



---

## IKS INTERNSHIP PROGRAM

**Project title:** IMPACT OF COVID -19 PANDEMICS ON HUMAN LIFESTYLE

**Mentor:** Ms. Rachana Joshi

**Intern:** Solanki shruti

**Date:** 15/08/2022

**A research study under IKS internship program 2022/23**

પ્રોજેક્ટ શીર્ષક: માનવ જીવનશૈલી પર કોવિડ -19 રોગચાળાની અસર

માર્ગદર્શક: રચના જોષી

ઇન્ટર્ન: સોલંકી શ્રુતિ

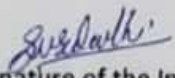
તારીખ: 15/08/2022

IKS ઇન્ટર્નશિપ પ્રોગ્રામ 2022/23 હેઠળ સંશોધન અભ્યાસ

## Certificate of Originality

### Certification by the Intern

I declare that this report represents my ideas in my own words and where others' ideas or words have been included, I have adequately cited and referenced the original sources. I declare that I have properly and accurately acknowledged all sources used in the production of this report. I also declare that I have adhered to all principles of academic honesty and integrity and have not misrepresented or fabricated or falsified any idea/data/fact/source in my submission. I understand that any violation of the above will be a cause for disciplinary action by the IKS Division and can also evoke penal action from the sources which have thus not been properly cited or from whom proper permission has not been taken when needed. I hereby declare that the details given above are true to the best of my knowledge."

  
Signature of the Intern  
Sharuti Solanki

**Certification by the Mentor**

I hereby certify that the above report is true and the work was performed under my mentorship.



**Signature of the Mentor**

Ms. Rachana H. Joshi

Mentor code: BJS1-M114

Table of content

| Sr. No. | Topic              | Pg. No. |
|---------|--------------------|---------|
| 1       | Abstract           | 1       |
| 2       | Executive Summary  |         |
| 3       | Introduction       | 2       |
| 4       | Background         | 3       |
| 5       | Description        | 6       |
| 6       | Methods/Procedures | 8       |
| 7       | Results            | 10      |
| 8       | Discussion         | 10      |
| 9       | Acknowledgement    |         |
| 10      | References         | 12      |

અનુક્રમણિકા

| ક્રમ નં. | વિષય                  | પેજ નં |
|----------|-----------------------|--------|
| 1        | તારણ                  | 1      |
| 2        | એક્ઝિક્યુટિવ સારાંશ   |        |
| 3        | પ્રસ્તાવના            | 2      |
| 4        | પૃષ્ઠભૂમિ             | 3      |
| 5        | વર્ણન                 | 6      |
| 6        | પદ્ધતિઓ અને પ્રક્રિયા | 8      |
| 7        | પરિણામો               | 10     |
| 8        | ચર્ચા                 | 10     |
| 9        | એકનોલેજમેન્ટ          |        |
| 10       | સંદર્ભ                | 12     |

## એબસ્ટ્રેક્ટ

પ્રસ્તુત અધ્યયનમાં માનવ જીવનશૈલી પર કોવિડ -19 રોગચાળાની અસરની તપાસ કરવામાં આવી છે. વુહાનમાં 2019 માં એક નવલકથા કોરોના વાયરસ (કોવિડ - 19) ની ઓળખ કરવામાં આવી હતી; ચીન અને સપ્ટેમ્બર ૨૦૨૧ સુધીમાં વિશ્વભરમાં ૪.૫ મિલિયનથી વધુ લોકોનાં મોત નીપજ્યાં હતાં. જાહેર આરોગ્ય કટોકટી ઉપરાંત, કોવિડ -19 એ વૈશ્વિક અર્થતંત્ર અને વિકાસને નોંધપાત્ર રીતે અસર કરી હતી. તેનાથી કોવિડ -19 રોગચાળા દરમિયાન લોકોની ગતિશીલતા અને જીવનશૈલીમાં પણ પરિવર્તન આવ્યું હતું. તે ન્યુમોનિયા અને અન્ય શ્વસન ચેપ જેવા કે મિડલ ઇસ્ટ રેસ્પિરેટરી સિન્ડ્રોમ (એમઇઆરએસ) અને સિવિયર એક્યુટ રેસ્પિરેટરી સિન્ડ્રોમ (સાર્સ) નું કારણ બની શકે છે. કોવિડ - 19 રોગચાળાએ વ્યક્તિઓ અને પરિવારો માટે તંદુરસ્ત જીવનશૈલી, જીવનની ગુણવત્તા અને સુખાકારી જાળવવાનું પડકારજનક બનાવ્યું છે. અને આપણી દૈનિક જીવનશૈલીને પણ અસર કરે છે, ચેપના ડરથી આપણા પર દબાણ લાવે છે, અને તે રીતે જીવન સંતોષ અને માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં પરિવર્તન લાવે છે, જે પરિવારોની આર્થિક સ્થિતિને પણ અસર કરે છે જે તેમની જીવનશૈલીને સીધી અસર કરે છે. કોરોનાવાયરસ (કોવિડ -19) રોગચાળો અને વૈશ્વિક પ્રતિસાદે વિશ્વના મોટાભાગના ભાગોમાં લોકોની જીવનશૈલીમાં નાટ્યાત્મક ફેરફાર કર્યો છે.

આ મોટા ફેરફારો, તેમજ તેની સાથે સંકળાયેલા ફેરફારોલોકોના જીવન પરની અસરોમાં પણ આવે છે. તેનો હેતુ કોવિડ -19 વિશે શ્રેષ્ઠ માર્ગદર્શન અને જાગૃતિ શોધવાનો છે, એટલે કે, એલોપેથિક દવાઓ અને સ્વદેશી દવાઓ વચ્ચેની તુલના. ભારતીય ચિકિત્સા પદ્ધતિને ઘણા લોકો અનુસરે છે; કોવિડ દરમિયાન ઘણા લોકો દવાઓ, તેમની વચ્ચેના તફાવતો, તેની આડઅસરો, રૂટિનમાં પોષણના મહત્વ વિશે જાગૃત હતા.

## ABSTRACT

In the present study investigated Impact of covid -19 pandemics on human lifestyle. A novel corona virus (COVID – 19) was identified in 2019 in Wuhan; China and caused over 4.5 million deaths worldwide by September 2021. Besides the public health crisis, COVID-19affected the global economy and development significantly. It also led to changes in people’s mobility and lifestyle during the COVID-19 pandemic. It can cause Pneumonia and other respiratory infections such as Middle East Respiratory Syndrome (MERS) and severe acute respiratory syndrome (SARS).The COVID - 19 pandemic has made it challenging for

individuals and families to maintain a healthy lifestyle, quality of life, and well-being. And also affected our daily lifestyle, pressured us with fear of infection, and thereby changed life satisfaction and mental health, also impacts the financial condition of families which directly affects their lifestyle. The coronavirus (COVID-19) pandemic and the global response have dramatically changed people's lifestyles in much of the world.

These major changes, as well as the associated changes in impacts on people's lives. The purpose is to find best guidance and awareness regarding COVID – 19 i.e., comparison between allopathic drugs and indigenous drugs. The Indian medicine system is followed by many people; during covid many people were aware about medicines, differences among them, its side effects, importance of nutrition in routine life.

## એક્ટિક્યુટિવ સારાંશ

આ બીમારીએ સમગ્ર વિશ્વને થંભાવી દીધું છે. તેણે વિશ્વભરમાં લાખો લોકોના જીવ લીધા છે એટલું જ નહીં, પરંતુ લોકોના આરોગ્યની સ્થિતિ, માનસિક આરોગ્ય, શિક્ષણ, પર્યાવરણ અને વૈશ્વિક અર્થતંત્ર જેવા વિવિધ પરિબલો પર પણ નકારાત્મક અસર કરી છે. કૃષિ, પરિવહન, શિક્ષણ, રમતગમત, મનોરંજન વગેરે દરેક ક્ષેત્રને આ રોગને કારણે ભારે અસર થઈ છે. માનવ જીવનશૈલી પર કોવિડ - 19 ની અસર એ સંશોધન માટેનો એક વિશાળ વિષય છે. આવી અનેક સમસ્યાઓને કારણે કોવિડની અસર માનવ જીવનશૈલી પર પડી હતી. તે આપણી દૈનિક જીવનશૈલી પર અસર કરે છે અને કોવિડ પહેલાંની જેમ અને કોવિડ પછીની માનવીની જીવનશૈલીમાં મોટો તફાવત છે. અને ચેપના ભયથી અમારા પર દબાણ પણ કર્યું હતું, અને તે રીતે જીવન સંતોષ અને માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં પરિવર્તન આવ્યું છે, જે પરિવારોની આર્થિક સ્થિતિને પણ અસર કરે છે જે તેમની જીવનશૈલીને સીધી અસર કરે છે. આ અધ્યયનમાં જીવનશૈલી, માનસિક પરિસ્થિતિઓ, ખોરાકની ટેવો, પોષણ, દવાઓ અને અન્ય પગલાઓમાં કોવિડ -19 દરમિયાન થયેલા ફેરફારોની તપાસ કરવામાં આવી છે.

ઉદ્દેશો: આ અભ્યાસનો મુખ્ય ઉદ્દેશ કોવિડ - 19 રોગચાળા પછીની ઇપિડેમિયોલોજી અને આરોગ્યના મુદ્દાઓમાં પરિવર્તનની શોધ કરવાનો છે. કોવિડ - 19 રોગચાળા પછી ખોરાક, કસરત, માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને ફેરફારો જેવા વિવિધ જીવનશૈલીના પરિબલોની તપાસ કરવા માટે. ટકાઉ જીવનશૈલી: સ્વદેશી સિસ્ટમ અને જીવનશૈલીમાં જાગૃતિ અને ઇચ્છા માટે યુવાનોની તૈયારીની તપાસ કરવા માટે. તે લોકોનો સર્વે કરવા માટે કે જેઓ ચેપ લાગ્યો ન હતો અને સાવચેતીના પગલા તરીકે કેટલીક સ્વદેશી દવાનું પાલન કર્યું હતું.

સૌ પ્રથમ, સાહિત્યની સમીક્ષા અને સામાન્ય અભ્યાસ હાથ ધરવામાં આવ્યો. માનવ જીવનશૈલી પર કોવિડ - 19 રોગચાળાની અસરનો સારાંશ આપવા માટે એક સમીક્ષા હાથ ધરવામાં આવી હતી, જેમ કે આહાર અથવા ખાવાની વર્તણૂકમાં ફેરફાર, તણાવ, ઊંઘની પેટર્ન અને લોકોમાં શારીરિક પ્રવૃત્તિના સ્તર પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરતી વર્તણૂક. તેમજ કોવિડ - 19 રોગચાળાની આર્થિક પરિસ્થિતિઓ, માનસિક સ્વાસ્થ્ય, કોરોના પહેલા અને પછીના લોકોની ખોરાકની ટેવ પર અસર. એલોપેથિક અને સ્વદેશી લોકોમાં સારવાર અને દવાઓ પર લોકોની પસંદગી તેની આડઅસરો, પરિણામો અને પુનઃપ્રાપ્તિના આધારે. કોવિડ - 19 રોગચાળાએ વ્યક્તિઓ અને પરિવારો માટે તંદુરસ્ત જીવનશૈલી, જીવનની ગુણવત્તા અને સુખાકારી જાળવવાનું પડકારજનક બનાવ્યું છે.

