन्होंने पहले 15वीं अध्यक्ष के रूप में कार्य किया था। 2014 से 2018 तक फेडरल रिजर्व की। येलेन किसी भी भूमिका को निभाने वाली पहली महिला हैं। वह कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय, बर्कले में हास स्कूल ऑफ बिजनेस में प्रोफेसर एमेरिटस भी हैं, और पूर्व में ब्रुकिंग्स इंस्टीट्यूशन में एक प्रतिष्ठित साथी हैं।¹

किसी भी केंद्रीय बैंक की एक महत्वपूर्ण जिम्मेदारी मुद्रास्फीति को नियंत्रित करना है, वस्तुओं और सेवाओं के एक व्यापक समूह की कीमतों में वृद्धि की औसत दर।² - जेनेट येलेन



मेरे लिए, एक बुद्धिमान और मानवीय नीति कभी-कभी मुद्रास्फीति को तब भी बढ़ने देना है जब मुद्रास्फीति लक्ष्य से ऊपर चल रही हो।³ –जेनेट येलेन

रोचक तथ्य!

- ❖ जेनेट लुईस येलेन एक अमेरिकी अर्थशास्त्री और शिक्षिका हैं। राष्ट्रपति जो बिडेन के मंत्रिमंडल के सदस्य के रूप में, येलेन अमेरिकी ट्रेजरी विभाग और फेडरल रिजर्व की प्रमुख बनने वाली पहली महिला हैं। वह उन दोनों समूहों और व्हाइट हाउस काउंसिल ऑफ इकोनॉमिक एडवाइजर्स का नेतृत्व करने वाली इतिहास की पहली व्यक्ति हैं।⁴
- ❖ जेनेट येलेन, 73 साल की परिपक्व उम्र में, लिंग बाधाओं को तोड़ना कोई नई बात नहीं है। हालांकि, जब उन्हें देश की प्रतिष्ठित केंद्रीय बैंकिंग प्रणाली यूनाइटेड स्टेट्स फेडरल रिजर्व की पहली महिला अध्यक्ष के रूप में नियुक्त किया गया, तो उन्होंने बार को उच्च स्तर पर स्थापित किया। वह 2014 से 2018 तक इस पद पर रहीं, जिसके बाद उनकी जगह जेरोम पॉवेल ने ली।⁵
- ❖ एक सम्मानित अर्थशास्त्री, येलन को मौद्रिक नीति पर "कबूतर" माना जाता है (मुद्रास्फीति की तुलना में बेरोजगारी से अधिक चिंतित)। वह आम तौर पर सख्त वित्तीय विनियमन का समर्थन करती है।⁶
- ❖ दुनिया में सबसे प्रभावशाली व्यक्ति चुना गया (2015)। फेडरल रिजर्व चेयरपर्सन की स्थिति स्वाभाविक रूप से बाजार सहभागियों और आम जनता का बहुत ध्यान आकर्षित करेगी क्योंकि उनकी निगरानी में लिए गए फैसले आर्थिक समृद्धि या पूर्ण उथल-पुथल का कारण बन सकते हैं। येलेन ने वैश्विक वित्तीय संकट के बाद के वर्षों में आर्थिक सुधार का निरीक्षण किया जब उन्हें और मौद्रिक नीति समिति को उचित समय पर ब्याज दरों को बढ़ाने का काम सौंपा गया था।⁷
- ❖ येलेन और एकरलोफ के पास एक प्रभावशाली डाक टिकट संग्रह है जिसकी कीमत \$15,000 और \$50,000 के बीच बताई जाती है। यह येलन के लिए आवश्यक वित्तीय प्रकटीकरण प्रपत्र के अनुसार है और सार्वजनिक सूचना है। माना जाता है कि संग्रह उसकी मां द्वारा पारित किया गया था।⁸

यदि ब्याज दरों को नकारात्मक क्षेत्र में ले जाना संभव होता, तो मैं उसके लिए मतदान कर रहा होता।⁸ – जेनेट येलेन

सत्यनिष्ठा, ज्ञान और उत्कृष्टता जेंडर ब्लाइंड हैं। जेनेट येलेन जैसे लोग हमें दिखाते हैं कि दृढ़निश्चयी युवतियों के लिए कोई सीमा नहीं है। - रिकी सिंह

ज़ाहा हदीद

मुझे नहीं लगता कि वास्तुकला केवल आश्रय के बारे में है, केवल एक बहुत ही साधारण बाड़े के बारे में है। यह आपको उत्तेजित करने, आपको शांत करने, आपको सोचने पर मजबूर करने में सक्षम होना चाहिए।¹



डेम ज़ाहा मोहम्मद हदीद [31 अक्टूबर 1950 - 31 मार्च 2016] एक इराकी-ब्रिटिश वास्तुकार, कलाकार और डिजाइनर थे, जिन्हें 20वीं सदी के अंत और 21वीं सदी की शुरुआत में वास्तुकला में एक प्रमुख व्यक्ति के रूप में मान्यता प्राप्त थी। बगदाद, इराक में जन्मे, हदीद ने एक स्नातक के रूप में गणित का अध्ययन किया और फिर 1972 में आर्किटेक्चरल एसोसिएशन स्कूल ऑफ आर्किटेक्चर में दाखिला लिया। पारंपरिक वास्तुशिल्प ड्राइंग के लिए एक वैकल्पिक प्रणाली की तलाश में, और वर्चस्ववाद और रूसी अवांट-गार्ड से प्रभावित होकर, हदीद ने पेंटिंग को अपनाया एक खोजी सिद्धांत के रूप में एक डिजाइन उपकरण और अमूर्तता के रूप में "भवन के नए क्षेत्रों का अनावरण करने के लिए आधुनिकतावाद [...] के निरस्त और अनुपयोगी प्रयोगों को फिर से जांचना।"²

एक शानदार डिजाइन हमेशा दूसरों के इनपुट से लाभान्वित होगा।³ –ज़ाहा हदीद



शिक्षा, आवास और अस्पताल समाज के लिए सबसे महत्वपूर्ण चीजें हैं।⁴ - ज़ाहा हदीद

रोचक तथ्य!

- ❖ "आर्किटेक्चर की लेडी गागा" के रूप में लेबल किया गया, डिजाइन के साथ हदीद का आकर्षण केवल वास्तुकला तक ही सीमित नहीं था। उसके जूतों की श्रृंखला ऐसी थी जहां वह वास्तुशिल्प डिजाइन की सीमाओं से बंधे बिना अपने सभी रचनात्मक रस निकाल सकती थी। उनके प्रसिद्ध जूता डिजाइनों में से एक को "द फ्लेम" के रूप में जाना जाता था। ऊँची एड़ी के जूते की जोड़ी पैरामीट्रिक रूपों की याद दिलाने वाली ज़ाहा जैसी भविष्यवादी अपील को दर्शाती है।⁵
- ❖ ज़ाहा हदीद कभी भी एक विशिष्ट स्थापत्य शैली से नहीं चिपकी क्योंकि वह अपनी रचनात्मकता को एक आंदोलन तक सीमित नहीं रखना चाहती थी। अपने करियर की शुरुआत में, उन्होंने काज़िमिर मालेविच और रूसी कला आंदोलन वर्चस्ववाद से प्रेरणा ली। हदीद मालेविच के काम से प्रेरित था, जिसे विभाजित ज्यामितीय पैटर्न और गतिशील ऊर्जा की विशेषता थी। वास्तुकला की पारंपरिक सीमाओं को आगे बढ़ाते हुए, उनके शुरुआती कार्यों ने मालेविच के चित्रों की तरह गतिशीलता और विकृति की संभावना का पता लगाया।⁶
- ❖ अपने पूरे जीवन में, हदीद ने वास्तुकला की दुनिया में काम करने वाली एक रंग की महिला के रूप में सामना की गई गलतफहमी और नस्लवाद के बारे में खुलकर बात की। इस मामले में, जहां उसने कार्डिफ़ बे ओपेरा हाउस के लिए डिजाइन के साथ आने के लिए अंतर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता जीती थी, सरकार ने मुट्टी भर स्थानीय राजनेताओं के विरोध के कारण परियोजना के लिए भुगतान करने से इनकार कर दिया था। ज़ाहा हदीद ने तब यह भी सुझाव दिया था कि प्रतिरोध उसकी जातीय पृष्ठभूमि के साथ-साथ उसके लिंग से भी जुड़ा हो सकता है।⁷
- ❖ "यह ब्रिटेन में सबसे कट्टरपंथी और सम्मोहक इमारत बन गया होता, लेकिन संकीर्ण सोच वाले राजनेताओं, चिड़चिड़े टिप्पणीकारों और मिश्रित सुस्त लोगों के गठबंधन ने लॉटरी पर्स के तार को पकड़कर सुनिश्चित किया कि यह कभी नहीं बनाया गया था।" - द गार्जियन, कार्डिफ़ बे थिएटर पर।⁸

बेशक, मेरा मानना है कि कल्पनाशील वास्तुकला लोगों के जीवन में बदलाव ला सकती है, लेकिन मेरी इच्छा है कि हम महत्वाकांक्षी संग्रहालयों और दीर्घाओं में किए गए कुछ प्रयासों को समाज के बुनियादी वास्तुशिल्प निर्माण खंडों में बदल सकें।⁹ - ज़ाहा हदीद

