



कामकाजी महिलाओं में पोषण की आवश्यकता का एक अध्ययन

दीपशिखा सिंह

शोधछात्रा (गृह विज्ञान) नेहरू ग्राम भारती
(मानित विश्वविद्यालय) प्रयागराज।

डा० शिखा खरे

विभागाध्यक्ष, गृह विज्ञान विभाग
नेहरू ग्राम भारती (मानित विश्वविद्यालय), प्रयागराज।

Article Info

Article History

Received : 03 May 2024

Published : 15 May 2024

Publication Issue :

May-June-2024

Volume 7, Issue 3

Page Number : 99-103

सारांश- महिलाएं कई कुशल नौकरियों में भाग भी ले रहीं हैं। आधुनिक विज्ञान तथा तकनीकी के क्षेत्र में जीवन की गुणवत्ता सुधारात्मक जीवन की गुणवत्ता को सुधार करने का प्रयास भी कर रही है। महिलायें नौकरी नहीं छोड़ना चाहती क्योंकि वे उनकी आर्थिक जरूरत ही नहीं बल्कि मनोवैज्ञानिक जरूरत भी है। इस कारण शारीरिक तथा मानसिक तनाव का सामना करना पड़ता है। काम काजी महिलायें घर तथा दफ्तर में संतुलन स्थापित नहीं कर पाती है। घर तथा दफ्तर सभालने के चक्कर में अधिकांश कामकाजी महिलायें अपनी सेहत को नजर अन्दाज करती हैं, इस लापरवाही की वजह से वो गम्भीर बीमारियों का शिकार हो जाती है। सुबह काम पर जाने की जल्दबाजी में नाश्ता भी ठीक से नहीं कर पाती हैं, वर्क प्रेशर की वजह से लंच जल्दबाजी में खत्म करना, आदि का असर देर-सबेर उनकी सेहत पर दिखने लगता है। वे ज्यादातर लाइफस्टाइल से जुड़ी बीमारियों का शिकार हो जाती हैं। इन बीमारियों से निजात पाने के लिए पोषक तत्वों जैसे- उत्तम आहार, प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन एवं मिनरल्स आदि का सेवन आवश्यक है जिससे वे पारिवारिक जिम्मेदारियों के साथ अपने कार्यों को भली-भाँति सेवा करते हुए अपने स्वास्थ्य का ध्यान रख सके।

मुख्य शब्द- कामकाजी, महिला, पोषक तत्व, आवश्यकता, महत्व।

प्रस्तावना- व्यक्ति से परिवार, परिवार से समाज और राष्ट्र का निर्माण होता है। परिवार का स्वास्थ्य गृहणी के स्वास्थ्य पर निर्भर करता है। स्वस्थ माँ ही स्वस्थ सन्तान उत्पन्न करने में और उसका पालन-पोषण करने में सक्षम होती है यदि माता स्वस्थ होगी तो बच्चे स्वस्थ होंगे और परिवार सुखी परिवार कहलाएगा। और माताओं के स्वस्थ होने में पोषण की आवश्यकता बहुत अधिक होती है।

संतुलित भोजन जीवन का आधार है। पोषकतत्वों से परिपूर्ण आहार महिलाओं के व्यस्त जीवन में उर्जा और शक्ति प्रदान करता है और कई होने वाली बीमारियों से बचाता है, एक कामकाजी महिला को हमेशा अपने खाद्य पदार्थों को लेकर सचेत रहना चाहिए जिससे भविष्य में होने वाली गंभीर बीमारियों से बचा जा सके। एक औरत ही एक माँ, एक पत्नी और एक बेटी होती है। आपकी विभिन्न भूमिकाओं के चलते आपकी आहार योजना भी भिन्न-भिन्न हो सकती है तो ये हमेशा निश्चित किया जाए की खाद्य पदार्थों में कब किन तत्वों को समाविष्ट किया जाए। उदाहरण के लिए एक औरत जो गर्भवती है और साथ ही कार्यरत भी है उसकी भोजन योजना भिन्न हो सकती है, क्योंकि वो उसके साथ-साथ गर्भ में उपस्थित बच्चे का भी पोषण कर रही हैं। वैसे ही देखा गया है की एक स्तनपान कराने वाली माता को सामान्य से अधिक भूख लगती है क्योंकि तब भी वो अपने साथ-साथ अपने बच्चे के पोषण की पूर्ति करती हैं। एक महिला के माँ बनने के बाद उसके शरीर में लोह तत्वों की कमी हो जाती है व अधिक मात्रा में प्रोटीन विटामिन इत्यादि तत्वों की आवश्यकता होती है, अतः उनका आहार भी उसी के अनुसार