આ અભ્યાસનો હેતુ માનવ જીવનશૈલી પર કોવિડ -19 ની અસરોની માહિતી એકત્રિત કરવાનો અને કોવિડ - 19 રોગચાળા દરમિયાન લોકોને જે સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડ્યો હતો તેનું મૂલ્યાંકન કરવાનો છે. રોગચાળા અને માનવ સ્વાસ્થ્યના મુદ્દાઓ પર આધારિત સંશોધન અંગેના સાહિત્યના અભ્યાસ પછી વિવિધ સમસ્યાઓ અને પગલાં દેખાઈ રહ્યા છે. રોગચાળાને કારણે આર્થિક અને સામાજિક વિક્ષેપ વિનાશક છે: લાખો લોકો ભારે ગરીબીમાં આવવાનું જોખમ ધરાવે છે, જ્યારે કુપોષિત લોકોની સંખ્યામાં વધારો થયો છે.

ઘણા ઓનલાઇન સર્વેક્ષણો, ટેલિફોન સર્વેક્ષણો, કોલ પછીના સર્વેક્ષણો, પેનલ સેમ્પલિંગ, પેપર સર્વેક્ષણો, એકથી એક ઇન્ટરવ્યૂ લેવામાં આવ્યા હતા, જે રોગચાળાની અસર અને માનવ જીવનશૈલી પરના ફેરફારો પર સંશોધન કરવા માટે હાથ ધરવામાં આવ્યા હતા. પ્રશ્નાવલીમાં બહુવિધ પસંદગીના પ્રશ્નો, ગુણોત્તર સ્કેલ પ્રશ્નો અને અન્ય સંબંધિત પ્રશ્નોનો સમાવેશ થાય છે. આ સર્વે વિવિધ વિસ્તારો, વિવિધ વયજૂથના લોકો વચ્ચે હાથ ધરવામાં આવ્યો હતો. પ્રશ્નો વિવિધ હેતુથી સંબંધિત હતા જેમ કે ચેપગ્રસ્ત લોકોના ગુણોત્તર કે જેમને કોઈ વ્યસન છે કે નહીં. લોકોની માનસિક સ્થિતિ સ્થિર હતી કે નહીં. રોગચાળા દરમિયાન શરીરના વજનમાં ફેરફાર, તેમની આર્થિક સ્થિતિમાં ફેરફાર. કોવિડમાં તેઓએ જે સારવારનું પાલન કર્યું હતું તેને લગતા પ્રશ્નો છે. એલોપેથિક અથવા ઘરેલું ઉપચાર. કોવિડ, એલોપેથિક દવાઓ અથવા સ્વદેશી દવાઓ દરમિયાન તેઓ જે દવાઓનો ઉપયોગ કરતા હતા. દવાઓના પરિણામો અને તેની આડઅસરો વગેરે. તમામ પ્રશ્નોમાં પરિણામો દર્શાવે છે કે કોવિડ -19 રોગચાળાની માનવ જીવનશૈલી પર ઘણી અસર પડે છે. આ સર્વે વિવિધ રીતે ઓનલાઇન ગૂગલ ફોર્મ, ટેલિફોનિક સર્વે, નોર્મલ કોમ્યુનિકેશન સાથે વન ટુ વન ઇન્ટરવ્યૂ લેવામાં આવ્યો હતો. આ સર્વે શહેરી અને ગ્રામ્ય વિસ્તારમાં કરવામાં આવ્યો હતો. ખાસ કરીને ૫૦ વર્ષથી વધુ વયના વૃદ્ધો તેમની શારીરિક તંદુરસ્તી અને ખોરાકની ટેવોને કારણે ગ્રામીણ વિસ્તારોમાં શારીરિક રીતે કંઈક અંશે મજબૂત હોય છે. તેમની જીવનશૈલી સરળ અને તંદુરસ્ત હોય છે.

વિવિધ હકારાત્મક અને નકારાત્મક પરિણામો અને પગલાંનું મૂલ્યાંકન સર્વેક્ષણમાંથી કરવામાં આવે છે. આ સર્વેક્ષણ એકંદરે ૧૧૦ લોકો પર કરવામાં આવ્યું હતું જેમાં વિવિધ વિસ્તારો, વિવિધ વય જૂથો, સ્વદેશી દવાઓમાં ઓછી આડઅસરોનો ગુણોત્તર અથવા આયુર્વેદિક, અન્ય ઘરેલું ઉપચારોનો સમાવેશ થાય છે. પરંતુ બીજી તરફ એલોપેથિક દવાઓ અથવા સારવાર કરતાં સ્વદેશી દવાઓમાં ધીમી કાર્યવાહી કરવામાં આવી રહી છે. તે પછી ડ્રગ્સની યાદી તૈયાર કરવામાં આવી હતી;

એન્ટીબાયોટિક માટે ગુડ્યુચી ક્વાથા

ઠંડા સિતોપાલદી રાસ માટે

ખાટા ગળા માટે ગરમ પાણી

નસ્યા કોવિડ દરમિયાન લોકો દ્વારા અનુસરવામાં આવતી સારવાર છે.

આ બધા દવાઓ અને સારવાર તરીકે આયુર્વેદિક ઉપચાર છે જેનો ઉપયોગ લોકો અન્ય દવાઓની સાથે કરતા હતા. એલોપેથિક કરતા ઓછી આડઅસરોને કારણે આ સારવાર હકારાત્મક અસર તરીકે માનવ જીવનશૈલી પર અસર કરે છે. તેમજ કેટલાક લોકો યોગ અને શારીરિક વ્યાયામ સાથે ઉપયોગ કરતા હતા જે શરીરને ફેશ અને ફિટ રાખે છે. તેમજ તેઓ માનસિક શાંતિ માટે દવા પસંદ કરે છે. દિવસેને દિવસે મૃત્યુદરમાં સતત વધારો થવાને કારણે રોગચાળો લોકો પર ભય પેદા કરે છે. તેથી દવા અને અન્ય કસરત અથવા પ્રવૃત્તિ મનને સ્થિર રાખે છે અને માનસિક શાંતિ માટે પણ મદદ કરે છે.

ઘરગથ્થુ ઉપચાર : 'કુદરતી ઉપચાર' અને હર્બલ ઉપચાર જેવા અનેક ઉપાયો છે. તાવ, સતત ઉધરસ, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ, થાક, માથાનો દુખાવો, ગળામાં દુખાવો, દુખાવો અને પીડા, ગંધ અથવા સ્વાદની ભાવનામાં ઘટાડો અથવા ફેરફાર આ બધા જ લક્ષણો છે અને રોગચાળા દરમિયાન કારણભૂત છે. તે વિશ્લેષણ છે અથવા આલ્કોહોલ ગ્રાહકો સહિતના પગલાઓ છે, જે મુખ્યત્વે કોવિડથી ચેપ લાગ્યો હતો. ૧૦૦ ટકા નહીં પરંતુ મોટે ભાગે તે મળ્યું તે સાચું છે. લોકો આલ્કોહોલને ટાળે છે કારણ કે આ તમને વધુ ડિહાઇડ્રેટેડ બનાવશે. એવા પણ પુરાવા છે કે કોવિડ -19 ચેપવાળા લોકો યકૃતને નુકસાન પહોંચાડે છે, જે દારૂ પીવાથી વધુ ખરાબ થઈ શકે છે. લોકોએ પેઇનકિલર્સ, એન્ટિબાયોટિક્સ, રોગ માટે પરંપરાગત ઉપચારો લીધા હતા. શરદી અને ફ્લૂની સારવાર માટે લોકો જે દવાઓ અને સારવારનો ઉપયોગ કરી શકે છે તેમાંથી કેટલીક ઘરે કોવિડની સારવારમાં પણ મદદ કરે છે. મોટાભાગના લોકો મધ અને લીંબુની જેમ અનુસરતા હતા. ખાંસી દબાવવાથી ઉધરસ ઓછી થઈ શકે છે. ગળાના લોઝેન્સ અને મધ અને લીંબુ જેવા ઉપાય ગળાના દુખાવામાં સુધારો કરે છે. એલોપેથિક દવાઓની સાથે લોકોએ આ ઘરેલું ઉપચારોનો ઉપયોગ કર્યો હતો.



સર્વેક્ષણ વિશ્લેષણની આ બધી માહિતી એકત્રિત કર્યા પછી આપણે બધી જાણીતી સમસ્યાઓ અને માનવ જીવનશૈલીને લગતી અજાણી સમસ્યાઓ પણ જાણીએ છીએ. તે ઘણી બધી સમસ્યાઓ છે જે સર્વેક્ષણ વિશ્લેષણ અને ડેટા સંગ્રહ પછી સૂચિબદ્ધ કરવામાં આવી છે જે કોવિડ -19 રોગચાળા દરમિયાન અસર કરે છે તે નીચે મુજબ છે:

કોવિડ -19 રોગચાળાની વ્યક્તિગત વલણ પર અસર

માનસિક સ્વાસ્થ્ય, બાળકોમાં જીવનશૈલીની વર્તણૂકો, વિદ્યાર્થીઓનું શિક્ષણ, ખોરાકની ટેવો, ખાવાની અને આહારની ટેવો, શારીરિક પ્રવૃત્તિ, ખાવાની વર્તણૂકો અને જીવનશૈલીમાં પરિવર્તન, આર્થિક સ્થિતિ આ બધા કોવિડ -19 રોગચાળાની મોટી અસર છે જેનો લોકો સામનો કરી રહ્યા છે.

કોવિડ -19 રોગચાળાની બાળકો અને તેમના શિક્ષણ પર અસર

એક અથવા બાળકો, રોગચાળાનો અર્થ એ છે કે શાળા અને મિત્રોથી દૂર સમય. પરંતુ તેની મોટી અસર તેમના શિક્ષણ પર પડે છે અને તેની અસર તેમના માનસિક સ્વાસ્થ્ય, ઓનલાઇન અભ્યાસને કારણે ફોનની લત જેવી અનેક રીતે થઈ હતી. તે કોવિડ -19 રોગચાળાની નકારાત્મક અસર દર્શાવે છે. તેઓ પોતાના પરિવારના સભ્યો સાથે વધુ સમય વિતાવે છે અને તેમની પાસેથી અભ્યાસ સિવાય અલગ અલગ વસ્તુઓ શીખે છે તેથી પણ સકારાત્મક અસર થાય છે.

મારા સર્વેક્ષણ દરમિયાન, મને રાજકોટ નજીક એક નાનું ગામ મળ્યું અને તે 'પંચગવ્ય' માંથી ઉત્પાદનોનું ઉત્પાદન અને વેચાણ કરે છે. અને તે કોવિડ -19 રોગચાળા દરમિયાન અસરકારક હતું. પરિણામોની માહિતી પછી મને ખબર પડી ગઈ હતી કે આટલા બધા લોકોએ આ સિસ્ટમની સારવાર લીધી હતી અને લગભગ કોઈ આડઅસર વિના કોરોનાનો સામનો કર્યો હતો. તે ઘણા રોગોને મટાડવામાં મદદ કરે છે. અને દવા અથવા સારવાર માટે અન્ય પરંપરાગત પદ્ધતિમાં પણ ઉપયોગ કરે છે. પછી હું સિસ્ટમ પર સંશોધન શરૂ કરું છું અને લેખ અને સારવાર સંબંધિત પંચગવ્યની સમીક્ષા કરું છું જેણે કોવિડ -19 રોગચાળા દરમિયાન લોકોના સ્વાસ્થ્ય પર ખરેખર અસર કરી હતી. હું ગૂગલના વિદ્વાનની મદદથી પંચગવ્ય પરના એક લેખમાંથી પસાર થઈને અભ્યાસ કરું છું.