महान वास्तुशिल्प परियोजनाओं का निर्माण सामाजिक संरचनाओं को आगे बढ़ाता है और पीढ़ी दर पीढ़ी मानव विकास को बढ़ावा देता है। - रिकी सिंग

कैथरीन स्विट्जर

जीवन भाग लेने के लिए है, देखने के लिए नहीं। यदि आप सकारात्मक महसूस करते हैं, तो आपके पास आशा की भावना है। यदि आपके पास आशा है, तो आप साहस रख सकते हैं।¹



कैथरीन वर्जीनिया स्विट्जर (जन्म 5 जनवरी, 1947) एक अमेरिकी मैराथन धावक, लेखक और टेलीविजन कमेंटेटर हैं। 1967 में, वह आधिकारिक रूप से पंजीकृत प्रतियोगी के रूप में बोस्टन मैराथन दौड़ने वाली पहली महिला बनीं। उसके दौड़ने के दौरान, रेस मैनेजर जॉक सेम्पल ने स्विट्जर पर हमला किया, उसके बिब नंबर को हड़पने और उसे प्रतिस्पर्धा करने से रोकने की कोशिश की। स्विट्जर के ट्रेनर और साथी धावक अर्नी ब्रिग्स को नीचे गिराने के बाद, जब उन्होंने उसकी रक्षा करने की कोशिश की, तो सेम्पल को स्विट्जर के बॉयफ्रेंड थॉमस मिलर ने जमीन पर गिरा दिया, जो उसके साथ चल रहा था। उसे, और उसने दौड़ पूरी की।²

यदि आप मानव प्रकृति में विश्वास खो रहे हैं, तो बाहर जाएं और मैराथन देखें।³ -

कैथरीन स्विट्जर



~~~~~  
"मीलों के बीतने के साथ-साथ मैं अपने गुस्से को कम होते हुए महसूस कर सकता था--  
तुम दौड़कर पागल नहीं रह सकते! <sup>4</sup> - कैथरीन स्विट्जर  
~~~~~

रोचक तथ्य!

- ❖ वह आठ बार बोस्टन दौड़ी, 1967 में पहली बार 4 घंटे 20 मिनट के अपने समय को बेहतर करते हुए अंततः 1975 में 2 घंटे 51 मिनट तक दौड़ी। इस बार उन्हें तीसरी सबसे तेज अमेरिकी महिला और दुनिया की छठी सबसे तेज महिला का दर्जा दिया गया। उसने चार बार न्यूयॉर्क सिटी मैराथन दौड़ी और 1974 में इसे 100 डिग्री के दिन 3:07.5 में जीता।
- ❖ कैथरीन स्विट्जर का एथलेटिक जीवन 12 साल की उम्र में शुरू हुआ जब उनके पिता ने उन्हें वियना, वीए में जेम्स मैडिसन और जॉर्ज सी मार्शल हाई स्कूल में अपनी हाई स्कूल की फील्ड हॉकी टीम बनाने के लिए एक दिन में एक मील दौड़ने के लिए प्रोत्साहित किया। वह फील्ड हॉकी खेलती थी और लड़कियों का बास्केटबॉल भी खेलती थी, लेकिन एक दिन एक मील दौड़ना जारी रखती थी क्योंकि उसे लगता था कि इससे उसे ताकत और सहनशक्ति मिलती है, और सशक्तिकरण भी मिलता है।⁶
- ❖ हाई स्कूल स्नातक (1964) के बाद, उन्होंने लिंचबर्ग, वीए में लिंचबर्ग कॉलेज में फील्ड हॉकी टीम की तैयारी के लिए एक दिन में तीन मील दौड़ना शुरू किया। यहां उन्होंने महिलाओं का बास्केटबॉल और लैक्रोस भी खेला। 1966 के वसंत में, उसे और उसके एक हॉकी साथी को पुरुषों के ट्रैक कोच द्वारा पुरुषों की ट्रैक टीम के लिए मील और 880 चलाने के लिए कहा गया था। सभी पुरुष धावकों ने उनका खूब स्वागत किया। यह घटना उसके दिमाग में जम गई कि वह प्रतिस्पर्धात्मक रूप से दौड़ना चाहती थी। उन्होंने इस समय कई AAU (एमेच्योर एथलेटिक यूनियन, खेल की तत्कालीन शासी निकाय) प्रतियोगिताओं में भाग लिया, महिलाओं के लिए सबसे लंबे समय तक उपलब्ध स्पर्धाओं में, जो 440 और 880 गज की थीं। अक्सर, उन्हें 220 दौड़ना पड़ता था, क्योंकि महिलाओं की प्रतियोगिताओं में यही एकमात्र इवेंट उपलब्ध था। प्राकृतिक गति की कमी के कारण, वह निराश थी कि ये दौड़ें उसकी क्षमताओं के लिए पर्याप्त लंबी नहीं थीं।⁷
- ❖ कैथरीन स्विट्जर लंबे समय से सबसे प्रतिष्ठित शख्सियतों में से एक रही हैं। न केवल 1967 में बोस्टन मैराथन को आधिकारिक रूप से चलाने वाली पहली महिला के रूप में बाधाओं को तोड़ने के लिए, बल्कि सकारात्मक वैश्विक सामाजिक परिवर्तन बनाने के लिए भी। उनकी वजह से लाखों महिलाएं अब दौड़ने के सरल कार्य से सशक्त हैं।⁸

~~~~~  
आपको केवल अपने आप में विश्वास करने और एक पैर दूसरे के सामने रखने का साहस चाहिए। <sup>9</sup> - कैथरीन स्विट्जर  
~~~~~

रनिंग एक फुल बॉडी वर्कआउट है। इसके लिए शक्ति, सामंजस्य और इच्छाशक्ति की आवश्यकता होती है। - रिकी सिंह

REFERENCES

ROSA PARKS

Picture Reference: By Unknown author - USIA / National Archives and Records Administration Records of the U.S. Information Agency Record Group 306, Public Domain, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=4344206>

¹ <https://wearethecity.com/inspirational-quotes-rosa-parks-civil-rights-activist/>

² https://en.wikipedia.org/wiki/Rosa_Parks

³ <https://wearethecity.com/inspirational-quotes-rosa-parks-civil-rights-activist/>

⁴ <https://wearethecity.com/inspirational-quotes-rosa-parks-civil-rights-activist/>

⁵ <https://www.history.com/topics/black-history/rosa-parks>

⁶ <https://www.history.com/topics/black-history/rosa-parks>

⁷ <https://study.com/academy/answer/how-many-times-did-rosa-parks-go-to-jail.html>

⁸ <https://wearethecity.com/inspirational-quotes-rosa-parks-civil-rights-activist/>

MICHELLE OBAMA

Picture Reference: By Official White House Photo by Chuck Kennedy - P021213CK-0027 (direct link), Public Domain,

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=24762728>

¹ https://www.brainyquote.com/quotes/michelle_obama_452278

² https://en.wikipedia.org/wiki/Michelle_Obama

³ https://www.brainyquote.com/quotes/michelle_obama_791345

⁴ https://www.brainyquote.com/quotes/michelle_obama_791396

⁵ <https://www.factinate.com/people/44-lovely-facts-michelle-obama/>

⁶ https://en.wikipedia.org/wiki/Let%27s_Move!

⁷ <https://www.factinate.com/people/44-lovely-facts-michelle-obama/>

⁸ <https://www.factinate.com/people/44-lovely-facts-michelle-obama/>

⁹ <https://www.factinate.com/people/44-lovely-facts-michelle-obama/>

¹⁰ https://www.brainyquote.com/quotes/michelle_obama_791357

MARGARET THATCHER

Picture Reference: By derivative work by Begoon - This file was derived from: Margaret Thatcher stock portrait.tif, Copyrighted free use,

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=84448824>

¹ <https://www.thoughtco.com/margaret-thatcher-quotes-3530126>

² https://en.wikipedia.org/wiki/Margaret_Thatcher

³ <https://www.thoughtco.com/margaret-thatcher-quotes-3530126>

⁴ <https://www.thoughtco.com/margaret-thatcher-quotes-3530126>

⁵ <https://www.history.com/news/10-things-you-may-not-know-about-margaret-thatcher>

^{6,7} <https://www.mentalfloss.com/article/638756/margaret-thatcher-facts>

⁸ <https://www.history.com/news/10-things-you-may-not-know-about-margaret-thatcher>

⁹ <https://www.goalcast.com/margaret-thatcher-amazing-quotes/>

DIANA, PRINCESS OF WALES

Picture Reference: By John Mathew Smith & www.celebrity-photos.com from Laurel Maryland, USA - BEST ALL-TIME DIANA!, CC BY-SA 2.0,

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=85061623>

¹ <https://www.rd.com/list/princess-diana-quotes/>

² https://en.wikipedia.org/wiki/Diana,_Princess_of_Wales

³ https://www.brainyquote.com/quotes/princess_diana_200371

⁴ <https://www.rd.com/list/princess-diana-quotes/>

^{4.1} <https://www.newsweek.com/facts-princess-diana-probably-didnt-know-royals-prince-charles-camilla-1618599>

^{5,6,7,8} <https://www.newsweek.com/facts-princess-diana-probably-didnt-know-royals-prince-charles-camilla-1618599>