होना चाहिए। हर महिला को अपने जीवन की कार्यशैली और शरीर की जरूरतों के अनुसार एक उचित भोजन प्रणाली तैयार कर उसका अभ्यास करना चाहिए।

21वीं सदी में महिलाओं के लिए रोजगार एक जरूरत बन गया है। जबकि काम और रोजगार जो शहरी क्षेत्रों में परिवार के सदस्यों द्वारा स्वीकार किये जाते हैं, परन्तु वे जीवन के बदलते पैटर्न को स्वीकार करने के लिए तैयार नहीं है। महिलाएं कई कुशल नौकरियों में भाग भी ले रहीं हैं। आधुनिक विज्ञान तथा तकनीकी के क्षेत्र में जीवन की गुणवत्ता सुधारात्मक जीवन की गुणवत्ता को सुधार करने का प्रयास भी कर रही है। महिलायें नौकरी नहीं छोड़ना चाहती क्योंकि वे उनकी आर्थिक जरूरत ही नहीं बल्कि मनोवैज्ञानिक जरूरत भी है। इस कारण शारीरिक तथा मानसिक तनाव का सामना करना पड़ता है। कामकाजी महिलायें घर तथा दफ्तर में संतुलन स्थापित नहीं कर पाती है। घर तथा दफ्तर सभालने के चक्कर में अधिकांश कामकाजी महिलायें अपनी सेहत को नजर अन्दाज करती हैं, इस लापरवाही की वजह से वो गम्भीर बीमारियों का शिकार हो जाती है। सुबह काम पर जाने की जल्दबाजी में नाश्ता भी ठीक से नहीं कर पाती हैं, वर्क प्रेशर की वजह से लंच जल्दबाजी में खत्म करना, आदि का असर देर-सबेर उनकी सेहत पर दिखने लगता है। वे ज्यादातर लाइफस्टाइल से जुड़ी बीमारियों का शिकार हो जाती हैं। एक सर्वे के अनुसार 20 से 40 साल की महिलाएं सर्वाधिक लाइफस्टाइल बीमारी का शिकार होती है, स्त्री रोग विशेषज्ञ डा० दिशा शुक्ला के अनुसार देश की महिलाओं में पालिस्त्रिस आबोरियन सिंड्रोम की समस्या बढ़ती जा रही है, यह समस्या कामकाजी महिलाओं में ज्यादा पायी जाती है। जिसके कारण बार-बार बीमार होना तथा उनमें इनफर्टिलिटी की समस्या उत्पन्न हो जाती है।

कामकाजी महिलाओं के लिये अच्छा स्वास्थ्य एक ऐसी व्यक्तिगत व सामाजिक अनुभूति है। जिसमें महिला अपने आपको सक्रिय, सृजनशील, समझदार तथा योग्य महसूस करती हैं जिससे उसके शरीर के जख्मों को भरने की क्षमता बरकरार रहती है, जिससे उनके विभिन्न क्षमताओं व योग्यताओं को समाज में सम्मान प्राप्त होता है। कामकाजी महिलाओं में दैनिक कार्य, स्वास्थ्य एवं गर्भधारण के लिये पोषण बहुत आवश्यक है संतुलित आहार न ग्रहण करने पर महिलायें कुपोषण की शिकार होती है। जिसके कारण उनमें रक्ताल्पता, अस्थि विकृति, मोटापा या भार में कमी, अवसाद, इत्यादि रोग हो जाते हैं।