મેં તેના આધારે એક લેખનો અભ્યાસ કર્યો. પંચગવ્ય દૂધ, મૂત્ર, છાણ, ઘી અને દહીંનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે, જે ગાયમાંથી ઉતરી આવ્યું છે અને આયુર્વેદ અને પરંપરાગત ભારતીય ચિકિત્સા પદ્ધતિઓમાં અપરિવર્તનીય ઔષધીય મહત્વ પ્રદાન કરે છે. તે વધુ સારી સારવાર અને ઓછી આડઅસરો માટે અથવા લગભગ કોઈ આડઅસર વિના અન્ય દવાઓ અથવા સારવારની સાથે ઉપયોગ કરે છે. આયુર્વેદમાં, આ ઉપચારને 'કાઉપથી' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ સિસ્ટમનો મુખ્ય હેતુ સારવાર

અને લગભગ કોઈ આડઅસર વિના રોગને મટાડવાનો છે. આયુર્વેદ પંચગવ્યની ભલામણ કરે છે કે તે અનેક પદ્ધતિઓના રોગોની સારવાર કરે છે, જેમાં ગંભીર પરિસ્થિતિઓનો પણ સમાવેશ થાય છે, જેની કોઈ આડઅસર થતી નથી. તે તંદુરસ્ત વસ્તી, ઊર્જાના વૈકલ્પિક સ્ત્રોતો, પોષણની સંપૂર્ણ જરૂરિયાતો, ગરીબી નાબૂદ કરવા, પ્રદૂષણ મુક્ત પર્યાવરણ, જૈવિક ખેતી વગેરેમાં મદદ કરી શકે છે. પંચગવ્ય સ્વાસ્થ્ય લાભ અને તબીબી ગુણધર્મો માટે ઉપયોગી અને મહત્વપૂર્ણ છે. આયુર્વેદનો ઉપયોગ સારવારના મહત્વ માટે થાય છે. આયુર્વેદિક ચિકિત્સા પદ્ધતિમાં ગાયનું દૂધ, ઘી, મૂત્ર, છાણ અને દહીંનો ઉપયોગ કરવાનું મહત્વ વર્ણવવામાં આવ્યું છે, જે દરેકને વિવિધ રોગોની સારવાર માટે 'ગવ્ય' કહેવામાં આવે છે. તાજેતરમાં, આપણે કોવિડ -19 રોગચાળાનો સામનો કર્યો હતો અને ઘણી દવાઓ અને સારવાર સંબંધિત પ્રતિકૂળ અસરો અને આડઅસરોનો સામનો કરવો પડ્યો હતો. તો, આ સિસ્ટમ કોવિડમાં પણ કામ કરે છે અને સારવારની અન્ય પદ્ધતિ કરતાં વધુ સારું પરિણામ આપે છે. તેથી તે માનવ સ્વાસ્થ્ય માટે ઉપયોગી છે. દરેક 'ગવ્ય' નો ઉપયોગ અન્ય સિસ્ટમ અને સારવાર સાથે સંયોજન તરીકે થાય છે. તેનો ઉપયોગ એક જ ઉપચાર તરીકે પણ થાય છે. અસ્થમા, ફ્લૂ, એલર્જી, કાર્ડિયોવાસ્ક્યુલર રોગો, મૂત્રપિંડ સંબંધી વિકારો, રૂમેટોઈડ આર્થરાઈટિસ, લ્યુકોડર્મા, ઘા રૂમાલ, લ્યુકોર્મા, હિપેટાઈટિસ, ડાચેટરી અને જઠરાંત્રિય માર્ગ વિકારો, સ્થૂળતા, ક્ષય રોગ, અલ્સર, રાસાયણિક નશો અને અન્ય બેક્ટેરિયલ, ફંગલ અને વાયરલ ચેપ જેવા વિવિધ રોગો માટે પંચગવ્ય ઉપચારની ભલામણ કરવામાં આવે છે. આ ઉપચારે કેન્સર, એઈડ્સ અને ડાયાબિટીસ જેવી ગંભીર પેથોલોજિકલ પરિસ્થિતિઓ સામે તેની રોગનિવારક ક્ષમતા પણ દર્શાવી છે.

એકંદરે, અભ્યાસના નિષ્કર્ષમાં માનવ જીવનશૈલી, માનસિક પરિસ્થિતિઓ, શિક્ષણ પ્રણાલી, ખોરાકની ટેવો, એલોપેથિક, સ્વદેશી અને ઘરેલું ઉપચાર જેવી દવાઓ અને સારવારના ફેરફારોની અસરની તપાસ અને વિશ્લેષણ કરવામાં આવ્યું હતું. સમસ્યાઓ અને તેને કેવી રીતે દૂર કરવું તે અંગે માર્ગદર્શન આપવા અને જાગૃતિ માટે વિવિધ પ્લેટફોર્મ દ્વારા જીવનશૈલી વર્તણૂક કાર્યક્રમોની જરૂર છે. કોવિડની દવા અને સારવાર વિશેની માહિતી પ્રદાન કરો. માનસિક શાંતિ માટે ધ્યાન, અન્ય વ્યાયામ માટે પણ માર્ગદર્શન. એલોપેથિક અને સ્વદેશી સારવારની તુલના દ્વારા આડઅસરો, ક્રિયાનો સમયગાળો સહિત દવાઓ વિશેની વિગતો. અંતે, કોવિડ -19 એ ખાવાની વર્તણૂકમાં સુધારો કર્યો, તેમ છતાં એક તૃતીયાંશ લોકોનું વજન શારીરિક પ્રવૃત્તિ તરીકે વધ્યું. માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર પ્રતિકૂળ અસર પડી હતી. તેથી, રોગચાળાની સકારાત્મક અને નકારાત્મક બંને બાજુ છે. આપણી જીવનશૈલીની વર્તણૂકમાં સંતુલન જાળવવું હિતાવહ છે.

## Executive Summary

Impact of covid – 19 on human lifestyle is a wide topic for research .Many such problems caused as an impact of covid on human life style. It effects on our daily lifestyle and there is a major difference between the lifestyle of human as before covid and after covid. And also pressured us with fear of infection, and thereby changed life satisfaction and mental health, also impacts the financial condition of families which directly affects their lifestyle. This study sets out to investigate changes during COVID- 19 among the lifestyle, mental conditions, food habits, nutrition, medicines and other measures.

Objectives: The main objective of this study is to explore changes in habits and health issues of people after Covid - 19 pandemic. To investigate different lifestyle factors like food, exercise, mental health during and changes happened after Covid - 19 pandemic. To investigate the preparedness of Young People for a Sustainable Lifestyle: Awareness and Willingness in indigenous system and lifestyle. To survey those people who did not get infected and followed some indigenous medicine as precautionary measures.

Firstly, a literature review and general studies was carried out. A review was carried out to summarize the effect of covid – 19 pandemics on human lifestyle like behaviour focusing on changes in dietary or eating behaviour, stress, sleep pattern, and level of physical activity among people. As well as effect of covid – 19 pandemic on economic conditions, mental health, food habits of people before and after corona. Preference of people on treatment and medicines among allopathic and indigenous based on its side effects, outcomes and recovery. The COVID - 19 pandemic has made it challenging for individuals and families to maintain a healthy lifestyle, quality of life, and well-being.

The purpose of this study is to collect the information of impacts of covid –19 on human lifestyle and evaluate the problems people faced during covid – 19 pandemics. There are various problems and measures are appearing after the study of literature regarding pandemic and research based on human health issues. The economic and social disruption caused by the pandemic is destructive: millions of people are at risk of falling into extreme poverty, while number of undernourished people are increased in numbers.

Many online surveys, telephone surveys, post-call surveys, panel sampling, paper surveys, one – to - - one interviews were carried out to research on effect of pandemic and changes on human lifestyle. The questionnaire contain multiple choice questions, ratio scale questions and other related questions. The survey was conducted among different areas, different age groups of people. The questions were related to different purpose like ratio of infected people who has any addiction or not. The mental conditions of people was stable or not. Changes in body weight, their financial condition during pandemics. There are questions related to treatment they followed in covid. Allopathic or home remedies. Medicine they used during covid, allopathic drugs or indigenous drugs. Outcomes of drugs and its side effects etc. Among all questions the results shows that there are lots of impact of covid-19 pandemics on human lifestyle. The survey was conducted in different ways online google form, telephonic survey, one to one interview with normal communication. The survey was conducted in urban and rural area. As especially the old age groups above 50 years are somewhat physically strong in village areas because of their physical fitness and food habits are good. Their lifestyle is simple and healthy.

The various positive and negative results and measures are evaluate from survey. The survey was taken of overall 110 people which include different areas, different age groups, the ratio of lower side effects in indigenous drugs or treatment like ayurvedic, other home remedies is observed. But on the other hand there is slow action in indigenous drugs than allopathic drugs or treatment. After that list of drugs were prepared;

Guduchi kwatha for antipyretic

For cold sitopaladi ras

Hot water for sour throat

Nasya is treatment followed by people during covid.

These all are ayurvedic remedies as medicines and treatment which people used along with other medicines. This treatment effects on human lifestyle as a positive impact because of lesser side effects than allopathic. As well as some people used with yoga and physical exercise that keeps body fresh and fit. As well as they prefer medication for mental peace. The pandemic creates fear on people because of continuous increase in death ratio day by day. So medication and other exercise or activity keeps mind stable and also helps for mental peace.

Home remedies: there are many remedies like ‘natural cures’ and herbal remedy. Fever, continuous cough, shortness of breath, fatigue, headaches, sore throat, aches and pains, a loss of or change to sense of smell or taste these all are symptoms and cause during pandemics. It is the analysis or measures include alcohol consumers, were infected from covid majorly. Not 100 percent but mostly it found is true. People avoid alcohol as this will make you more dehydrated. There is also evidence that people with covid-19 infection are prone to liver damage, which can be worsened by drinking alcohol. People took painkillers, antibiotics, traditional remedies for disease. Some of the medications and treatment people might use to treat colds and flu also help with covid treatment at home. Most of people followed like honey and lemon. Cough suppressants can help reduce cough. Throat lozenges and remedies like honey and lemon improve a sore throat. Along with allopathic medication people used these home remedies.

After gathering all these information of survey analysis we get to know all known problems and also unknown problems related to human lifestyle. It is so many problems that are listed after the survey analysis and data collection which impacts during covid-19 pandemics are as follows:

Impact of COVID-19 pandemics on personal attitudes

Mental health, Lifestyle behaviours in children, Students’ education, Food habits, Eating and diet habits, Physical activity, Eating behaviours and lifestyle changes, Financial condition  
These all are major impact of covid-19 pandemics which faced by people.

Overall, the conclusion of the study examined and analysed the influencing of changes in human lifestyle, mental conditions, education system, food habits, medications and treatment

like allopathic, indigenous and home remedy. There is need for lifestyle behaviour programs via different platforms for guiding and for awareness people regarding problems and how to overcome it. Provide information about medication and treatment for covid. Also guidance for meditation, other exercise for mental peace. Details about medications including side effects, duration of action by comparison of allopathic and indigenous treatment. At the end, covid-19 improved the eating behaviour, yet one-third of people gained weight as physical activity. Mental health was adversely affected. So, there is both side of pandemics positive and negative. It is imperative to keep balance in our lifestyle behaviour.