⁹ <https://www.prevention.com/life/g34196001/princess-diana-quotes/?slide=3>

AMELIA EARHART

Picture Reference: By Underwood & Underwood (active 1880 – c. 1950)[1] http://amextbg2.wgbhdigital.org/wgbh/americanexperience/media/uploads/special_features/photo_gallery/amelia_gallery_07.jpg, Public Domain,

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=57938262>

¹ <https://ameliaearhart.com/>

² https://en.wikipedia.org/wiki/Amelia_Earhart

³ https://www.brainyquote.com/quotes/amelia_earhart_120929

⁴ <https://www.goalcast.com/top-amelia-earhart-quotes-inspire-soar/>

^{4.1} <https://www.youtube.com/watch?v=ivbh9vEkp1g>

⁵ <https://pop.inquirer.net/48642/10-interesting-facts-about-amelia-earhart>

^{5.1} <https://www.youtube.com/watch?v=ivbh9vEkp1g>

⁶ <https://www.mentalfloss.com/article/57965/15-fun-facts-about-amelia-earhart>

⁷ <https://www.cheatsheet.com/culture/little-known-facts-about-amelia-earhart-and-one-that-will-shock-you.html/>

⁸ <https://blog.bjupress.com/blog/2018/07/24/amelia-earhart/>

^{8.1} <https://www.youtube.com/watch?v=ivbh9vEkp1g>

⁹ https://www.azquotes.com/author/4300-Amelia_Earhart

JANE GOODALL

Picture Reference: By Muhammad Mahdi Karim - Own work, GFDL 1.2,

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=72964222>

¹ https://www.brainyquote.com/quotes/jane_goodall_176645

² https://en.wikipedia.org/wiki/Jane_Goodall

³ https://www.goodreads.com/author/quotes/18163.Jane_Goodall

⁴ <https://quotes.thefamouspeople.com/jane-goodall-1760.php>

⁵ <https://www.mindfood.com/article/things-you-didnt-know-about-jane-goodall/>

⁶ <https://www.mentalfloss.com/article/502468/8-defining-facts-about-jane-goodall>

⁷ <https://www.youtube.com/watch?v=3ggIWRCcGaQ&t=32s>

⁸ <https://edition.cnn.com/2013/04/14/world/jane-goodall-fast-facts/index.html>

⁹ <https://www.environmentshow.com/jane-goodall-quotes/>

RUTH HANDLER

Picture Reference: By <http://www.findagrave.com/cgi-bin/fg.cgi?page=gr&GRid=6377504>, Fair use,

<https://en.wikipedia.org/w/index.php?curid=23813833>

¹ <https://www.inspiringquotes.us/author/6750-ruth-handler#>:

² https://en.wikipedia.org/wiki/Ruth_Handler

³ https://www.brainyquote.com/quotes/ruth_handler_232784

⁴ <http://www.quoteswise.com/ruth-handler-quotes.html>

⁵ https://kids.kiddle.co/Ruth_Handler

⁶ <https://www.thoughtco.com/history-of-barbie-dolls-1991344>

^{7,8} <https://www.youtube.com/watch?v=NVcPW8CWWxo>

⁸ <https://www.mentalfloss.com/article/21036/facts-about-barbie-doll>

⁹ https://www.brainyquote.com/quotes/ruth_handler_232782

DR. ELIZABETH BLACKWELL

Picture Reference: By Unknown photographer - National Library of Medicine, Public Domain, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=679520>

¹ <https://kidadl.com/articles/elizabeth-blackwell-quotes-from-the-british-physician> &

https://www.brainyquote.com/quotes/elizabeth_blackwell_317640

² https://en.wikipedia.org/wiki/Elizabeth_Blackwell

³ https://www.brainyquote.com/quotes/elizabeth_blackwell_187357

⁴ https://www.goodreads.com/author/quotes/297859.Elizabeth_Blackwell

⁵ <https://www.mentalfloss.com/article/640997/elizabeth-blackwell-americas-first-woman-physician>

^{6,7} <https://www.youtube.com/watch?v=EJPS0Z5-mhA>

⁷ <https://explore.medstudy.com/blog/5-things-you-didnt-know-about-elizabeth-blackwell>

⁸ <https://explore.medstudy.com/blog/5-things-you-didnt-know-about-elizabeth-blackwell> &

<https://www.youtube.com/watch?v=EJPS0Z5-mhA>

⁹ <https://www.famousscientists.org/elizabeth-blackwell/#>:

Background Reference: <https://kidadl.com/articles/elizabeth-blackwell-quotes-from-the-british-physician>

MOTHER TERESA

Picture Reference:

By Kingkongphoto & www.celebrity-photos.com from Laurel Maryland, USA - Mother Teresa best © copyright 2010, CC BY-SA 2.0,

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=74493804>

^{1, 3, 9} <https://www.brainyquote.com/authors/mother-teresa-quotes>

² https://en.wikipedia.org/wiki/Mother_Teresa

⁴ Muggeridge (1971), chapter 3, "Mother Teresa Speaks", pp. 105, 113

⁷ <https://www.britannica.com/biography/Mother-Teresa>

^{6,8,9} <https://www.biographyonline.net/facts-about-mother-teresa/>

Additional reference: <https://www.britannica.com/biography/Mother-Teresa>

OPRAH WINFREY

Picture Reference: By <https://www.flickr.com/photos/aphrodite-in-nyc> - <https://www.flickr.com/photos/aphrodite-in-nyc/15445694840>, CC BY 2.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=45044905>

¹ <https://www.goalcast.com/top-20-inspiring-oprah-winfrey-quotes-that-will-empower-you/>

² https://en.wikipedia.org/wiki/Oprah_Winfrey

³ https://www.brainyquote.com/quotes/oprah_winfrey_132401

⁴ <https://www.goalcast.com/top-20-inspiring-oprah-winfrey-quotes-that-will-empower-you/>

⁵ <https://www.eonline.com/news/1009343/65-fascinating-facts-about-oprah-winfrey>

⁶ <https://www.eonline.com/news/1009343/65-fascinating-facts-about-oprah-winfrey>

⁷ <https://www.inc.com/larry-kim/18-bizarre-facts-about-oprah-winfrey.html>

⁸ <https://facts.net/oprah-winfrey-facts/>

⁹ <https://wealthygorilla.com/oprah-winfrey-quotes/>

SUSAN B. ANTHONY

Picture Reference: By Unknown author - [1], Public Domain, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=9624373>

¹ <https://www.goalcast.com/16-susan-b-anthony-quotes/>

² https://en.wikipedia.org/wiki/Susan_B._Anthony

³ https://www.brainyquote.com/quotes/susan_b_anthony_148671

⁴ https://www.brainyquote.com/quotes/susan_b_anthony_128067

⁵ <https://www.thoughtco.com/surprising-facts-about-susan-b-anthony-3528409>

^{5.1, 5.2} <https://www.youtube.com/watch?v=o-suAIXQhMI>

⁶ <https://www.interexchange.org/articles/career-training-usa/5-facts-about-susan-b-anthony/>

⁷ <https://www.mentalfloss.com/article/572763/susan-b-anthony-facts>

⁸ <https://quotes.thefamouspeople.com/susan-b-anthony-2929.php>

ELEANOR ROOSEVELT

Picture Reference: By Unknown author - This image is available from the United States Library of Congress's Prints and Photographs division under the digital ID cph.3c08091. This tag does not indicate the copyright status of the attached work. A normal copyright tag is still required. See Commons: Licensing for more information., Public Domain, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=294093>

¹ <https://parade.com/1074817/allymeyerowitz/eleanor-roosevelt-quote/> and https://www.brainyquote.com/quotes/eleanor_roosevelt_161321

² https://en.wikipedia.org/wiki/Eleanor_Roosevelt

³ https://www.brainyquote.com/quotes/eleanor_roosevelt_385439

⁴ <https://www.marieclaire.com/celebrity/a11250/eleanor-roosevelt-quotes/>

⁵ <https://www.mentalfloss.com/article/59326/11-facts-eleanor-roosevelts-130th-birthday>

⁶ <https://www.fdrlibrary.org/er-facts>

- ⁷ <https://www.mentalfloss.com/article/59326/11-facts-eleanor-roosevelts-130th-birthday>
^{7.1} https://www.youtube.com/watch?v=rBpBSAaD_fg
⁸ https://www.brainyquote.com/quotes/eleanor_roosevelt_384413

FLORENCE NIGHTINGALE

Picture Reference:

By Henry Hering (1814-1893) - National Portrait Gallery, London, Public Domain,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=61520366>

- ¹ <https://www.goalcast.com/inspirational-florence-nightingale-quotes/>
² https://en.wikipedia.org/wiki/Florence_Nightingale
³ https://www.brainyquote.com/quotes/florence_nightingale_752501
⁴ <https://www.inspiringquotes.us/author/5563-florence-nightingale>
^{4.1} <https://www.youtube.com/watch?v=ond6r5pafjw>
⁵ <https://www.mentalfloss.com/article/63892/15-heroic-facts-about-florence-nightingale>
⁶ <https://www.discoverwalks.com/blog/london/10-interesting-facts-you-need-to-know-about-florence-nightingale/>
⁷ <https://www.historyhit.com/facts-about-florence-nightingale/>
⁸ https://www.brainyquote.com/quotes/florence_nightingale_752500 & I think one's feelings waste themselves in words; they ought all to be distilled into actions which bring results.