सम्बन्धित साहित्य का सर्वेक्षण-

बॉस के0 (2007) द्वारा अध्ययन में पाया कि वे महिलाएँ एवं पुरुष जो दैनिक मानक से कम कैलोरी प्राप्त करते हैं। 49 प्रतिशत महिलाओं में कार्बोहाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, बिटामिन्स, लौह तत्वों की कमी पाई गई। ऐसी महिलाएँ जिन पर कार्यभारिता अधिक थी तथा भोजन में गुणवत्ता का अभाव था, में रुग्णता की स्थिति बनी हुई थी तथा वे रक्त अल्पता, श्वास, घुटनों एवं कमर में दर्द एवं थकान आदि से पीड़ित थी। दीवान मंजू (2008) ने पंजाब के संगरूर जिले की 1000 कार्यकारी एवं गैर कार्यकारी महिलाओं (20 से 60 वर्ष) के शारीरिक माप परीक्षण के आधार पर पाया गया कि वे महिलाएँ जिनके भोजन में पोषक तत्वों की कमी थी तथा जो दैनिक आवश्यकतानुसार पर्याप्त कैलोरी प्राप्त नहीं कर रही थीं। अन्य महिलाओं की तुलना में अनेक बीमारियों-रक्त अल्पता, दृष्टिदोष, श्वास, जोड़ों तथा कमर दर्द से ग्रसित थीं।

वॉरनिक ई0 (2009) ने 20 से 50 आयु वर्ग की एक हजार महिलाओं का आय (उच्च, मध्यम, निम्न) वर्ग के आधार पर अध्ययन किया तथा पाया कि निम्न आयवर्ग की महिलाएँ मध्यम एवं उच्च वर्ग की महिलाओं की अपेक्षा अल्प पोषक तत्वों वाला भोजन प्राप्त करती हैं जिस कारण वे मध्यम एवं उच्च वर्ग की महिलाओं की तुलना में अधिक बीमार रहती हैं तथा सामान्य रूप से उनमें श्रवण शक्ति का कम होना, रक्ताल्पता, कम वजन, घुटने एवं जोड़ों में दर्द, श्वास की बीमारी अधिक पायी गयी। उन्होंने अपने अध्ययन में यह भी पाया कि महिलाओं में स्वास्थ्य एवं पोषण आहार संबंधी जागरूकता रुग्णता को नियंत्रित करने में सहायक होती है।

मोट गोंमेरी और एलीमेलक (2007) ने अपने अध्ययन में जल, स्वच्छता और स्वास्थ्य पर चर्चा करते हुये, कई विकासशील देशों में जल, स्वच्छता सेवाओं के रखरखाव और विस्तार में बाधा के लिये इन सेवाओं को कम प्राथमिकता देना, वित्तीय संसाधनों की कमी, जवाबदेही की कमी, भ्रष्टाचार, और अप्रभावी प्रबंधन को कारण बताया। साथ ही स्पष्ट किया कि इन समस्याओं का समाधान केवल वित्तीय पोषण को बढ़ा कर नहीं किया जा सकता।

कैवर, नीलिमा एवं मौर्या, निशा (2020) ने घरेलू एवं कामकाजी महिलाओं में पोषक तत्वों का स्वास्थ्य से संबंधित अध्ययन किया। अध्ययन में पाया कि- घरेलू एवं कामकाजी महिलाओं के लिए पोषक तत्वों का सेवन बहुत आवश्यक है। आज के जमाने में हर महिला अपने आपको स्वस्थ रखना चाहती है। इसके लिए 6 पोषक तत्व जैसे लौह तत्व, कैल्शियम, पानी, मैग्नीशियम, ओमेगा-3, फैटी एसिड और प्रोटीन की आवश्यकता होती है। महिलाओं को कैल्शियम की जीवन के हर स्टेज में आवश्यकता होती है क्योंकि इससे हड्डियों का विकास होता है। साथ ही रजनोवृत्ति में कैल्शियम का नुकसान होता है इसीलिए महिलाओं को कैल्शियम लेना अत्यंत आवश्यक है जो पनीर, दूध बादाम आदि से प्राप्त होता है।