## પરિચય

કોવિડ -19 એક વૈશ્વિક મુદ્દો હતો જે દૈનિક જીવનશૈલી સંબંધિત ટેવોને નોંધપાત્ર રીતે ફરીથી વ્યાખ્યાયિત કરવાનું ચાલુ રાખે છે કારણ કે રોગચાળો તેના વિવિધ તબક્કાઓમાંથી પસાર થાય છે. આ રોગચાળાએ માત્ર વ્યક્તિઓના શારીરિક સ્વાસ્થ્યને જ અસર કરી નથી, પરંતુ તેમની જીવનશૈલીમાં પણ નોંધપાત્ર ફેરફારો લાવ્યા છે. ભારત વ્યાપકપણે માન્યતા પ્રાપ્ત આરોગ્ય સંભાળ વિતરણ તંત્ર ધરાવે છે, પરંતુ સંગઠિત આંતરમાળખાના અભાવે કટોકટીની ભાવના વધી રહી છે, કારણ કે તેની મોટાભાગની (૬૬.૫૩ ટકા) વસતી ગ્રામ્ય વિસ્તારોમાં વસે છે, જે આરોગ્યસેવાની જરૂરિયાતો પૂરી પાડવાને લગતી વ્યાપક વિસંગતતાઓથી ગ્રસ્ત છે. કોવિડ - 19 એ માત્ર વાયરસના આક્રમણથી જ નહીં, પરંતુ આર્થિક અને માનસિક પતનને કારણે પણ લોકોને મારી નાખ્યા હતા. જીવનશૈલીને લોકોના જીવનની પેટર્નને આધારે વર્ગીકૃત કરી શકાય છે, અને તેને એક જટિલ ખ્યાલ તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરી શકાય છે જેમાં વ્યક્તિના જીવન, મૂલ્યો અને ચારિત્ર્ય વિશેની સભાનતાનો સમાવેશ થાય છે. ડબ્લ્યુએચઓની શબ્દની વ્યાખ્યા અનુસાર મદ્યપાન, ધૂમ્રપાન, કસરત, પોષણ અને તણાવ પણ જીવનશૈલીના તત્ત્વો છે. તેઓ શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્યને જાળવવા અને સુધારવા અને જીવનની ગુણવત્તામાં સુધારો કરવામાં પણ નિર્ણાયક છે.

જો કે, મોટા ભાગનાં સંશોધનો ચોક્કસ વયજૂથો માટે જીવનશૈલીમાં પરિવર્તન પર હાથ ધરવામાં આવ્યાં છે, અને તમામ વયજૂથો માટે જીવનશૈલી પરના અભ્યાસોની સંખ્યા અપૂરતી છે. ચેપી રોગો અથવા રોગચાળાની ભવિષ્યની સમસ્યાઓ માટે તૈયારી કરવા માટે, ચેપી રોગો ફાટી નીકળે તે પહેલાં અને પછી તુલનાત્મક વિશ્લેષણ કરવું અને યોગ્ય પગલાં લેવા જરૂરી છે. વધુમાં, ચેપી રોગો સાથે સંબંધિત અભ્યાસોમાં, કોવિડ -19 પહેલાં અને પછીના લોકોની જીવનશૈલીમાં પરિવર્તન પર અપૂરતું સંશોધન છે, અને ચેપી રોગો જીવનશૈલી, માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને જીવનની ગુણવત્તાને કેવી રીતે અસર કરે છે તેના પર થોડા અભ્યાસો છે. તેથી, આ અભ્યાસ મૂળભૂત ડેટાનો ઉપયોગ કરીને આ પરિબલોનો સારાંશ આપે છે.

તદુપરાંત, રોગચાળાને કારણે બદલાયેલી જીવનશૈલીની પરિસ્થિતિઓના અભ્યાસના આધારે, સંશોધનનો હેતુ આપત્તિની સ્થિતિમાં રાષ્ટ્રીય અને સ્થાનિક સરકારો લઈ શકે તેવા કાઉન્ટરમેઝર્સ વિકસાવવા માટે મૂળભૂત ડેટા તરીકે ઉપયોગ કરવાનો છે.

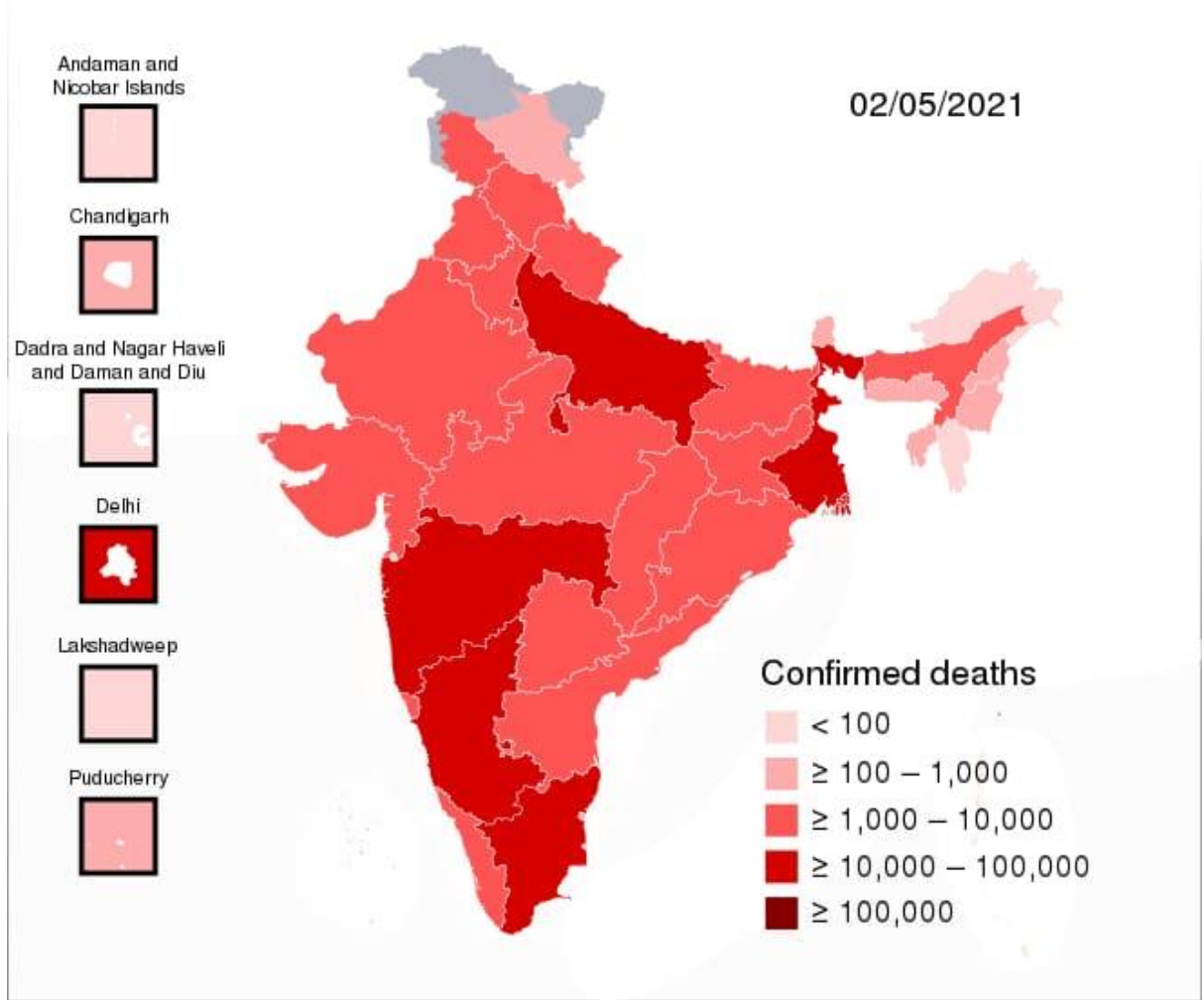
કોવિડ - 19 રોગચાળો વિશ્વભરમાં એક અગ્રણી પડકાર છે. તે હજી પણ એક વૈશ્વિક મુદ્દો બની ગયો છે. રોગચાળા પછી લોકોએ વિચાર્યું હતું કે ભવિષ્યમાં, રોગચાળો ફાટી નીકળે તો વાયરસ સામે લડવા માટે સારી પોષક સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવી અને જાળવવી ફરજિયાત છે. ઉંમર, જાતિ, આરોગ્યની સ્થિતિ,

જીવનશૈલી અને ઔષધોપચાર જેવા કેટલાક પરિબલોથી વ્યક્તિની પોષકતત્ત્વોની સ્થિતિ પર અસર થાય છે. આ કોવિડ - 19 રોગચાળા દરમિયાન અસ્થિરતા તરફની સ્થિતિસ્થાપકતા તરીકે વ્યક્તિઓની પોષક સ્થિતિનો ઉપયોગ કરવામાં આવ્યો છે. શ્રેષ્ઠતમ પોષણ અને આહારમાં પોષકતત્ત્વોનું સેવન રોગપ્રતિકારક તંત્રને અસર કરે છે, તેથી સંદર્ભમાં ટકી રહેવાનો એકમાત્ર સુસ્થ અક્ષમ્ય માર્ગ રોગપ્રતિકારક તંત્રને મજબૂત બનાવવાનો છે. એવા કોઈ પુરાવા મળ્યા નથી કે સપ્લિમેન્ટ વીટ સી સિવાય રોગપ્રતિકારક શક્તિનો ઇલાજ કરી શકે છે, જે રોગપ્રતિકારક તંત્રને સુધારવા માટેનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે. યોગ્ય આહાર એ સુનિશ્ચિત કરી શકે છે કે વાયરસને હરાવવા માટે શરીર યોગ્ય સ્થિતિમાં છે. જો કે આહાર વ્યવસ્થાપન માર્ગદર્શિકાની સાથે સાથે ખોરાક સલામતીનું સંચાલન અને સારી ખાદ્ય પદ્ધતિઓ ફરજિયાત છે. આ લેખ રોગપ્રતિકારક શક્તિને વેગ આપવા માટે પોષણના મહત્વને અન્વેષણ કરે છે અને કોવિડ -19 નો સામનો કરવા માટે કેટલીક વ્યાવસાયિક અને અધિકૃત આહાર માર્ગદર્શિકા પોષણ અને ખાદ્ય સુરક્ષા આપે છે.

આ અધ્યયનમાં માનવ જીવનશૈલી પરની કેટલીક હકારાત્મક અને નકારાત્મક અસરોની ચર્ચા કરવામાં આવી છે જે કોવિડ -19 જાહેર આરોગ્ય પગલાંથી ઉભરી આવી છે જે અમલમાં મૂકવામાં આવ્યા છે. આપણા સમુદાયને આશા પૂરી પાડવા માટે કોવિડ -19 રોગચાળાની દવાઓની પસંદગીની સકારાત્મક અસરો પર પ્રકાશ પાડવો જોઈએ. રોલિંગ ડેટા સ્પષ્ટ કરે છે કે 2,403,963 વ્યક્તિઓ આ રોગથી સંક્રમિત છે, જેમાંથી 624,698,168 લોકો સાજા થઈ ગયા છે અને 165,229 ચેપગ્રસ્તએન (ડબ્લ્યુએચઓ, 2020સી) થી બચી શક્યા નથી. આ ચેપી રોગ સીઓવીની નવી તાણને કારણે થાય છે, જેની સારવાર હજુ સુધી ઉપલબ્ધ નથી (એફડીએ, 2020; જિન એટ અલ., 2020). આ રોગનું નિદાન મુખ્યત્વે સૂકી ઉધરસ, તાવ, થાક અને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ જેવા લક્ષણો સાથે થાય છે, જે ફાઇબ્રોસિસને કારણે હોઈ શકે છે અને ફેફસાના એઇઆર કોથળીઓમાં ઉધરસનો સંચય થઈ શકે છે. તદુપરાંત, ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિઓમાં સામાન્ય કોલ ડી, તાવ અને શ્વસન સમસ્યાઓથી સંબંધિત વિવિધ પ્રકારના ક્લિનિકલ લક્ષણો જોવા મળે છે અને રોગનીનિરંતરતા મૃત્યુ તરફ દોરી શકે છે. વૃદ્ધ દર્દીઓમાં અને અસ્થમા, ડાયાબિટીસ, કેન્સર અને કાર્ડિઓએસી રોગો જેવા કો-મોર્બિડિટીથી પીડાતા દર્દીઓમાં પણ ડિસે એએસ દ્વારા વિકલાંગતાનો દર ખૂબ ઊંચો જોવા મળે છે. તેનું કારણ એ છે કે, કેન્સર જેવા ડી આઇસીઝમાં, ઘણી અનિચ્છનીય સેલ્યુલર ઘટનાઓ થાય છે જે દર્દીઓની રોગપ્રતિકારક શક્તિને ઘટાડવા તરફ દોરી જાય છે.