ANNE FRANK

Picture Reference:

By Unknown photographer - Anne Frank, 1942, Public Domain,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=107041251>

- ¹ <https://www.goalcast.com/25-anne-frank-quotes/> &
https://www.brainyquote.com/quotes/anne_frank_752405
² https://en.wikipedia.org/wiki/Anne_Frank
³ https://www.brainyquote.com/quotes/anne_frank_121214
⁴ <https://everydaypower.com/anne-frank-quotes/>
⁵ <https://www.historyhit.com/facts-about-anne-frank/>
⁶ <https://www.childrensmuseum.org/blog/10-facts-about-anne-frank>
⁷ <https://www.discoverwalks.com/blog/amsterdam/10-facts-about-anne-frank/>
⁸ <https://seriousfacts.com/anne-frank-facts/> &
<https://www.youtube.com/watch?v=ond6r5pafjw>
⁹ <https://everydaypower.com/anne-frank-quotes/>

HELEN KELLER

Picture Reference:

By Los Angeles Times; restored by User: Rhododendrites - Los Angeles Times photographic archive, UCLA Library, Public Domain,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=76661021>

- ¹ <https://www.goalcast.com/helen-keller-quotes/> and https://www.brainyquote.com/quotes/helen_keller_101301
- ² https://en.wikipedia.org/wiki/Helen_Keller
- ³ https://www.brainyquote.com/quotes/helen_keller_162480
- ⁴ https://www.brainyquote.com/quotes/helen_keller_164579
- ⁵ <https://www.aruma.com.au/about-us/blog/8-incredible-facts-about-helen-keller/>
- ⁶ <https://www.mentalfloss.com/article/81472/10-things-you-might-not-know-about-helen-keller>
- ⁷ <https://wecapable.com/helen-keller-facts/>
- ⁸ <https://metropolitangirls.com/10-helen-keller-facts/> and <https://www.youtube.com/watch?v=oxiJ02-hpZY>
- ⁹ <https://www.inspiringquotes.us/author/7225-helen-keller>

ADA LOVELACE

Picture Reference:

By Antoine Claudet - <https://blogs.bodleian.ox.ac.uk/adalovelace/2015/10/14/only-known-photographs-of-ada-lovelace-in-bodleian-display/> Reproduction courtesy of Geoffrey Bond., Public Domain,

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=63293739>

¹ <https://wearetechwomen.com/inspirational-quotes-ada-lovelace-the-first-computer-programmer/>

² https://en.wikipedia.org/wiki/Ada_Lovelace

³ https://www.brainyquote.com/quotes/ada_lovelace_745699

⁴ https://www.azquotes.com/author/29338-Ada_Lovelace

⁵ <https://www.famousscientists.org/ada-lovelace/> &

<https://www.history.com/news/10-things-you-may-not-know-about-ada-lovelace>

⁶ <https://www.historyhit.com/facts-about-ada-lovelace-the-first-computer-programmer/>

⁷ <https://kidskonnnect.com/people/ada-lovelace/>

⁸ <https://www.historyhit.com/facts-about-ada-lovelace-the-first-computer-programmer/>

⁹ <https://www.factinate.com/people/facts-ada-lovelace/>

¹⁰ https://www.azquotes.com/author/29338-Ada_Lovelace

Additional Reference for this section: <https://www.history.com/news/10-things-you-may-not-know-about-ada-lovelace>

BILLIE JEAN KING

Picture Reference:

Picture Reference: By Jonathan Exley - Billie Jean King Enterprises, Inc., CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=24907792>

¹ <https://www.billiejeanking.com/biography/> &

https://www.brainyquote.com/quotes/billie_jean_king_142980

² https://en.wikipedia.org/wiki/Billie_Jean_King

³ https://www.brainyquote.com/quotes/billie_jean_king_166934

⁴ <https://quotes.thefamouspeople.com/billie-jean-king-867.php>

⁵ [https://www.pbs.org/wnet/americanmasters/blog/five-surprising-facts-billie-jean-](https://www.pbs.org/wnet/americanmasters/blog/five-surprising-facts-billie-jean-king)

king/

⁶ https://www.softschools.com/facts/womens_history/billie_jean_king_facts/3628/

⁷ https://kids.kiddle.co/Billie_Jean_King

⁸ <https://edition.cnn.com/2014/02/24/sport/tennis/billie-jean-king-fast-facts/index.html>

⁹ <https://www.lottie.com/blogs/strong-women/billie-jean-king>

¹⁰ https://www.brainyquote.com/quotes/billie_jean_king_364072

EMILY DICKINSON

Picture Reference: By Unknown author - https://s3.amazonaws.com/amherst-wsg/ED-dag-case-720dpi_big.jpg, Public Domain,

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=21206329>

¹ <https://www.poetryfoundation.org/poets/emily-dickinson> &

https://www.brainyquote.com/quotes/emily_dickinson_154102

² https://en.wikipedia.org/wiki/Emily_Dickinson

³ https://www.brainyquote.com/quotes/emily_dickinson_154102

⁴ <https://kidadl.com/articles/best-emily-dickinson-quotes-from-one-of-americas-greatest-poets>

⁵ <https://www.mentalfloss.com/article/89564/11-poetic-facts-about-emily-dickinson>

⁶ <https://kidadl.com/articles/incredible-emily-dickinson-facts>

⁷ <https://reference.yourdictionary.com/facts/12-distinctive-emily-dickinson-facts>

⁸ <https://reference.yourdictionary.com/facts/12-distinctive-emily-dickinson-facts>

⁹ <https://aleteia.org/2018/01/15/10-curious-facts-about-emily-dickinson/>

¹⁰ https://www.goodreads.com/author/quotes/7440.Emily_Dickinson

QUEEN VICTORIA

Picture Reference: By Alexander Bassano - Original text: Scanned from the book 'The National Portrait Gallery History of the Kings and Queens of England' by David Williamson, ISBN 1855142287, p. 153.National Portrait Gallery: NPG x95802, Public Domain, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=6640482>

¹ <https://www.townandcountrymag.com/society/tradition/a14510744/queen-victoria-facts/>

² https://en.wikipedia.org/wiki/Queen_Victoria

³ https://www.brainyquote.com/quotes/queen_victoria_127563 &

https://www.inspiringquotes.us/quotes/XdPs_vAulzaye

⁴ https://www.azquotes.com/author/15079-Queen_Victoria

⁵ <https://www.townandcountrymag.com/society/tradition/a14510744/queen-victoria-facts/> & <https://www.townandcountrymag.com/society/tradition/a14510744/queen-victoria-facts/>

⁶ <https://www.thehistorypress.co.uk/articles/seven-little-known-facts-about-queen-victoria/>

^{6.1} <https://www.historyhit.com/facts-about-cleopatra/>

⁷ <https://www.pbs.org/wgbh/masterpiece/programs/features/spotlight/6-surprising-queen-victoria-facts/> &

<https://www.townandcountrymag.com/society/tradition/a14510744/queen-victoria-facts/>

⁸ <https://www.mentalfloss.com/article/609859/queen-victoria-facts> &
<https://www.townandcountrymag.com/society/tradition/a14510744/queen-victoria-facts/>

⁹ <https://statustown.com/motivational-quotes/queen-victoria-quotes-status-and-thoughts/>

LUCILLE BALL

Picture Reference: By CBS Television - Flickr and Doctor Macro, Public Domain,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=69664506>

¹ https://www.brainyquote.com/quotes/lucille_ball_121868

² https://en.wikipedia.org/wiki/Lucille_Ball

³ https://www.brainyquote.com/quotes/lucille_ball_136031

⁴ <https://quotes.thefamouspeople.com/lucille-ball-2192.php>

⁵ <https://www.goodhousekeeping.com/life/entertainment/a33783/lucille-ball-facts-trivia/>

⁶ <https://www.mentalfloss.com/article/67086/5-fun-facts-about-lucille-ball>

⁷ <https://www.ask.com/entertainment/facts-about-lucille-ball>

⁸ <https://collider.com/galleries/rare-facts-about-lucille-ball/>

^{8.1} <https://www.goodhousekeeping.com/life/entertainment/a33783/lucille-ball-facts-trivia/>

⁹ <https://www.overallmotivation.com/quotes/lucille-ball-quotes/>

CLEOPATRA

Picture Reference: By Louis le Grand - own work / Altes Museum Berlin (Berliner Museumsinsel), Public Domain,

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=2597825>

¹ <https://www.livescience.com/44071-cleopatra-biography.html> &

<https://www.inspiringquotes.us/author/1081-cleopatra>

² <https://en.wikipedia.org/wiki/Cleopatra>

³ https://www.brainyquote.com/quotes/cleopatra_126856

⁴ https://www.brainyquote.com/quotes/cleopatra_390604

⁵ <https://medium.com/exploring-history/ten-interesting-facts-about-cleopatra-most-people-dont-know-9e6e4efce94b>

⁶ <https://www.ancienthistorylists.com/egypt-history/facts-cleopatra-vii/> &

<https://www.history.com/news/10-little-known-facts-about-cleopatra>

⁷ <https://www.inspiringquotes.us/author/1081-cleopatra>

J.K. ROWLING

Picture Reference:

By Daniel Ogren - Flickr: 100405_EasterEggRoll_683, CC BY 2.0,

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=15164977>

¹ — J.K. Rowling, Harry Potter and the Chamber of Secrets in:

https://www.goodreads.com/author/quotes/1077326.J_K_Rowling

² https://en.wikipedia.org/wiki/J._K._Rowling

³ https://www.brainyquote.com/quotes/j_k_rowling_178389

⁴ <https://www.inspiringquotes.us/author/6123-j-k-rowling>

^{4.1} <https://www.jkrowling.com/about/>

⁵ <https://www.discoverwalks.com/blog/london/top-5-fun-facts-about-j-k-rowling/>

⁶ <https://www.factinate.com/people/36-facts-j-k-rowling/>

⁷ <https://www.tbsnews.net/entertainment/10-amazing-facts-about-jk-rowling>

⁸ <https://blog.bookstellyouwhy.com/ten-facts-you-may-not-know-about-j-k-rowling>

⁹ <https://quotes.thefamouspeople.com/j-k-rowling-4295.php>

MARTINA NAVRATILOVA

Picture Reference: By User: Michal.PohorelskyCropped by User: Vanjagenije - cropped

from: Navratilova-PragueOpen2006-N17.jpg, CC BY 2.5,

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=7136296>

¹ <https://graciousquotes.com/martina-navratilova/>

² https://en.wikipedia.org/wiki/Martina_Navratilova

³ https://www.brainyquote.com/quotes/martina_navratilova_159092

^{4,10} https://www.brainyquote.com/quotes/martina_navratilova_163065

⁵

https://kids.kiddle.co/Martina_Navratilova#:~:text=Navratilova%20reached%2011%20consecutive%20major,finals%20a%20record%2014%20times.

⁶ <https://www.boomsbeat.com/articles/108910/20160422/45-incredible-facts-martina-navratilova.htm>

⁷ <https://www.boomsbeat.com/articles/108910/20160422/45-incredible-facts-martina-navratilova.htm>

⁸ <https://www.essentiallysports.com/unknown-facts-martina-navratilova/>

⁹ <https://quotes.thefamouspeople.com/martina-navratilova-6618.php>

HARRIET BEECHER STOWE

Picture Reference: By not specified - This media is available in the holdings of the National Archives and Records Administration, cataloged under the National Archives Identifier (NAID) 535784., Public Domain,

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=230384>

¹ <https://www.harrietbeecherstowecenter.org/harriet-beecher-stowe/harriet-beecher-stowe-life/ &>

https://www.goodreads.com/author/quotes/26242.Harriet_Beecher_Stowe

² https://en.wikipedia.org/wiki/Harriet_Beecher_Stowe

³ https://www.brainyquote.com/quotes/harriet_beecher_stowe_126390

⁴ <https://quotes.thefamouspeople.com/harriet-beecher-stowe-1579.php>

⁵ <https://www.mentalfloss.com/article/80760/10-things-you-may-not-know-about-harriet-beecher-stowe>

⁶ <https://www.mentalfloss.com/article/80760/10-things-you-may-not-know-about-harriet-beecher-stowe>

⁷ <https://factsking.com/historical-people/harriet-beecher-stowe-facts/>

⁸ <https://factsking.com/historical-people/harriet-beecher-stowe-facts/>

⁹ https://www.aquotes.com/author/14207-Harriet_Beecher_Stowe

MAYA ANGELOU

Picture Reference: By Clinton Library - William J. Clinton Presidential Library, Public Domain, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=67072902>

- 1 <https://www.womenshistory.org/education-resources/biographies/maya-angelou>
- 2 https://en.wikipedia.org/wiki/Maya_Angelou
- 3 <https://www.harpersbazaar.com/culture/features/a9874244/best-maya-angelou-quotes/#:~:text=%22My%20mission%20in%20life%20is,can%20give%20yourself%3A%20to%20forgive.>
- 4 https://www.brainyquote.com/quotes/maya_angelou_383371
- 5 <https://www.smithsonianmag.com/smart-news/maya-angelou-was-one-most-influential-voices-our-time-180951582/>
- 6 <https://blog.bookstellyouwhy.com/five-interesting-facts-about-maya-angelou>
- 7 <https://blog.bookstellyouwhy.com/five-interesting-facts-about-maya-angelou>
- 8 <https://blog.bookstellyouwhy.com/five-interesting-facts-about-maya-angelou>
- 9 <https://wisdomquotes.com/maya-angelou-quotes/>

JUNKO Tabei

Picture Reference:

By Jaan Künnap - Jaan Künnap, CC BY-SA 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=39639910>

- 1 <https://www.adventure-journal.com/2020/12/junko-tabei-first-woman-climb-everest-seven-summits/> & https://www.azquotes.com/author/33535-Junko_Tabei
- 2 https://en.wikipedia.org/wiki/Junko_Tabei
- 3 https://www.azquotes.com/author/33535-Junko_Tabei
- 4 https://www.azquotes.com/author/33535-Junko_Tabei
- 4.1 <https://www.dailyhawker.com/all-about/junko-tabei/>
- 4.2 <https://www.adventure-journal.com/2020/12/junko-tabei-first-woman-climb-everest-seven-summits/>
- 5 <https://easyscienceforkids.com/junko-tabei/#:~:text=She%20is%20best%20known%20as,each%20of%20the%20seven%20cont>
inents.
- 6 <https://www.dailyhawker.com/all-about/junko-tabei/> & <https://heavy.com/news/2019/09/junko-tabei/>
- 7 <https://heavy.com/news/2019/09/junko-tabei/> & <https://www.dailyhawker.com/all-about/junko-tabei/>
- 8 <https://www.dailyhawker.com/all-about/junko-tabei/>
- 9 https://www.azquotes.com/author/33535-Junko_Tabei

MARGARET HIGGINS SANGER

Picture Reference: By Underwood & Underwood - Library of Congress Prints and Photographs Division, reproduction number LC-USZ62-29808. [1], Public Domain, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=40160>

- 1 https://www.goodreads.com/author/quotes/264856.Margaret_Sanger
- 2 https://en.wikipedia.org/wiki/Margaret_Sanger

- 3 <https://www.inspiringquotes.us/author/7196-margaret-sanger>
 4 https://www.goodreads.com/author/quotes/264856.Margaret_Sanger
 5 <https://www.mentalfloss.com/article/549270/facts-about-margaret-sanger>
 6 <https://www.mentalfloss.com/article/549270/facts-about-margaret-sanger>
 7 <https://www.inspiringquotes.us/author/7196-margaret-sanger>

VIRGINIA APGAR

Picture Reference: By March of Dimes - This image is available from the United States Library of Congress's Prints and Photographs division under the digital ID cph.3c31534. This tag does not indicate the copyright status of the attached work. A normal copyright tag is still required. See Commons: Licensing for more information., Public Domain, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=43770603>

- ¹ <https://www.amightygirl.com>
² https://en.wikipedia.org/wiki/Virginia_Apgar
³ <https://abrainyquote.com/dr-virginia-apgar-women-are-liberated/> & <https://www.ecoparent.ca/eco-parenting/10-facts-about-dr-virginia-apgar>
⁴ <https://abrainyquote.com/dr-virginia-apgar-quotes-stop-breathing/> & <https://www.ecoparent.ca/eco-parenting/10-facts-about-dr-virginia-apgar>
⁵ <https://www.ecoparent.ca/eco-parenting/10-facts-about-dr-virginia-apgar#:~:https://www.ecoparent.ca/eco-parenting/10-facts-about-dr-virginia-apgar#>
⁶ <https://www.ecoparent.ca/eco-parenting/10-facts-about-dr-virginia-apgar#>
⁷ <https://www.ecoparent.ca/eco-parenting/10-facts-about-dr-virginia-apgar>

ELIZABETH “LIZZIE” MAGIE

Picture Reference: By Unknown photographer - Magie, Lizzie (1892) My Betrothed, and Other Poems, The Brodix Publishing Company, Public Domain, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=81935808>

- ¹ <https://www.nytimes.com/2015/02/15/business/behind-monopoly-an-inventor-who-didnt-pass-go.html>
² https://en.wikipedia.org/wiki/Lizzie_Magie
³ <https://invention.si.edu/woman-inventor-behind-monopoly#:~:text=Born%20in%20Illinois%20in%201866,through%20typewriter%20rollers%20more%20easily.> & <https://theglindafactor.com/lizzie-magie-phillips/>
^{4,5} <https://invention.si.edu/woman-inventor-behind-monopoly#:~:https://theglindafactor.com/lizzie-magie-phillips/>
⁶ <https://www.visitforgottonia.com/lizzie-magie-inventor-of-monopoly/>
⁷ <https://interestingengineering.com/the-real-inventor-of-monopoly-elizabeth-j-magie>
⁸ <https://qz.com/349081/meet-the-real-creator-of-monopoly-an-unmarried-left-wing-stenographer/> * <https://theglindafactor.com/lizzie-magie-phillips/>

GOLDA MEIR

Picture Reference: By Marion S. Trikosko - This image is available from the United States Library of Congress's Prints and Photographs division under the digital ID ppmc.03265. This tag does not indicate the copyright status of the attached work. A

normal copyright tag is still required. See Commons: Licensing for more information., Public Domain, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1820659>