कुमारी, रेणु (2020) ने कामकाजी एवं घरेलू महिलाओं में पोषण, स्वास्थ्य एवं योग क्रियाओं की कमी से पड़ने वाले हानिकारक प्रभाव पर अध्ययन किया। अध्ययन के निष्कर्ष में इंगित किया कि- कामकाजी महिलायें अधिक कार्य करती हैं इसलिए उन्हें अधिक पौष्टिक तत्वों की आवश्यकता होती है क्योंकि काम करने से उनकी ऊर्जा अधिक खर्च होती है। साथ ही कामकाजी महिलायें घरेलू महिलाओं की अपेक्षा अपने को ज्यादा फिट रखती हैं तथा अपने स्वास्थ्य पर भी विशेष रूप से ध्यान रखती हैं। पोषक तत्वों की कमी से विभिन्न प्रकार की बीमारियाँ हो जाती हैं जैसे रक्त की कमी, मधुमेह, बालों का झड़ना। यदि पौष्टिक तत्वों के सेवन के साथ-साथ योग भी किया जाय तो हर व्यक्ति अपने आपको स्वस्थ रख सकता है।

नागर, आशा (2021) ने भारत में कामकाजी महिलाओं की समस्याएं एवं समाधान: एक विश्लेषणात्मक अध्ययन किया। अध्ययन के निष्कर्ष में इंगित किया कि- भारतीय समाज में स्त्रियों के प्रति दोहरी मानसिकता तथा घर की पूरी जिम्मेदारी अकेली महिला के माथे मढ़ने वाली सोच रखने वाले परिवार से कामकाजी महिला को अपने कार्यों में सहयोग चाहिए न कि इनसे मुक्ति। क्योंकि उसे घर के साथ कार्यस्थल पर भी स्वयं को सिद्ध करना होता है, जहाँ भी चुनौतियों का अम्बार लगा रहता है। अतः दोहरी भूमिका में बेहतरीन सामंजस्य बिटाने के लिए उसे पारिवारिक संबल व भावनात्मक सहयोग चाहिए ताकि उसे नौकरी छोड़ने का विकल्प चुनना न पड़। इस तरह दो नावों में सवार होकर अपने व्यावसायिक लक्ष्यों तथा निजी प्राथमिकताओं को पूरा करते हुए संघर्षमय जीवन में प्रगति के मार्ग पर चलते रहना किसी भी पुरुष के लिए नामुमकिन हो सकता है लेकिन आज की सशक्त महिला प्रत्येक बाधा को पार करते हुए दोहरी भूमिका को सफलतापूर्वक निभाने हेतु प्रयासरत है। परिवार को मजबूत आधार प्रदान करने की लालसा लिए कार्य करने वाली महिलाओं को कदम-कदम पर उनके बाधाओं को झेलना पड़ता है।

सिंह, सीमा एवं सांगवान, सविता (2023) ने आगरा शहर की कामकाजी और गैर-कामकाजी गर्भवती महिलाओं के पोषण संबंधी ज्ञान और स्वास्थ्य की स्थिति के बीच संबंध पर अध्ययन किया। अध्ययन के निष्कर्ष में इंगित किया कि- आंकड़ों से, यह निष्कर्ष निकाला गया कि गर्भावस्था के दौरान पोषण संबंधी ज्ञान मां और भ्रुण दोनों के लिए बहुत महत्वपूर्ण था। कामकाजी महिलाओं का पोषण संबंधी ज्ञान गैर-कार्यरत गर्भवती महिलाओं की तुलना में अधिक था और कामकाजी महिलाओं की स्वास्थ्य स्थिति भी गैर-कार्यरत गर्भवती महिलाओं की तुलना में अच्छी पाई गई। अध्ययन में पाया गया कि कामकाजी गर्भवती महिलाओं में फलों और हरी सब्जियों का सेवन अधिक था जबकि गर्भवती महिलाओं के दोनों समूहों द्वारा अधिक अनाज आधारित आहार का सेवन किया गया।