પાશ્વભાગ

11 માર્ચ, 2020 ના રોજ, કોવિડ -19 એ વૈશ્વિક રોગચાળો જાહેર કર્યો છે. એપ્રિલ અને મે 2020 દરમિયાન મોટાભાગના દેશોમાં પ્રથમ તરંગ આવી હતી; ઉનાળા પછી તરત જ, મોટાભાગના દેશોમાં પ્રથમ તરંગની તુલનામાં તીવ્ર બીજી લહેરનો અનુભવ થયો હતો. દૈનિક કેસો સપ્ટેમ્બરના મધ્યમાં ટોચ પર પહોંચ્યા હતા અને દરરોજ 90,000 થી વધુ કેસ નોંધાયા હતા, જે ભારતમાં જાન્યુઆરી 2021 માં ઘટીને 15,000 ની નીચે આવી ગયા હતા. આકૃતિ. 2 મે 2021 મુજબ ભારતમાં મૃત્યુઆંક દર્શાવે છે.



આકૃતિ 1 : ભારતમાં મૃત્યુઆંક

જાહેર આરોગ્ય કટોકટી ઉપરાંત, કોવિડ -19 એ વૈશ્વિક અર્થતંત્ર અને વિકાસને નોંધપાત્ર રીતે અસર કરી હતી. તેનાથી કોવિડ -19 રોગચાળા દરમિયાન લોકોની ગતિશીલતા અને જીવનશૈલીમાં પણ પરિવર્તન આવ્યું હતું. તે ન્યુમોનિયા અને અન્ય શ્વસન ચેપ જેવા કે મિડલ ઇસ્ટ રેસ્પિરેટરી સિન્ડ્રોમ (એમઇઆરએસ) અને સિવિયર એક્યુટ રેસ્પિરેટરી સિન્ડ્રોમ (સાર્સ) નું કારણ બની શકે છે. કોવિડ - 19 રોગચાળાએ વ્યક્તિઓ અને પરિવારો માટે તંદુરસ્ત જીવનશૈલી, જીવનની ગુણવત્તા



અને સુખાકારી જાળવવાનું પડકારજનક બનાવ્યું છે. અને આપણી દૈનિક જીવનશૈલીને પણ અસર કરે છે, એપના ડરથી આપણા પર દબાણ લાવે છે, અને તે રીતે જીવન સંતોષ અને માનસિક સ્વાસ્થ્યમાં પરિવર્તન લાવે છે, જે પરિવારોની આર્થિક સ્થિતિને પણ અસર કરે છે જે તેમની જીવનશૈલીને સીધી અસર કરે છે.

વાયરસના સંક્રમણનો મુખ્ય માર્ગ એપગ્રસ્ત લોકો અને દૂષિત સપાટીઓ (ડબ્લ્યુએચઓ, 2021) સાથે ગાઢ સંપર્ક હોવાથી, મોટાભાગની સરકારોએ સામાજિક સંપર્ક ઘટાડવાનો નિર્ણય લીધો છે. આને પગલે કોવિડ -19 ના ફેલાવા સામે નિવારક પગલાં લેવાની હાકલ કરવામાં આવી હતી, જેમ કે શાળા બંધ થવી, કાર્યસ્થળ બંધ થવું, એકત્રિત કરવા પર નિયંત્રણો, જાહેર કાર્યક્રમો પર પ્રતિબંધ, બંધ પર જાહેર પરિવહન, ઘરે રહેવાનો નિયમ, અને આંતરિક હિલચાલ પર નિયંત્રણો, આંતરરાષ્ટ્રીય મુસાફરી પ્રતિબંધો, જાહેર માહિતી અભિયાનો અને વ્યક્તિગત સંભાળ જેમાં માસ્ક પહેરવા, ધોવા અને વારંવાર હાથ ધોવા અને સેનિટાઇઝ કરવા સહિતની વ્યક્તિગત સંભાળ નો સમાવેશ થાય છે.

માન્ય પ્રશ્નાવલીનો ઉપયોગ કરીને આહાર, પ્રવૃત્તિ અને ઉંઘની પેટર્ન જેવી દૈનિક જીવનશૈલી-સંબંધિત પદ્ધતિઓ પર કોવિડ -19 ની અસરનું મૂલ્યાંકન કરવા માટે સામાન્ય વસ્તી પર વેબ-આધારિત કોસ-સેક્શનલ અભ્યાસ હાથ ધરવામાં આવ્યો હતો. આ અભ્યાસને ઇન્સ્ટિટ્યૂશનલ એથિક્સ કમિટી, ઓલ ઇન્ડિયા ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ મેડિકલ સાયન્સ, નવી દિલ્હી દ્વારા મંજૂરી આપવામાં આવી હતી.

અગાઉના ફાટી નીકળવાના અનુભવો દર્શાવે છે કે જેમ જેમ મોટા વૈશ્વિક ફેરફારો વિકસિત થાય છે, તેમ તેમ પ્રત્યક્ષ ક્લિનિકલ મેનેજમેન્ટથી આગળ જાહેર આરોગ્ય પ્રવૃત્તિઓને વિસ્તૃત કરવાની અને સંસાધનોના ઉપયોગના વ્યવસ્થાપન અને ઓપ્ટિમાઇઝેશનના મૂળભૂત સિદ્ધાંતોને આવરી લેવા માટે વિસ્તૃત કરવાની તાતી જરૂર છે. કોવિડ - 19 ના ફાટી નીકળ્યા પછી, વ્યક્તિગત અને સમુદાયની સ્થિતિસ્થાપકતા મુખ્ય સંસાધન તરીકે ઉભરી આવી હતી જ્યારે કટોકટીની તૈયારીમાં સંરક્ષણની પ્રથમ લાઇન રહી હતી. દવાઓની અસર, આયુર્વેદની સારવારના ઉપયોગમાં વધારો અથવા સ્વદેશી. હકીકતમાં, વ્યક્તિ અને સમુદાય બંનેની મનોવૈજ્ઞાનિક અને વર્તણૂકીય પ્રતિક્રિયાઓ સ્થિતિસ્થાપકતામાં સુધારો કરવા અને કોવિડ -19 ના રોગચાળાની તુલનામાં જાહેર આરોગ્ય અભિગમોની અસરકારકતામાં વધારો કરવા માટેના મહત્વપૂર્ણ નિર્ણાયકો છે.

વ્યક્તિઓની પોષક સ્થિતિને લાંબા સમયથી અસ્થિરતા સામે સ્થિતિસ્થાપકતાના સૂચક તરીકે માનવામાં આવે છે. પ્રતિકૂળતા અને સ્થિતિસ્થાપકતાની ઇકોલોજી દર્શાવે છે કે અપૂરતા પોષણ જેવા નોંધપાત્ર તણાવો લાંબા સમય સુધી ટકી શકે છે જે આરોગ્ય સાથે સંકળાયેલા છે. હકીકતમાં, આહારની નબળી ગુણવત્તા માત્ર શારીરિક જ નહીં પરંતુ માનસિક સ્વાસ્થ્ય સાથે પણ સંકળાયેલી છે.

મહત્તમ પોષણ અને આહારનું સેવન એ એક એવું સંસાધન છે જે વ્યક્તિથી પર છે, સમુદાયવૈશ્વિક પ્રભાવ સુધી પહોંચે છે.

## વર્ણન

કોવિડ દરમિયાન સામાજિક અંતર અને લોકડાઉનનું પરિણામ, જીવનશૈલીને લગતી આદતો ચોક્કસ રીતે બદલાઈ ગઈ છે.

કોવિડ જીવનશૈલીને ઘણી રીતે અસર કરે છે આપણે તેને નીચે મુજબ વર્ગીકૃત કરી શકીએ છીએ,

- પ્રત્યક્ષ અને પરોક્ષ અસરો

દા.ત. એસપીઓ<sub>2</sub> ના સ્તરમાં ઘટાડો એકોવિડની સીધી અસર છે પરંતુ તે વધારાને કારણે ઓક્સિજન સિલિન્ડરની માંગ અને ઓક્સિજન સિલિન્ડરની કિંમત પરોક્ષ અસરો છે.

- લાંબા ગાળાની અને ટૂંકા ગાળાની અસરો

દા.ત. લોકડાઉન એ ટૂંકા ગાળાનો મુદ્દો છે ત્યારે લોકોને સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડ્યો હતો, પરંતુ ઘણા લોકોએ તેમની નોકરી ગુમાવી દીધી હતી, જેના કારણે લોકડાઉન પછી ઘણા મુદ્દાઓ લાંબા ગાળાની અસર થઈ શકે છે.

સૌ પ્રથમ, હું કોવિડ -19 રોગચાળા સંબંધિત તમામ માહિતી એકત્રિત કરું છું અને તેમાંથી પસાર થાઉં છું. તેનો અભ્યાસ, માનવ જીવનશૈલી પર અસર, માનસિક પરિસ્થિતિઓ, આરોગ્યને લગતી સમસ્યાઓ, રોગચાળા દરમિયાન વપરાતી દવાઓ. મુખ્ય ધ્યેય એ જાણવાનું છે કે કોવિડ -19 દરમિયાન લોકોને કેવી રીતે સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડ્યો. મેં આ અભ્યાસનો ઉલ્લેખ ગૂગલના વિદ્વાનની સાક્ષર સમીક્ષા અને કોવિડ -19 પર આધારિત લેખ અને ભારત સરકારની ઘણી કાનૂની, અધિકૃત અને વિશ્વસનીય સાઇટ અને ડબ્લ્યુએચઓ અને યુનિસેફના મહત્વપૂર્ણ તથ્યો અને આંકડાઓ દ્વારા કર્યો હતો. કોવિડ -19 વિશે વિસ્તૃત અભ્યાસ પછી મુખ્ય ધ્યેય કોવિડ -19 ને લગતી સમસ્યાઓ શોધવાનું છે જેનો લોકોએ રોગચાળા દરમિયાન સામનો કરવો પડ્યો હતો. તેનો હેતુ કોવિડ -19 વિશે શ્રેષ્ઠ માર્ગદર્શન અને જાગૃતિ શોધવાનો છે, એટલે કે, એલોપેથિક દવાઓ અને સ્વદેશી દવાઓ વચ્ચેની તુલના. ભારતીય ચિકિત્સા પદ્ધતિને ઘણા લોકો અનુસરે છે; કોવિડ દરમિયાન ઘણા લોકો દવાઓ, તેમની વચ્ચેના તફાવતો, તેની આડઅસરો, નિયમિત જીવનમાં પોષણના મહત્વ વિશે જાણતા હતા. તેમ છતાં, મેં તેના પર વધુ શોધવાનો અને સંશોધન કરવાનો પ્રયત્ન કર્યો. બાળકો, પુખ્ત વયના લોકો અને વૃદ્ધાવસ્થાના લોકોમાં સંખ્યાબંધ માનસિક પરિસ્થિતિઓ હોય છે. ઉપરાંત, ગામો અને શહેરોમાં જેવા વિવિધ વિસ્તારોમાં વાતાવરણને કારણે અથવા અન્ય કારણોસર અસરોમાં કેટલાક ફેરફારો થાય છે. મેં માનવ જીવનશૈલી પર કોવિડ -19 રોગચાળાની અસરના અભ્યાસ માટે રોગચાળા અને આરોગ્ય જાગૃતિ સંબંધિત વિવિધ પ્રશ્નો ઘડ્યા હતા. સર્વે અનુસાર, તે દર્શાવે છે કે કોવિડ -19 રોગચાળો પ્રત્યક્ષ અથવા પરોક્ષ રીતે માનવ જીવનશૈલીને સ્પષ્ટ રીતે અસર કરે છે. પછી તે પોઝિટિવ હોય કે નેગેટિવ. કેટલાક જ્યાં તે લોકો પર

નિર્ભર છે કે તેઓએ તેને કેવી રીતે લીધું અથવા તે તેમની જીવનશૈલી પર સકારાત્મક અથવા નકારાત્મક રીતે કેવી અસર કરે છે.