¹ <https://www.jpost.com/israel-news/top-5-quotes-by-israeli-prime-minister-golda-meir-583790> & https://www.brainyquote.com/quotes/golda_meir_115961

² https://en.wikipedia.org/wiki/Golda_Meir

³ https://www.goodreads.com/author/quotes/223411.Golda_Meir

⁴ <https://www.inspiringquotes.us/author/8549-golda-meir>

⁵ <https://www.legacy.com/news/culture-and-history/golda-meir-10-facts/>

⁶ <https://www.mentalfloss.com/article/538467/facts-about-golda-meir>

⁷ <https://www.mentalfloss.com/article/538467/facts-about-golda-meir>

⁸ <https://www.inspiringquotes.us/author/8549-golda-meir>

MACKENZIE SCOTT

Picture Reference:

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.vogue.com%2Farticle%2Fmackenzie-scott-marries-seattle-teacher-dan-jewett&psig=AOvVaw0ZBbPh3xBMV0LY3iBuCaOO&ust=1640111107852000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCIDlypiA8_QCFQAAAAAdAAAAABAD

¹ <https://www.cNBC.com/2021/06/15/billionaire-mackenzie-scott-on-her-philanthropy-this-is-not-about-me.html> &

<https://www.theguardian.com/society/2021/jun/15/philanthropist-mackenzie-scott-gives-away-2bn-to-286-organisations>

² https://en.wikipedia.org/wiki/MacKenzie_Scott

³ <https://www.vogue.com/article/7-things-to-know-about-philanthropist-mackenzie-scott>

⁴ https://www.brainyquote.com/quotes/mackenzie_scott_958075

⁵ <https://www.vogue.com/article/7-things-to-know-about-philanthropist-mackenzie-scott>

⁶ <https://marker.medium.com/the-inside-story-of-mackenzie-scott-the-mysterious-60-billion-dollar-woman-21952a3dc811>

⁷ <https://www.vogue.com/article/7-things-to-know-about-philanthropist-mackenzie-scott>

⁸ <https://economictimes.indiatimes.com/magazines/panache/mackenzie-scott-billionaire-philanthropist-ex-wife-of-amazon-founder-jeff-bezos-donates-2-7-billion-to-286-organisations/articleshow/83564092.cms>

⁹ <https://quotecatalog.com/quote/mackenzie-scott-you-didnt-know-87ydXk1>

SERENA JAMEKA WILLIAMS

Picture Reference: MacKenzie Scott knows that by being one of the richest people alive, she can command attention. She also doesn't believe wealth should be a reason for attention.

¹ <https://www.inc.com/peter-economy/17-serena-williams-quotes-that-will-inspire-you-to-remarkable-success.html> & <https://thefactfile.org/serena-williams-facts/>

² https://en.wikipedia.org/wiki/Serena_Williams & <https://thefactfile.org/serena-williams-facts/>

³ https://www.brainyquote.com/quotes/serena_williams_183393 &

<https://thefactfile.org/serena-williams-facts/>

⁴ <https://wealthygorilla.com/serena-williams-quotes/> & <https://thefactfile.org/serena-williams-facts/>

⁵ <https://thefactfile.org/serena-williams-facts/> & <https://thefactfile.org/serena-williams-facts/>

⁶ <https://twentytwowords.com/facts-queen-of-tennis-serena-williams/> &

<https://thefactfile.org/serena-williams-facts/>

⁷ <https://abcnews.go.com/Sports/22-fun-facts-serena-williams/story?id=33159361>

⁸ <https://thefactfile.org/serena-williams-facts/>

⁹ https://www.brainyquote.com/quotes/serena_williams_183400 &

<https://thefactfile.org/serena-williams-facts/>

Quotations are from: <https://www.inc.com/peter-economy/17-serena-williams-quotes-that-will-inspire-you-to-remarkable-success.html>

INDRA NOOYI

Picture Reference: By JeffBedford from Arlington, Virginia, United States - posted to Flickr as Indra Nooyi, PepsiCo CEO, Speaking at the World Economic Forum 2010 Annual Meeting, CC BY-SA 2.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=12566849>

1 <https://www.thegrowthfaculty.com/blog/Indranooyiquotes>

2 https://en.wikipedia.org/wiki/Indra_Nooyi

3 https://www.brainyquote.com/quotes/indra_nooyi_416316

4 <https://www.inspiringquotes.us/author/7462-indra-nooyi> &

https://www.brainyquote.com/quotes/indra_nooyi_416315

4.1 <https://www.scoopwhoop.com/inothernews/indra-nooyi-interesting-fact>

5 <https://www.scoopwhoop.com/inothernews/indra-nooyi-interesting-facts/>

6 <https://www.news9live.com/knowledge/indra-nooyi-birthday-10-interesting-facts-about-first-woman-ceo-of-pepsico-129575>

7 <https://english.newstracklive.com/news/happy-birthday-indra-nooyi-sc111-nu901-ta272-1126236-1.html>

8 <https://www.news9live.com/knowledge/indra-nooyi-birthday-10-interesting-facts-about-first-woman-ceo-of-pepsico-129575>

8.1 <https://www.youtube.com/watch?v=Vs6KR5DIIcA>

9 <https://www.iforher.com/quotes/famous-people/indra-nooyi-quotes-for-women/>

JACQUELINE KENNEDY ONASSIS

Picture Reference: By Mrs. Kennedy_in_the_Diplomatic_Reception_Room.jpg: Robert Knudsenderivative work: Nickvaughn49 (talk) -

Mrs. Kennedy_in_the_Diplomatic_Reception_Room.jpg, Public Domain,

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=11531806>

¹ <https://kidadl.com/articles/incredible-jackie-kennedy-quotes-from-the-inspirational-35th-first-lady>

² https://en.wikipedia.org/wiki/Jacqueline_Kennedy_Onassis

³ https://www.goodreads.com/author/quotes/398288.Jacqueline_Kennedy_Onassis#

⁴ https://www.azquotes.com/author/7898-Jackie_Kennedy

⁵ <https://www.crfashionbook.com/celebrity/g24124699/jacqueline-kennedy-onassis-secret-moments/?slide=2>

⁶ <https://www.vogue.com/article/jackie-kennedy-onassis-what-jackie-taught-us>

⁷ <https://www.jfklibrary.org/learn/about-jfk/life-of-jacqueline-b-kennedy>

⁸ <https://www.crfashionbook.com/celebrity/g24124699/jacqueline-kennedy-onassis-secret-moments/?slide=2>

⁹ <https://www.inspiringquotes.us/author/6557-jackie-kennedy>

¹⁰ <https://www.brainyquote.com>

HARRIET TUBMAN

Picture Reference: By Photographer: Horatio Seymour Squier, 1848 - 18 Dec 1905 - National Portrait Gallery, Public Domain,

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=9717187>

¹ <https://www.goalcast.com/harriet-tubman-quotes-2/> & <http://www.harriet-tubman.org/quotes/>

² https://en.wikipedia.org/wiki/Harriet_Tubman

³ https://www.brainyquote.com/quotes/harriet_tubman_310316

⁴ https://www.goodreads.com/author/quotes/59710.Harriet_Tubman

⁵ <https://www.werehemighty.com/mighty-history/8-amazing-facts-about-harriet-tubman/>

⁶ <https://www.pbs.org/articles/harriet-tubman-facts-and-quotes>

⁷ <https://www.historyhit.com/facts-about-slave-liberator-harriet-tubman/>

⁸ <https://www.mentalfloss.com/article/79149/9-surprising-facts-about-harriet-tubman>

⁹ <https://www.inspiringquotes.us/author/4094-harriet-tubman>

JACINDA ARDERN

Picture Reference:

By Newzild - Own work, CC BY-SA 4.0,

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=93393035>

¹ <https://www.independent.co.uk/life-style/women/jacinda-ardern-quotes-christchurch-shooting-coronavirus-motherhood-a9634056.html> &

https://www.brainyquote.com/quotes/jacinda_ardern_954488

² https://en.wikipedia.org/wiki/Jacinda_Ardern

³ https://www.brainyquote.com/quotes/jacinda_ardern_954457

⁴ https://www.brainyquote.com/quotes/jacinda_ardern_954500

⁵ <https://goodyfeed.com/jacinda-ardern/>

⁶ <https://theculturetrip.com/pacific/new-zealand/articles/11-important-facts-about-new-zealands-new-prime-minister/>

⁷ <https://www.biographyonline.net/facts-about-jacinda-ardern/>

⁸ <https://www.biographyonline.net/facts-about-jacinda-ardern/>

⁹ <https://www.brainyquote.com/lists/authors/top-10-jacinda-ardern-quotes>

AUNG SAN SUU KYI

Picture Reference:

By Claude TRUONG-NGOC - Own work, CC BY-SA 3.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=29137748>
1 https://www.goodreads.com/author/quotes/61546.Aung_San_Suu_Kyi &
<https://www.radcliffe.harvard.edu/news-and-ideas/ruth-bader-ginsburg-tells-young-women-fight-for-the-things-you-care-about>
2 https://en.wikipedia.org/wiki/Aung_San_Suu_Kyi
3 https://www.brainyquote.com/quotes/aung_san_suu_kyi_464245
4 <https://www.inspiringquotes.us/author/1837-aung-san-suu-kyi>
5 https://en.wikipedia.org/wiki/Aung_San_Suu_Kyi
6 <https://www.thequint.com/news/world/rise-fall-aung-san-suu-kyi-brutality-tatmadaw-myanmar>
7 <https://www.reuters.com/article/us-myanmar-suukyi-fb-idUSTRE6A50E820101106> &
<https://goodyfeed.com/aung-san-suu-kyi/>
8 <https://oneearthfuture.org/opinion-insights/when-leaders-are-silent-aung-san-suu-kyi-coup-risks-and-rohingya-crisis>
9 <https://quotes.thefamouspeople.com/aung-san-suu-kyi-11.php> &
<https://goodyfeed.com/aung-san-suu-kyi/>

RUTH BADER GINSBURG

Picture Reference: By Supreme Court of the United States, Photographer: Steve Petteway - Supreme Court of the United States (Source 2), Public Domain,

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=55329542>
1 <https://www.rd.com/article/ruth-bader-ginsberg-quotes/>
2 https://en.wikipedia.org/wiki/Ruth_Bader_Ginsburg
3 https://www.goodreads.com/author/quotes/3072961.Ruth_Bader_Ginsburg
4 <https://parade.com/1090347/jessicasager/ruth-bader-ginsburg-quotes>
5 <https://parenting.firstcry.com/articles/magazine-amazing-facts-information-about-ruth-bader->
6 <https://parenting.firstcry.com/articles/magazine-amazing-facts-information-about-ruth-bader->
7 <https://www.harpercollins.com/blogs/harperkids/ruth-bader-ginsburg-facts>
8 <https://www.harpercollins.com/blogs/harperkids/ruth-bader-ginsburg-facts>
9 <https://www.inc.com/peter-economy/17-powerfully-inspiring-quotes-from-ruth-bader-ginsburg.html>

GETRUDE EDERLE

Picture Reference: By Bain News Service, publisher - This image is available from the United States Library of Congress's Prints and Photographs division under the digital ID ggbain.37118. This tag does not indicate the copyright status of the attached work. A normal copyright tag is still required. See Commons:Licensing for more information., Public Domain, 1

¹ <https://www.azquotes.com/quote/579931>

- ² <https://www.gettyimages.com/photos/gertrude-ederle>
- ³ <https://www.azquotes.com/quote/792834>
- ⁴ <https://www.azquotes.com/quote/1446966>
- ⁵ <https://www.biography.com/athlete/gertrude-ederle>
- ⁶ <https://www.britannica.com/biography/Gertrude-Ederle>
- ⁷ <https://www.britannica.com/biography/Gertrude-Ederle>
- ^{7.1} <https://www.history.com/news/gertrude-ederle-first-woman-swim-english-channel>
- ⁹ <https://quotestats.com/topic/ederle-quotes/>

VIRGINIA WOOLF

Picture Reference: By George Charles Beresford - Filippo Venturi Photography Blog, Public Domain, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=50293324>

- ¹ <https://www.notablebiographies.com/We-Z/Woolf-Virginia.html> & https://www.brainyquote.com/quotes/virginia_woolf_147091
- ² https://en.wikipedia.org/wiki/Virginia_Woolf
- ³ https://en.wikipedia.org/wiki/Virginia_Woolf
- ⁴ https://www.goodreads.com/author/quotes/6765.Virginia_Woolf
- ⁵ <https://earlybirdbooks.com/virginia-woolf-facts>
- ⁶ <https://blog.bookstellyouwhy.com/interesting-facts-about-virginia-woolf>
- ⁷ <https://mymodernmet.com/virginia-woolf-facts/>
- ⁸ <https://bookstr.com/article/5-facts-about-virginia-woolf/>
- ⁹ https://www.goodreads.com/author/quotes/6765.Virginia_Woolf & <https://blog.bookstellyouwhy.com/interesting-facts-about-virginia-woolf>

WHOOPI GOLDBERG

Picture Reference: By Mark Taylor from Rockville, USA - Whoopi Goldberg, the MC for today's event., CC BY 2.0,

- <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=86301673>
- ¹ <https://achievement.org/achiever/whoopi-goldberg/> & https://www.goodreads.com/author/quotes/95614.Whoopi_Goldber
- ² https://en.wikipedia.org/wiki/Whoopi_Goldberg
- ³ https://www.goodreads.com/author/quotes/95614.Whoopi_Goldberg
- ⁴ https://www.brainyquote.com/quotes/whoopi_goldberg_454856
- ⁵ <https://www.factinate.com/people/facts-whoopi-goldberg/>
- ⁶ <https://whatthefact.com/interesting-facts-about-whoopi-goldberg/>
- ⁷ <https://www.uselessdaily.com/movies/whoopi-goldberg-42-intriguing-facts-about-the-actress/>
- ⁸ <https://www.ranker.com/list/whoopi-goldberg-trivia/rydavis>
- ⁹ <https://www.ranker.com/list/whoopi-goldberg-trivia/rydavis>
- ¹⁰ <https://www.inspiringquotes.us/author/5983-whoopi-goldberg>

NADIA COMANECI

Picture Reference: By Unknown (Comitetul Olimpic si Sportiv Roman) - <http://www.cosr.ro/sportiv/nadia-comaneci/galerie-foto>, Public Domain, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=52026421>

- ¹ https://www.brainyquote.com/quotes/nadia_comaneci_773978
- ² https://en.wikipedia.org/wiki/Nadia_Com%C4%83neci
- ³ https://www.goodreads.com/author/quotes/141721.Nadia_Comaneci
- ⁴ https://www.brainyquote.com/quotes/nadia_comaneci_264730
- ⁵ <https://learnodo-newtonic.com/nadia-comaneci-facts>
- ⁶ <https://www.outlookindia.com/website/story/sports-news-tokyo-olympics-special-series-blast-from-past-fun-facts-from-1976-1980-and-1984-games/389029>
- ⁷ <https://www.outlookindia.com/website/story/sports-news-tokyo-olympics-special-series-blast-from-past-fun-facts-from-1976-1980-and-1984-games/389029>
- ⁸ <https://www.boomsbeat.com/articles/283815/20171030/30-interesting-things-you-probably-didn-t-know-about-nadia-com%C4%83neci.htm>
- ⁹ https://www.azquotes.com/author/3153-Nadia_Comaneci

MALALA YOUSAFZAI

Picture Reference: By - This file has been extracted from another file, CC BY 4.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=81616823>

- ¹ <https://unfoundation.org/blog/post/9-inspiring-malala-quotes/> 2 https://en.wikipedia.org/wiki/Malala_Yousafzai
- ³ https://www.goodreads.com/author/quotes/7064545.Malala_Yousafzai
- ⁴ https://www.brainyquote.com/quotes/malala_yousafzai_662527
- ⁵ <https://www.nobelprize.org/prizes/peace/2014/yousafzai/facts/>
- ⁶ <https://www.vogue.co.uk/arts-and-lifestyle/article/malala-yousafzai-facts> & <https://unfoundation.org/blog/post/9-inspiring-malala-quotes/>
- ⁷ <https://borgenproject.org/facts-about-malala-yousafzai/>
- ⁸ <https://www.inspiringquotes.us/author/4581-malala-yousafzai> & <https://facts.net/malala-yousafzai-facts/>

KATHARINE GRAHAM

Picture Reference: By File: Katharine Graham 927-9432 (cropped).jpg: Unknown / Anefoderivative work: Der Angemeldete - This file was derived from Katharine Graham 927-9432 (cropped).jpg: CC0,

- <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=72638651>
- ¹ <https://www.pulitzer.org/winners/katharine-graham>
 - ² https://en.wikipedia.org/wiki/Katharine_Graham#
 - ³ https://www.goodreads.com/author/quotes/54931.Katharine_Graham & https://www.brainyquote.com/quotes/katharine_graham_701562
 - ⁴ https://www.brainyquote.com/quotes/katharine_graham_391877
 - ⁵ <https://www.mentalfloss.com/article/25271/5-things-you-didnt-know-about-katharine-graham>
 - ⁶ <https://www.thoughtco.com/katharine-graham-biography-3529436>
 - ⁷ <https://www.thewrap.com/the-post-katharine-graham-first-job-meryl-streep/>
 - ⁸ <https://www.thewrap.com/the-post-katharine-graham-first-job-meryl-streep/>
 - ⁹ https://www.azquotes.com/author/5780-Katharine_Graham

GRACE HOPPER

Picture Reference: By James S. Davis - This image was released by the United States

Navy with the ID DN-SC-84-05971 (next). This tag does not indicate the copyright status of the attached work. A normal copyright tag is still required. See Commons: Licensing.
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=12421475>

1 <https://www.womenshistory.org/education-resources/biographies/grace-hopper>

2 https://en.wikipedia.org/wiki/Grace_Hopper#

3 <https://wearetechwomen.com/inspirational-quotes-grace-hopper-computer-scientist-u-s-navy-rear-admiral>

4 https://www.brainyquote.com/quotes/grace_hopper_170166

5 <https://www.energy.gov/articles/five-fast-facts-about-technologist-grace-hopper#:~:text=Grace>

6 <https://www.chron.com/technology/heavy/article/Grace-Hopper-5-Fast-Facts-You-Need-to-Know-5079682.php>