कामकाजी महिला में पोषक तत्वों का महत्व- अनेको पोषक विशेषज्ञों के अनुसार महिलाओं में पुरुषों से कहीं अधिक पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। मासिक धर्म जैसी प्रक्रिया के कारण कई मां और महिलाएं खून की कमी जैसी बीमारियों का शिकार हो रही हैं। कई महिलाएं चाहे वो घर पर हो या ऑफिस में, वो इतना व्यस्त रहती हैं की समय पर उचित भोजन भी ग्रहण नहीं कर पाती हैं। पोषक तत्वों की कमी से शरीर में लौह तत्व, कैल्शियम, विटामिन जैसे तत्वों की कमी आती है जिससे शरीर में कुछ लक्षण एवं बदलाव आते हैं, एवं आगे जाकर ये बड़ी-बड़ी बीमारियों का रूप लेते हैं और महिलाओं के स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। उदाहरण के लिए लौह तत्व की कमी अनिमिया जैसी बीमारी को बढ़ावा देती है जिससे थकान एवं कमजोरी महसूस होती है। विटामिन सी की कमी से स्क्र्वी रोग होने की संभावना होती है जिससे पुनः कमजोरी, चक्कर इत्यादि महसूस होता है। और विटामिन डी की कमी से रिकेट्स नामक बीमारी होने की संभावना होती है जिसके

घबराहट, चक्कर आना और ऐंठन जैसे लक्षण हैं। साथ ही कैल्शियम की कमी के कारण जोड़ों में दर्द, नाखून का टूटना, हड्डियों का जल्दी टूटना आदि लक्षण सामने आते हैं। इससे सिद्ध होता है कि एक कामकाजी महिला को हमेशा अपने भोजन में संतुलित आहार लेना बहुत जरूरी है जो की पोषक तत्वों से परिपूर्ण हो।

कामकाजी महिलाओं में पौष्टिक तत्वों की माँग-

1.कैलोरी (Calorie):- कामकाजी महिलाओं में कैलोरी की माँग बढ़ जाती है क्योंकि उन्हें घरेलू कार्यों के साथ उनके द्वारा किये जाने वाले कार्यों में भी कैलोरी खर्च होती है। कामकाजी महिलाएँ जो कि पारिवारिक दायित्वों का निर्वहन करने के साथ ही उनको अपने कार्यों में एक समय-सीमा के अन्तर्गत सरकारी, गैर सरकारी एवं अन्य संस्थानों में जहाँ भी वे नौकरी कर रही है उन्हें काफी मात्रा में कार्य करना होता है जिससे उनमें कैलोरी की मात्रा अधिक होना आवश्यक हो जाता है।

2.प्रोटीन (Protein):- कामकाजी महिलाओं को सामान्य स्त्री की अपेक्षा अधिक प्रोटीन की आवश्यकता होती है क्योंकि उन्हें कम से कम 16 घण्टे कार्य (जिसमें पारिवारिक घरेलू कार्यों के साथ-साथ अपने जीविकोपार्जन एवं व्यावसायिक कार्यों) में लगी रहती है जिससे शरीर निर्माण, शरीर के ऊतकों टूट-फूट की मरम्मत एवं नये तन्तुओं के निर्माण हेतु प्रोटीन नितान्त आवश्यक होती है।