કોવિડ -19 એ અર્થશાસ્ત્રને ક્રેશ કરી દીધું છે, હેલ્થકેર સિસ્ટમ્સને પડકાર્યો છે, અને રોજિંદા જીવન સાથે એવી રીતે વાતચીત કરી છે કે જેની પહેલાં કોઈએ કલ્પના પણ કરી ન હતી. આ પરિવર્તનની અસરો વરિષ્ઠ નાગરિકો, કેન્સરના દર્દીઓ, મૂત્રપિંડ સંબંધી ડાયાલિસિસ, મેદસ્વીતા, અસ્થમા, હૃદયના દર્દીઓ, યકૃતના દર્દીઓ, ડાયાબિટીસ, હાયપરટેન્શનના દર્દીઓને ઉચ્ચ જોખમવાળા સમૂહમાં ઉજાગર કરી રહી છે.

કોરોનાવાયરસ રોગચાળાએ હાથ મિલાવવાનો ડર બનાવ્યો હતો. અને તેની સાથે સાથે ડર પણ આવે છે કે શું કોરોનાવાયરસ બે વાર હુમલો કરી શકે છે કે કેમ તે અનુભૂતિ સાથે કે આરોગ્ય અને જીવનનું ખૂબ મહત્વ છે.

અહીં કેટલાક મુદ્દાઓ સંબંધિત મુદ્દાઓ છે જે રોગચાળામાં થતા ફેરફારો થાય છે:

- કોવિડ-19 જીવનશૈલીમાં ફેરફાર

જેમાં સોશિયલ ડિસ્ટન્સિંગ, વર્ક ફ્રોમ હોમ, ટેલિમેડિસિન કન્સલ્ટેશન, કોરોનાવાયરસ દ્વારા આપણા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં આવતા ફેસ-માસ્ક્સ જેવા પગલાંનો સમાવેશ થાય છે. આપણામાંના ઘણાએ આ આમૂલ જીવનશૈલી પરિવર્તનોને સમાયોજિત કર્યા છે અને તેની ટેવ પાડી છે.

- સામાજિક અંતરનાં પગલાં

જરૂરી હેતુ સિવાય બહાર જવા પર પ્રતિબંધ મૂકવો.

વર્ક ફ્રોમ હોમ, ઓનલાઇન સ્ટડી.

સોશિયલ ડિસ્ટન્સિંગ સેલ્ફ-ક્વોરેન્ટાઇન, અને આઇસોલેશનના પગલાં ખૂબ અસરકારક છે.

- ઘરેથી કામ કરો

ડિજિટલ હેલ્થ ટૂલ્સનો સ્વીકાર

- ફેસ માસ્ક એ નવો સામાન્ય છે

તે કોરોનાવાયરસના પ્રાથમિક ટ્રાન્સમિશન માર્ગને ઘટાડવામાં અસરકારક છે.

- રોગપ્રતિકારક શક્તિ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો

બેક્ટેરિયા અથવા વાયરસ જેવા બાહ્ય આક્રમણકારો સામે લડવાની રોગપ્રતિકારક શક્તિ અથવા શરીરની સ્વ-સંરક્ષણ ક્ષમતા એક ક્વચ તરીકે કામ કરે છે જે વ્યક્તિ પર હુમલો કરતા હાનિકારક પેથોજેન્સને અટકાવે છે. તમારી રોગપ્રતિકારક પ્રણાલિને શ્રેષ્ઠ રીતે કાર્યરત રાખવા માટે નીચેના પગલાંઓને ધ્યાનમાં લો-

- સંતુલિત ભોજન
- પૂરતી ઊંઘ
- તણાવ વ્યવસ્થાપન

આ બધા પગલાં હકારાત્મક અસર તરીકે માનવ જીવનશૈલીમાં રહે છે. કોવિડ -19 અને પારિવારિક જીવનની ફરજપડી છે અને ઘરેથી કામ કરવાની ફરજ પડી છે, જેણે પરિવારના સભ્યોને એક સાથે લાવ્યા છે. તેઓને દરરોજ વાત કરવાની, ખાવાની અને રમવાની ફરજ પાડવામાં આવે છે, જે મોટાભાગના પરિવારો માટે કામ અને કાયમી જવાબદારીઓને કારણે શક્ય ન હતું. કેટલાક કિસ્સાઓમાં, જ્યારે કોઈ વહેલું જવાનું નક્કી કરે છે અને બાળકો સૂતા હોય ત્યારે વિચિત્ર કલાકો દરમિયાન પાછા ફરવાનું નક્કી કરે છે, ત્યારે કૌટુંબિક જીવન અલગ હતું. કેટલીકવાર એવુંસાંભળ્યું છે કે કેટલાક બાળકો પિતાના વધુ પડતા વ્યવસાયને કારણે તેમના પિતાને સાપ્તાહિક અથવા પખવાડિયામાં મળી શકે છે. તેથી, લોકડાઉન ફેમિલીલાઇફ અને સોશિયલ એન્જિનિયરિંગ માટે સાટું લાગે છે. વર્ક ફ્રોમ હોમ દરમિયાન, જ્યારે લોકો દર વખતે ઘરે હોય છે, ત્યારે તેઓ સંપૂર્ણ ઊંઘ લે છે, સારા સ્વાસ્થ્ય અને શાંતિપૂર્ણ કાર્યની મૂળભૂત જરૂરિયાત છે. એવું માનવામાં આવે છે કે સારી ઊંઘથી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે. તેઓઓફિસમાં આવવા-જવા માટે ટીઆર એવેલનો સમય બચાવે છે જે કામ કરવાના વધારાના કલાકો પૂરા પાડે છે, જેનો અર્થ મોરઘ કાર્યક્ષમતા અને ઉત્પાદકતા છે. બીજું, લોકો બળતણની બચત કરે છે અને એર પી ઓલ્યુશનને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે. ત્રીજું, જીમાં મુસાફરીનો કોઈ તણાવ નથી, જેનો અર્થ છે વધુ કાર્યક્ષમતા. ઘણા દેશોએ કોવિડ -19 પી એન્ડેમિક વચ્ચે લોકડાઉનને કારણે ઘરેલું હિંસા અને ઘનિષ્ઠ ભાગીદાર હિંસામાં વધારો નોંધાવ્યો છે. નાણાકીય અસલામતી, તણાવ અને અનિશ્ચિતતાને કારણેઘરમાં આક્રમણમાં ઘટાડો થયો છે, જેમાં દુરુપયોગ કરનારાઓ તેમના ભોગ બનેલા લોકોના દૈનિક જીવનના મોટા જથ્થાને નિયંત્રિત કરવામાં સક્ષમ છે. સાહિત્યના અભ્યાસ દરમિયાન જીવનશૈલીની વર્તણૂક પર કોવિડ -19 રોગચાળાની અસર પર સંશોધન અથવા અભ્યાસ. તે પરિણામ દર્શાવે છે કે આહારની વર્તણૂકમાં અને તંદુરસ્ત આહાર વપરાશની પદ્ધતિમાં સુધારો થયો છે અને ખાસ કરીને યુવા પેઢીમાં બિનઆરોગ્યપ્રદ ખાદ્ય ચીજો અથવા જંક ફૂડ પર પ્રતિબંધ જોવા મળ્યો હતો. ક્વોરેન્ટાઇન પ્રેરિત હતાશા, તણાવ અને ચિંતામાં

લગભગ એક તૃતીયાંશ સહભાગીઓમાં એક એકમ દ્વારા વધારો જોવા મળ્યો હતો. પશ્ચિમના કેટલાક પ્રારંભિક અભ્યાસોએ કોવિડ -19 રોગચાળાના સૂચિતાર્થ તરીકે વિવિધ જીવનશૈલી વર્તણૂકો પર નકારાત્મક અસરને પ્રકાશિત કરી છે. સર્વેક્ષણ પછી, પરિણામ સ્વરૂપે સકારાત્મક પરિણામ આવી શકે છે જે અગાઉનો અભ્યાસ શોધી શક્યું ન હતું. લાંબા વ્યસ્ત સમયપત્રક પછી ખોરાકની ટેવો, કુટુંબનો સમય અને પરિવારના સભ્યો સાથે ઘરે રહેવાનો મહત્તમ સમય સુધરે છે.

અન્ય સંબંધિત અધ્યયનમાં કોવિડ -19 રોગચાળા દરમિયાન સમાજ પર અસર જોવા મળી હતી. કોવિડ -19 ફાટી નીકળવાની અસર વસ્તીના તમામ વિભાજનને અસર કરે છે અને ખાસ કરીને તે સામાજિક જૂથોના સભ્યો માટે હાનિકારક છે, જે સૌથી વધુ સંવેદનશીલ પરિસ્થિતિઓમાં છે, તે વસ્તીને અસર કરવાનું ચાલુ રાખે છે, જેમાં ગરીબીની પરિસ્થિતિમાં રહેતા લોકોનો પણ સમાવેશ થાય છે. ઉદાહરણ તરીકે, બેઘર લોકો, કારણ કે તેઓ સુરક્ષિત રીતે તેની જગ્યાએ આશ્રય લેવામાં અસમર્થ હોઈ શકે છે, તેઓ વાયરસના જોખમના ખૂબ જ સંપર્કમાં આવે છે. કોવિડ -19 રોગચાળાની ગરીબી એ મોટી અસર હતી, તે દેશની આર્થિક સ્થિતિને અસર કરે છે અને સાથે સાથે મૃત્યુનો ગુણોત્તર પણ વધારવામાં આવ્યો હતો. ગરીબી તરફ દોરી જતા અન્ય પરિબલોમાં શિક્ષણનો અભાવ, બિનઆરોગ્યપ્રદ ખોરાક, ખોરાક ધરાવતું પૂરતું પોષણ ન મળવું વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. ઘણી સરકારોએ યુવાનોને પોતાને અને એકંદર વસ્તીને સુરક્ષિત રાખવાના પ્રયત્નોને અપનાવવા હાકલ કરી છે. યુવાનો પણ સૌથી વધુ સંવેદનશીલ હોય તેવા લોકોને મદદ કરવાની અને તેમના સમુદાયોમાં જાહેર આરોગ્ય અને સામાજિક જાગૃતિ અભિયાનોમાં વધારો કરવામાં મદદ કરવાની સ્થિતિમાં છે. આમ, યુવાનો વાયરસના ફેલાવાને મર્યાદિત કરવા અને જાહેર આરોગ્ય, ધાર્મિકતા અને મોટા પાયે અર્થતંત્ર પર તેની અસરને મર્યાદિત કરવા માટે ઉત્સુક છે. સામાજિક અંતર (ખરેખર શારીરિક અંતર)એ અસ્તિત્વ ટકાવી રાખવાની નવી ટેવોને છોડી દે છે, તે પણ પ્રથમ તે દર્શાવે છે કે તેનું પાલન કરવું મુશ્કેલ છે અથવા લોકોનો તેની સાથે ઉપયોગ કરવામાં આવતો નથી, પરંતુ દરરોજ તેના પરિણામો સાથે હકારાત્મક અને નજીકના અને પ્રિય લોકો સાથેની ક્રિયાપ્રતિક્રિયાના નવા અભિગમને અસર કરે છે. તે હું ખરેખર મિત્રો અને સંબંધીઓ વચ્ચે અંતર પેદા કરી રહ્યો છું. આ પછી તે પણ દર્શાવે છે કે લોકો એકલતા અનુભવવા લાગ્યા હતા, કામ ઓછું કરવા લાગ્યા હતા અથવા ક્યાંક લોકો અથવા મિત્રો સાથે વાતચીત ન કરીને અથવા ક્યાંક નકામું લાગવા લાગ્યા હતા. અને પરિણામે લોકો માથાનો દુખાવો, ચિંતા વગેરે જેવી માનસિક પરિસ્થિતિઓથી તણાવ અનુભવે છે. જો કે, મોબાઇલ ફોન અને ઇન્ટરનેટ લોકોને એકબીજાની નજીક રાખી રહ્યા છે. ધીમે ધીમે, લોકો ઘરે રહેવા માટે અનુકૂળ થઈ રહ્યા છે અને નવી ટેવો વિકસાવી રહ્યા છે જેથી તેઓ ઘરેલું કાર્યો દ્વારા વ્યાવસાયિક કાર્યમાં રોકાયેલા રહે. કોવિડ -19 લોક ડાઉનને કારણે, સંસાધનોનો મર્યાદિત રીતે ફરીથી ઉપયોગ કરવામાં આવી રહ્યો છે. લોકોને સમજાયું છે કે તેમની અસ્તિત્વની જરૂરિયાતો ઓછી છે પરંતુ સમાજમાં

દરજ્જા માટે તેઓ સંસાધનોનો વ્યય કરી રહ્યા છે. હું કહીશ કે લોકડાઉન વખતે આપણને સસ્ટેઇનેબલ ડેવલપમેન્ટ ગોલ્સ (એસડીજી) કેવી રીતે પ્રાપ્ત કરવા તેના વ્યવહારિક પાઠો શીખવવામાં આવી રહ્યા છે.