7 <https://easyscienceforkids.com/grace-hopper/>

8 <https://www.mirror.co.uk/news/technology-science/technology/grace-hopper-top-10-facts-2907958>

9 <https://www.overallmotivation.com/quotes/grace-hopper-quotes/>

All quotes: <https://www.mentalfloss.com/article/25271/5-things-you-didnt-know-about-katharine-graham> &

https://www.brainyquote.com/quotes/katharine_graham_391877

RUTH BADER GINSBURG

picture Reference: By Supreme Court of the United States, Photographer: Steve Petteway - Supreme Court of the United States (Source 2), Public Domain,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=55329542>

1 picture Reference: By Supreme Court of the United States, Photographer: Steve Petteway - Supreme Court of the United States (Source 2), Public Domain,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=55329542>

1 https://www.brainyquote.com/quotes/janet_yellen_800737

2 https://en.wikipedia.org/wiki/Ruth_Bader_Ginsburg

3 <https://parade.com/1090347/jessicasager/ruth-bader-ginsburg-quotes/#>

4 https://www.goodreads.com/author/quotes/3072961.Ruth_Bader_Ginsburg

5 <https://parenting.firstcry.com/articles/magazine-amazing-facts-information-about-ruth-bader-ginsburg/>

6 <https://parenting.firstcry.com/articles/magazine-amazing-facts-information-about-ruth-bader-ginsburg/#:>

6.1 <https://bookriot.com/who-was-toni-morrison/>

7 <https://www.harpercollins.com/blogs/harperkids/ruth-bader-ginsburg-facts>

8 <https://www.harpercollins.com/blogs/harperkids/ruth-bader-ginsburg-facts>

9 https://www.goodreads.com/author/quotes/3072961.Ruth_Bader_Ginsburg

<https://parade.com/1090347/jessicasager/ruth-bader-ginsburg-quotes/>

https://en.wikipedia.org/wiki/Ruth_Bader_Ginsburg

[https://www.harpercollins.com/blogs/harperkids/ruth-bader-ginsburg-facts#:](https://www.harpercollins.com/blogs/harperkids/ruth-bader-ginsburg-facts#)

SHIRIN EBADI

picture Reference: By Bengt Oberger - Own work, CC BY-SA 4.0,

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=64734154>
1 <https://www.nobelprize.org/prizes/peace/2003/ebadi/biographical/>
2 https://en.wikipedia.org/wiki/Shirin_Ebadi
3 https://www.brainyquote.com/quotes/shirin_ebadi_183801
https://www.azquotes.com/author/4321-Shirin_Ebadi
5 <https://www.nobelprize.org/prizes/peace/2003/ebadi/facts/>
6 <https://edition.cnn.com/2013/01/01/world/meast/shirin-ebadi---fast-facts/index.html>
7 <https://www.encyclopedia.com/people/social-sciences-and-law/law-biographies/shirin-ebadi>
8 https://www.azquotes.com/author/4321-Shirin_Ebadi
<https://www.britannica.com/biography/Shirin-Ebadi>

TONI MORRISON

Picture Reference: By John Mathew Smith (celebrity-photos.com) - Flickr (archive), CC BY-SA 2.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=74749549>

¹ <https://www.womenshistory.org/education-resources/biographies/toni-morrison#:~:text=As%20the%20first%20African%2DAmerican,name%20was%20Chloe%20Anthony%20Wofford.>
² https://en.wikipedia.org/wiki/Toni_Morrison
³ <https://kidadl.com/articles/powerful-toni-morrison-quotes-about-love-and-life>
⁴ https://www.brainyquote.com/quotes/toni_morrison_387166
⁵ <https://www.literaryladiesguide.com/literary-musings/10-fascinating-facts-about-toni-morrison-nobel-prize-winner/>
⁶ <https://bookriot.com/who-was-toni-morrison/>
⁷ <https://www.nytimes.com/2019/08/06/books/toni-morrison-dead.html>
⁸ <https://blog.bookstellyouwhy.com/five-things-you-might-not-know-about-toni-morrison> & <https://bookriot.com/who-was-toni-morrison/>
⁹ https://www.brainyquote.com/quotes/toni_morrison_133339

JANET YELLEN

Picture Reference: By US Department of the Treasury -

https://home.treasury.gov/system/files/136/Sec_Yellen_Portrait.jpg, Public Domain, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=103143846>

¹ <https://www.investopedia.com/articles/investing/101613/janet-yellen-background-and-philosophy.asp#:~>
² https://en.wikipedia.org/wiki/Janet_Yellen
³ https://www.brainyquote.com/quotes/janet_yellen_727671
⁴ https://www.brainyquote.com/quotes/janet_yellen_596688
⁵ <https://factsking.com/historical-people/janet-yellen-facts/>
⁶ <https://www.forbes.com/profile/janet-yellen/?sh=5b2e2f7e36d7>
⁷ <https://www.thebalance.com/janet-yellen-3305503>
⁸ <https://www.reuters.com/markets/europe/treasurys-yellen-enjoying-her-job-has-no-plans-leave-2021-12-02/>
⁹ https://www.azquotes.com/author/16049-Janet_Yellen

ZAHA HADID

Picture Reference: By Dmitry Ternovoy -

<https://terranova.viewbook.com/album/portraits.html>, FAL,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=66703088>

¹ https://www.brainyquote.com/quotes/shirin_ebadi_183796

² https://en.wikipedia.org/wiki/Zaha_Hadid

³ https://www.azquotes.com/author/6071-Zaha_Hadid

⁴ https://www.brainyquote.com/quotes/zaha_hadid_540446

⁵ <https://www.arch2o.com/10-unpredictable-facts-never-knew-zaha-hadid/>

⁶ <https://www.barnebys.com/blog/zaha-hadid-4-facts-to-know>

⁷ <https://www.indianwomenblog.org/9-amazing-facts-about-architect-zaha-hadid-you-need-to-google-doodle/>

⁸ <https://www.arch2o.com/10-unpredictable-facts-never-knew-zaha-hadid/>

⁹ https://www.brainyquote.com/quotes/zaha_hadid_540427

KATHRINE SWITZER

Picture Reference: By Marathon - Own work, CC BY-SA 3.0,

<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=17123005>

¹ <https://kathrineswitzer.com/accomplishments/#>:

² https://en.wikipedia.org/wiki/Kathrine_Switzer

³ https://www.goodreads.com/author/quotes/69752.Kathrine_Switzer

⁴ <https://www.inspiringquotes.us/author/6818-kathrine-switzer>

⁵ <https://kathrineswitzer.com/accomplishments>

⁶ <https://kathrineswitzer.com/accomplishments/>

⁷ <https://kathrineswitzer.com/accomplishments/#>

⁸ <https://kathrineswitzer.com/meet-kathrine/>

⁹ <https://karenmsutton.wpcomstaging.com/2019/10/24/five-facts-about-kathrine-switzer-the-marathon-woman/>

¹⁰ <https://www.quotelify.com/kathrine-switzer-quotes>

सभी उद्धरण उनके संबंधित प्रवर्तकों की बौद्धिक संपदा बने हुए हैं। गुरिंदर "रिक्की" सिंह व्यक्तिगत उद्धरणों के लिए कॉपीराइट के किसी भी दावे का दावा नहीं करते हैं। उचित उपयोग कॉपीराइट सिद्धांत के तहत उद्धरणों का सभी उपयोग किया जाता है।

लेखक के बारे में



श्री रिक्की सिंह का जन्म **28 जुलाई, 1969** को नई दिल्ली, भारत में तीन बच्चों (यानी, दो बहनें और रिक्की) में सबसे बड़े के रूप में हुआ था। **1988** में संयुक्त राज्य अमेरिका में रहने वाले, रिक्की ने **1992** में अपना पहला व्यवसाय खरीदा और उस समय से पीछे मुड़कर नहीं देखा। उनके पास सुविधा स्टोर, गैस स्टेशन, **7-इलेवन**, तंबाकू स्टोर, प्रौद्योगिकी स्टार्टअप, रेस्तरां, डेलिस और अन्य खाद्य प्रतिष्ठान चलाने में विविध व्यावसायिक अनुभव और विशेषज्ञता है। उपलब्धियों में निम्नलिखित शामिल हैं:

- a) सफल क्रमिक उद्यमी
- b) बडेलावेयर में सभी शीघ्र गैस स्टेशनों के मालिक
- c) 50 राज्यों में 52 मैराथन पूरी की
- d) अल्ट्रा-एंड्योरेंस एथलीट, 5K से लेकर 135 मील तक की कई दूरियों को चला रहा है
- e) माउंट मनासालु (8वां उच्चतम बिंदु) और माउंट एवरेस्ट सहित कई चोटियों पर चढ़ाई की।
- f) माउंट एवरेस्ट पर चढ़ने वाला तीसरा भारतीय अमेरिकी और पहला अमेरिकी सिख
- g) भावुक परोपकारी, मानव उत्थान में रुचि रखते हैं
- h) विविध सेटिंग में प्रेरक वक्ता

श्री सिंह दो बच्चों के साथ एक प्यार करने वाले पिता हैं, अपनी पत्नी के साथ विवाहित जीवन के लिए समर्पित हैं, और अपने माता-पिता की देखभाल करने में दृढ़ विश्वास रखते हैं। उनकी मां उनके साथ विलमिंगटन डेलावेयर में उनके घर में रहती हैं।