3.वसा (Fat):- कामकाजी महिलाओं में वसा बढ़ाये जाने की आवश्यकता नहीं होती है क्योंकि आहार में वसा के अधिक प्रयोग से चर्बी का संग्रह हो जाता है। मोटापा बढ़ता है मोटापा बढ़ने से कई बीमारियाँ उत्पन्न हो जाती है। संतृप्त वसा जैसे-घी, डालडा आदि का उपयोग कम से कम किया जाना चाहिए क्योंकि स्वास्थ्य के लिए ये ज्यादा हानिकारक होते हैं। असंतृप्त वसा (Unsaturated Fat) का उपयोग श्रेयस्कर है।

4.कैल्शियम (Calcium):- कामकाजी महिलाओं में सबसे अधिक कमर दर्द, घुटने का दर्द एवं अस्थियों का दर्द बहुत अधिक होता है जिसके लिए उन्हें कैल्शियम की मात्रा अधिक सेवन आवश्यक है। वहीं गर्भवती महिलाएँ जो कामकाजी होती हैं उन्हें कैल्शियम की मात्रा बहुत अधिक मात्रा में आवश्यक होता है। FAO/WHO के विशेषज्ञों ने 1962 में बताया कि गर्भावस्था में शिशु 30 ग्राम कैल्शियम अपनी माता के शरीर से संग्रहीत करता है। NRC USA ने गर्भवती स्त्री के लिए 400mg/day अतिरिक्त कैल्शियम की प्रस्तावना की है। ICMR के भोज्य विशेषज्ञों ने 1993 में 600mg/day अतिरिक्त कैल्शियम प्रस्तावना की है।

5.लोहा (Iron):- महिलाओं में सबसे गम्भीर बीमारी एनिमिया का होता है जिसमें हीमोग्लोबिन की समस्या अधिक बनी रहती है वहीं यदि कामकाजी महिलाएँ हैं तो उन्हें अधिक कार्यों में संलिप्त होने के कारण उनमें हीमोग्लोबिन अत्यावश्यक अधिक होती है।

6.विटामिन 'ए' (Vitamin 'A'):- शरीर की विभिन्न क्रियाओं को सम्पन्न करने तथा रोगों से सुरक्षा के लिए कामकाजी महिलाओं में अधिक मात्रा में विटामिन 'ए' की आवश्यकता होती है। विटामिन 'ए' शरीर की वृद्धि एवं आँखों के स्वास्थ्य के लिए निहायत जरूरी है। इसकी कमी से रतौंधी (Night Blindness) रोग हो जाता है। महिलाओं के आहार में प्रतिदिन अतिरिक्त 25ह रेटीनाल (Retinol) की आवश्यकता होती है।

7.विटामिन 'डी' (Vitamin 'D'):- कैल्शियम एवं फास्फोरस के अवशोषण हेतु विटामिन 'डी' अत्यावश्यक है। विटामिन 'डी' अस्थियों एवं दाँतों की वृद्धि, सुदृढ़ता एवं मजबूती में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। वे माताएँ जो घर से बाहर खेतों में काम करने जाती हैं अथवा नौकरी करने जाती हैं उनके लिए अतिरिक्त विटामिन 'डी' की आवश्यकता नहीं होती है। क्योंकि उनके शरीर में विटामिन 'डी' की पूर्ति सूर्य की रोशनी से निकली पराबैंगनी किरणों (Ultra-violet-rays) से हो जाती है। परन्तु वे माताएँ जो बहुमंजिली इमारतों में निवासी करती हैं तथा पर्दे में रहती हैं, उनके आहार में विटामिन 'डी' का होना बहुत जरूरी है।

8. विटामिन 'सी' (Vitamin 'C'):- विटामिन 'सी' स्कर्वी रोग से बचाव, मसूढ़ों की मजबूती, संक्रामक रोगों से बचाव, जैसे- सर्दी, जुकाम, तपेदिक, न्यूमोनिया, दाँतों के स्वास्थ्य आदि के लिए विटामिन 'सी' अत्यावश्यक है।