## પદ્ધતિઓ/પ્રક્રિયાઓ

- ડિઝાઇન અને લક્ષિત વસ્તીનો અભ્યાસ કરો

આ મહિનામાં વસ્તીબીએ સિડ કોસ-સેક્શનલ સર્વે હાથ ધરવામાં આવ્યો હતો. લક્ષિત વસ્તીમાં શહેરી વિસ્તારો અને ગ્રામીણ વિસ્તારોમાં 7-18 વર્ષ, 18 થી 50 વર્ષ અને 50 વર્ષથી વધુનો સમાવેશ થાય છે, જે તેમની જીવનશૈલીના આધારે તે સમયે શાળાઓ , બજાર અને ઘરેથી કામ કરવા જેવા કડક જાહેર આરોગ્ય પગલાં લેવામાં આવ્યા હતા અને ઘરે રહેવાના મહત્વને પ્રકાશિત કરે છે. આ સર્વેમાં એ જાણવાનો છે કે લોકો કેવી રીતે આ રોગનો સામનો કરી રહ્યા છે અને રોગચાળા દરમિયાન કેવી રીતે ટકી રહ્યા છે અને રોગચાળા દરમિયાન તેઓ કેવા પ્રકારની ગંભીર પરિસ્થિતિઓમાંથી પસાર થઈ રહ્યા છે. આ સર્વે વિવિધ વિસ્તારો, વિવિધ વય જૂથો, પુરુષ અને સ્ત્રી વગેરેના 100 થી વધુ લોકો પર કરવામાં આવ્યો હતો. આ સર્વેક્ષણ એક મહિના માટે હાથ ધરવામાં આવ્યું હતું અને તેને ઓનલાઇન, વ્યક્તિગત રીતે, સામાન્ય સંદેશાવ્યવહાર સાથે એકથી એક ઇન્ટરવ્યુ તરીકે, સામાન્ય સંદેશાવ્યવહાર સાથે ટેલિફોનિક ઇન્ટરવ્યુ તરીકે લેવામાં આવ્યું હતું. ગૂગલ ફોર્મ પ્રશ્નોનું મૂલ્યાંકન અને સંશોધનના ઉદ્દેશને સંતોષવા માટે પ્રદાન કરતું હતું. પ્રક્રિયાની પ્રક્રિયામાં વિવિધ વય જૂથો તેમજ વિવિધ ક્ષેત્રોને લગભગ આવરી લેવામાં આવ્યા છે. જીવનશૈલીની ટેવો અને આરોગ્યમાં કોવિડ -19 રોગચાળાની અસર વિશેનો સર્વે.

- અભ્યાસ પ્રક્રિયા

કોવિડ -19 રોગચાળાની અસરો સંબંધિત પ્રશ્નોના આધારે વેબ-આધારિત અને ક્રિયાપ્રતિક્રિયાએસ્વ-સંચાલિત સર્વેક્ષણ હાથ ધર્યું છે. આ મોજણીએ સામાન્ય સંદેશાવ્યવહાર દ્વારા લોકો સાથેની ક્રિયાપ્રતિક્રિયા દ્વારા વ્યક્તિગત રૂપે કરવામાં આવતી એક એલએસઓ હતી. જો જરૂરી હોય તો, કોવિડનો સામનો કરનારા લોકોની એકત્રિત કરવાની પદ્ધતિઓનો પણ ઉપયોગ કર્યો હતો.

ઇમેઇલ્સ દ્વારા અને સેપ અને ટેલિફોનિક સંદેશાવ્યવહાર દ્વારા ગૂગલ ફોર્મ તરીકેની લિંક પણ શેર કરવી. સર્વેક્ષણની શરૂઆત પ્રારંભિક માહિતીથી કરવામાં આવી હતી જેણે અભ્યાસનો હેતુ શરૂ કર્યો હતો, તે સહભાગિતા સ્વૈચ્છિક હતી. સહભાગીઓ કોઈપણ સમયે સર્વેક્ષણ કરવા માટે સ્વતંત્ર હતા.

- અભ્યાસ પ્રશ્નાવલી

પ્રશ્નાવલી અંગ્રેજી તેમજ ગુજરાટીમાં વિકસિત કરવામાં આવી છે જે લોકો સરળતાથી સંપર્ક કરી શકે છે અથવા આરામથી વાતચીત કરી શકે છે. મેં કી શબ્દોના વિવિધ સેટનો ઉપયોગ કરીને ગૂગલ સ્કોલર જેવા ડેટાબેસેસનો ઉપયોગ કરીને એક વ્યાપક સાહિત્ય સમીક્ષા હાથ ધરી છે. પ્રશ્નાવલિમાં સમાવિષ્ટ કરવા માટે અંતિમ વસ્તુઓની પસંદગી કરવા માટે મેં મેડિકલ ઓફિસર અને જીવનશૈલી નિષ્ણાતની સલાહ લીધી, જેમણે પ્રશ્નાવલીના ચહેરા અને સામગ્રીની માન્યતાની ખાતરી પણ આપી અને અસ્પષ્ટ ન થાય તે માટે વસ્તુઓમાં ફેરફાર કર્યા. પ્રશ્નાવલીમાં જુદા જુદા વિભાગોનો સમાવેશ થતો હતો. જેમ કે લિંગ, શિક્ષણ, કોઈ વસ્તુનું વ્યસન ધરાવતા લોકો, અથવા બીજું કોઈ પણ વસ્તુનું વ્યસની ન હોય તેવા લોકો. કોવિડ આયુર્વેદ દરમિયાન તેઓએ જે સારવારનું પાલન કર્યું હતું અથવા એલોપેથિક દવાઓની પસંદગી કરી હતી તેનો પણ સમાવેશ થાય છે. સમસ્યાઓ અથવા અન્ય પગલાં તેમની જીવનશૈલી અથવા માનસિક પરિસ્થિતિઓ પર અસર કરે છે. ખોરાકની ટેવો, રસીકરણની સાવચેતી, શારીરિક સ્થિતિ અને માનસિક પરિસ્થિતિઓને પણ ધ્યાનમાં લેવામાં આવે છે. વર્ક ફ્રોમ હોમની સ્થિતિ, ઓનલાઇન અભ્યાસ અથવા પરીક્ષાઓ, ઘરે રહેવાના પગલાં અને કોઈપણ દીર્ઘકાલીન રોગોની હાજરી. અન્ય વિભાગોએ તેમની જીવનશૈલી અને માનસિક પરિસ્થિતિઓમાં પરિવર્તન ઉપરાંત આહાર વર્તણૂકો અને તેમના અંતર્ગત પરિબલોની શોધ કરી.

• જાહેર સર્વેક્ષણ માટેના પ્રશ્નો

1. પરિચય ભાગ: નામ, ઉંમર અને વિસ્તાર.

આ પ્રશ્નમાં દર્દી અથવા જે વ્યક્તિનો સર્વે કરવામાં આવ્યો હતો તેની માહિતીની વિગતો શામેલ છે.

2. તમે કઈ દવા અને સારવાર પસંદ કરો છો?

આ પ્રશ્ન એલોપેથિક, સ્વદેશી અને બંને માટે 3 વિકલ્પો છે. પરિણામની આકૃતિ અથવા ટકાવારીનો ચાર્ટ ચિત્રમાં નીચે મુજબ આપેલ છે. 32 ટકા લોકો એલોપેથિક અને સ્વદેશી



બંનેને પસંદ કરે છે. તેઓ એલોપેથિક સારવાર દ્વારા સારવાર કરે છે અને તેની સાથે તેઓ ઘરેલું ઉપચારને પ્રાધાન્ય આપે છે. આયુર્વેદિક દવાઓ અથવા હર્બલ દવાઓને પણ પ્રાધાન્ય આપ્યું હતું.

3. કઈ ઔષધિઓ વધુ સારી રીતે અસર કરે છે?

પરિણામો ચાર્ટમાં દર્શાવે છે કે 40% લોકો પ્રતિસાદ આપે છે કે એલોપેથિક દવાઓ અથવા સારવાર આયુર્વેદિક અને અન્ય સારવારની તુલનામાં વધુ સારી અસર કરે છે. સર્વે અનુસાર આ તારણ દર્શાવે છે કે એલોપેથિક દવાઓ વધુ સારી રીતે અસર કરે છે કારણ કે દવાઓની ઝડપી ક્રિયા અને અન્ય સારવાર ઓછી આડઅસરો સાથે ધીમી ક્રિયા આપે છે.

4. શું તમે ઘરેલું ઉપચારો અનુસરો છો?

88% લોકોએ રોગચાળા દરમિયાન ઘરેલું ઉપચારોનું પાલન કર્યું હતું અને અન્ય દવાઓની સાથે તેઓ વધુ સારી સારવાર માટે આ ઉપાયોનું પાલન કરતા હતા.

5. કોવિડ દરમિયાન તમારી માનસિક સ્થિતિ શું હતી?

માનવ જીવનશૈલી પર કોવિડ -19 રોગચાળાની મોટી અસર માનસિક સ્વાસ્થ્ય છે. ક્વોરેન્ટાઇન અનેરાષ્ટ્રીય લોકડાઉનની અસરો તીવ્ર ગભરાટ, ચિંતા, બાધ્યતા વર્તણૂકો, પેરાનોઇયા અને હતાશાને પ્રેરિત કરે છે અને લાંબા ગાળે પોસ્ટ-ટ્રોમેટિક સ્ટ્રેસ ડિસઓર્ડર (PTSD) તરફ પણ દોરી શકે છે. સમાચાર અને રોગના મૃત્યુના ગુણોત્તરને કારણે લોકો ભયથી દબાઈ જાય છે. મુલાકાત અને વાતચીતનો અભાવ, વર્ક ફ્રોમ હોમ એ એવા પરિબલો છે જે લોકોના માનસિક સ્વાસ્થ્યને અસર કરે છે.

6. કોરોના પછી ખોરાકના સેવનમાં ફેરફાર?

રોગચાળા દરમિયાન અને રોગચાળા પછી લોકોની ખાવાની ટેવ અને ખાવાની વર્તણૂકમાં મોટા ફેરફારો. ખોરાકની ટેવમાં ફેરફાર કરવો જરૂરી હતો અને જંક ફૂડ અને અન્ય રોગની સાવચેતીને કારણે. લોકો આ રોગની ઝડપથી સારવાર માટે તંદુરસ્ત ખોરાક લેતા હતા.