9. विटामिन 'बी12' (Vitamin 'B₁₂') :- विटामिन 'बी12' के कारण हीमोग्लोबिन की सही मात्रा को बनाये रखने में सहायक होता है। पर्निशियस रक्त अल्पता (चमतदपबपवने।दंमउपं) से बचाव हेतु आहार में विटामिन बी12 का होना नितान्त जरूरी है। हीमोग्लोबिन का स्तर भी काफी कम 7-8% हो जाता है जिसके कारण रक्त अल्पता से ग्रस्त होती है तो निश्चित ही उसका दुष्प्रभाव उनके कार्यों पर पड़ने लगता है।

निष्कर्ष- विभिन्न शोधकर्ताओं के साहित्य सम्बन्धित अध्ययन करने के पश्चात यह पाया गया कि कामकाजी महिलाओं की पोषण की स्थिति दयनीय है, कार्य का भार तथा दोहरी भूमि का निभाने के कारण, कई बार उनका नाश्ता छूट जाता है, तथा टिफिन बॉक्स में भी पूरा भोजन रह जाता है, संतुलित आहार नहीं मिल पाता, जिसके कारण इनमें रक्त अल्पता, अवसाद, मोटापा, उच्च रक्त दाब, इनफर्टिलिटी, प्रतिरोधक क्षमता में कमी, जो कि परिवार तथा समाज दोनों के लिए ही हानिकारक है। अतः कामकाजी महिलाओं को उत्तम आहार, प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन एवं मिनरल्स आदि का सेवन आवश्यक है जिससे वे पारिवारिक जिम्मेदारियों के साथ अपने कार्यों को भली-भाँति सेवा करते हुए अपने स्वास्थ्य का ध्यान रख सकें।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. एपीएचआरसी (2002). हेल्थ एण्ड लिवलीहुड नीड्स आफ रेजीडेंट्स आफ इनफारमल सैटेलमेंट्स इन नैरोबी सिटी, ओकेजनल स्टडी रिपोर्ट नं0-1, नैराबी, केन्या।
2. मोटं गोमेरी और एलीमेलक (2007), वाटर एण्ड सैनीटेशन इन डेवलपिंग कन्ट्रीज: इनक्लूडिंग हेल्थ इन द इक्वेशन, इनवरान साइंस टेक्नो0 2007, 41 (1): 17-24.
3. कैंवर, नीलिमा एवं मौर्या, निशा (2020) ने घरेलू एवं कामकाजी महिलाओं में पोषक तत्वों का स्वास्थ्य से संबंधित अध्ययन, इण्टरनेशनल जर्नल आफ होम साइंस, 6(2), पृ0 249-250
4. नागर, आशा (2021). भारत में कामकाजी महिलाओं की समस्याएं एवं समाधान: एक विश्लेषणात्मक अध्ययन, इनोवेटिव द रिसर्च कन्सेप्ट, वा0 6, इश्यू-6, पृ0 एच1-एच6
5. कुमारी, रेणु (2020). कामकाजी एवं घरेलू महिलाओं में पोषण, स्वास्थ्य एवं योग क्रियाओं की कमी से पड़ने वाले हानिकारक प्रभाव, इण्टरनेशनल जर्नल आफ क्रिएटिव रिसर्च थॉट, वा0 8, इश्यू-3, पृ0 3248-3251
6. वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन, 1997, हेल्थ एण्ड इनवायरमेंट इन सस्टेनेबल डेवलपमेंट-फाइव इयर्स दी अर्थ समिट-जिनेवा, वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन।
7. सिंह, सीमा एवं सांगवान, सविता (2023). आगरा शहर की कामकाजी और गैर-कामकाजी गर्भवती महिलाओं के पोषण संबंधी ज्ञान और स्वास्थ्य की स्थिति के बीच संबंध, इण्टरनेशनल जर्नल आफ एडवांस रिसर्च इन साइंस, कम्यूनिकेशन इण्टर टेक्नोलाजी, वा0 3, इश्यू-3, पृ0 29-34