7. શરીરનું વજન વધે છે કે ઘટે છે?

60 ટકા લોકો જવાબ આપે છે કે રોગચાળા પછી તેમનું વજન વધ્યું હતું. કોવિડ -19 એ ખાવાની વર્તણૂકમાં સુધારો કર્યો છે, એક તૃતીયાંશ લોકોનું વજન શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને અન્ય તંદુરસ્ત ખોરાકના સેવન તરીકે વધ્યું છે.

8. તમારી આર્થિક સ્થિતિ પર અસર થાય છે કે નહીં?

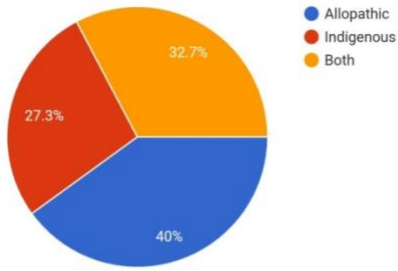
74.5 ટકા લોકો જવાબ આપે છે કે ત્યાં આર્થિક સ્થિતિ પ્રભાવિત હતી અત્યાર સુધી લોકોને આ સમસ્યાનો સામનો કરવો પડ્યો હતો. રોગચાળાને કારણે આવકનો અભાવ, ગરીબી, દવાઓનો ખર્ચ અને હોસ્પિટલમાં સારવાર, અન્ય સંબંધિત પરિબલો જેવા કે જરૂરી વસ્તુઓની કિંમતમાં વધારો થયો હતો. તેથી આ બધા પરિબલો છે જે લોકોની આર્થિક સ્થિતિને અસર કરે છે.

9. રોગચાળા દરમિયાન તમે માનસિક સારવાર માટે કોઈ કસરતનું પાલન કર્યું છે?

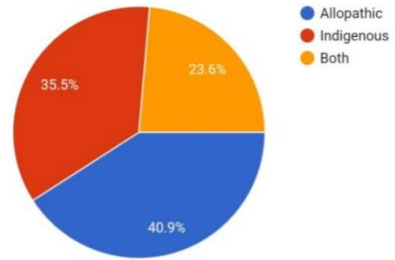
70% લોકો રોગચાળા દરમિયાન માનસિક સ્વાસ્થ્ય માટે કસરત માટે હા માં પ્રતિસાદ આપે છે. લોકો માનસિક શાંતિ માટે શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને અન્ય કસરતનું પાલન કરતા હતા. ધ્યાન અને અન્ય પ્રવૃત્તિઓ જેમ કે પરિવારના સભ્યો સાથે સમય વિતાવવો વગેરે.

10. રોગચાળા દરમિયાન અથવા પછી તમારી ખોરાકની ટેવ પર સકારાત્મક અથવા નકારાત્મક અસર?

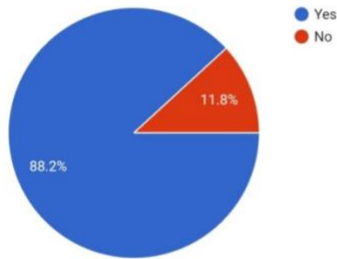
78% લોકો રોગચાળા દરમિયાન અથવા પછી તેમની ખોરાકની ટેવ પર સકારાત્મક અસર કરે છે. રોગની વધુ સારી સારવાર માટે લોકોએ રોગચાળા દરમિયાન તેમની ખોરાકની ટેવ બદલી નાખી હતી. લોકો તંદુરસ્ત ખોરાકનું મૂલ્ય સમજે છે અને શરીરને ફીટ રાખે છે. કોવિડ - 19 રોગચાળાએ ખાવાની વર્તણૂકમાં સુધારો કર્યો છે અને લોકો જંક ફૂડથી બચવાનો પ્રયાસ કરે છે.



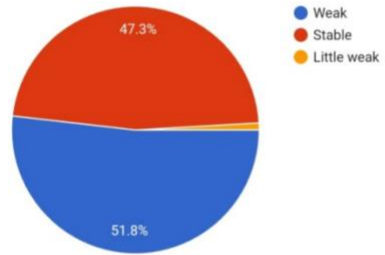
**2**



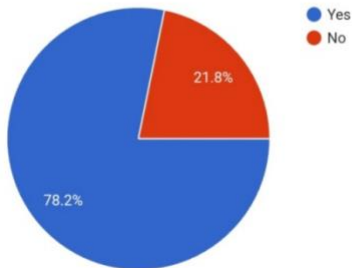
**3**



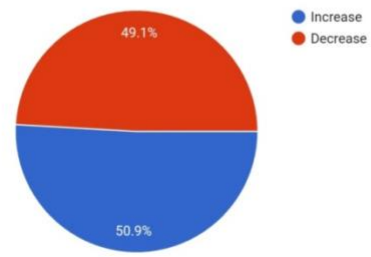
**4**



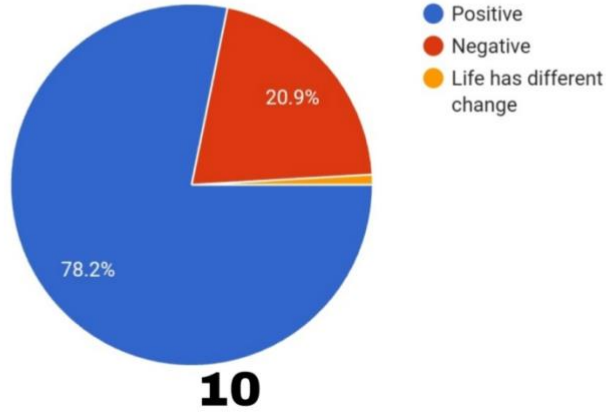
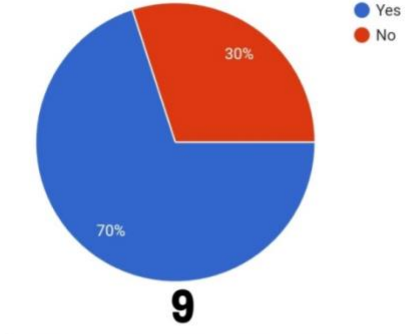
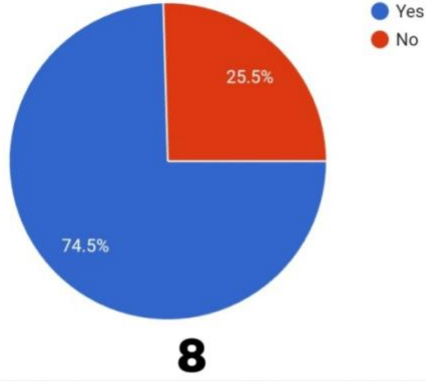
**5**



**6**



**7**



કોવિડ - 19 રોગચાળા દરમિયાન તેઓએ અનુસરતા ધરેલું ઉપચારો વિશે સર્વેક્ષણમાં અન્ય સંબંધિત પ્રશ્નો પણ પૂછવામાં આવ્યા હતા. કોવિડ -19 રોગચાળાની જીવનની ગુણવત્તા પરની અસરનું મૂલ્યાંકન સર્વેના આ પ્રશ્નો દ્વારા કરવામાં આવ્યું હતું. આ તફાવત તેમની જીવનશૈલી પરની અસર બતાવે છે. માનવ જીવનશૈલી, માનસિક પરિસ્થિતિઓ, ખોરાકની ટેવો, દવાની પસંદગી અથવા પસંદગી અને સારવાર પર રોગચાળા દરમિયાન મોટો તફાવત છે, તેની આડઅસરો અને ક્રિયાના દર અથવા ક્રિયા અથવા સારવારના સમયગાળા અથવા સારવારના સમયગાળા અનુસાર બદલાય છે. અન્ય ઉપાયો જે કોરોના વાયરસ રોગથી સંક્રમિત હોય ત્યારે રોગચાળા દરમિયાન બતાવવામાં આવ્યા છે. રોગચાળા દરમિયાન લોકોએ તેમની રૂટિન જીવનશૈલીમાં ફેરફાર કર્યો હતો. સર્વે અનુસાર સર્વેના ડેટાના પરિણામો અને વિશ્લેષણ દર્શાવે છે કે રોગચાળા પહેલાના અને રોગચાળા પછીના સમયગાળા વચ્ચે સંપૂર્ણ તફાવત છે. સર્વેમાં

એક સવાલ હતો કે રોગચાળા દરમિયાન માનસિક શાંતિ માટે તેઓએ જે પણ કવાયતનું પાલન કર્યું હતું. આ પ્રશ્નના ઉત્તરના પરિણામ સ્વરૂપે, લોકોએ માનસિક શાંતિ માટે ધ્યાન અને સંબંધિત કસરત જેવી કસરતને અનુસરવાનું શરૂ કર્યું હતું, કારણ કે તેઓ પહેલા કરતા ન હતા. રોગનો ભય, મૃત્યુના પ્રમાણની દિન-પ્રતિદિન વધતી જતી સંખ્યાના સમાચારોથી લોકો માનસિક રીતે પ્રભાવિત થયા હતા. લોકો માનસિક રીતે સ્થિર ન હતા તેથી તેઓ માનસિક શાંતિ માટે કસરત અથવા અન્ય સંબંધિત પ્રવૃત્તિઓને અનુસરતા હતા.

અન્ય કોઈપણ સમસ્યાઓ જે રોગચાળાને કારણે તમારી જીવનશૈલી પર અસર કરે છે. તેના જવાબ રૂપે લોકોને સામાજિક જીવન ગુમાવવું, તણાવ જેવી અન્ય ઘણી સમસ્યાઓનો સામનો કરવો પડ્યો હતો કારણ કે લોકડાઉનને કારણે લોકોને મળવાની મંજૂરી નહોતી, તેથી લોકો વચ્ચેની વાતચીત બંધ કરવામાં આવી હતી. અને ક્રિયાપ્રતિક્રિયાનો અભાવ સર્જાયો. વર્ક ફ્રોમ હોમ કારણ કે બીજો ભાગ તેમના વ્યસ્ત જીવનના લાંબા ગાળા પછી પરિવારના સભ્યો સાથે મહત્તમ સમય પસાર કરવા માટે સકારાત્મક છે. રોગચાળા પછી તમારી જીવનશૈલી પર કોઈપણ સકારાત્મક અસરો. આ બધા કોવિડ -19 રોગચાળા દરમિયાન માનવ જીવનશૈલી પરની અસરો સાથે સંબંધિત પ્રશ્નો છે. સર્વેક્ષણમાં પ્રશ્નો પૂછવામાં આવે છે, જે અભ્યાસના લક્ષ્યને પ્રાપ્ત કરવામાં મુખ્યત્વે મદદ કરે છે. મહત્તમ શક્ય પરિણામો અને જવાબો એ પરિણામ તરીકેનાં પગલાં છે.

- પરિણામનાં પગલાં

આ સર્વેક્ષણના અપેક્ષિત પરિણામો તમામ માપદંડો, માનવ જીવનશૈલીને અસર કરતા પરિબલોને માપવાના છે. રોગ પર એલોપેથિક અને સ્વદેશી સારવાર વચ્ચેનો તફાવત. વિવિધ વય જૂથો પર, રસી લીધેલા લોકો પર, કોઈપણ રોગની હાજરી ધરાવતા લોકો પર શારીરિક પરિસ્થિતિઓ પર અસરો. વિદ્યાર્થીઓ પર શિક્ષણનું મહત્વ. લોકડાઉન દરમિયાન માનસિક સ્થિતિ, વૃદ્ધાવસ્થા અને યુવાનોની શારીરિક પરિસ્થિતિઓનો ગુણોત્તર તેમની ખોરાકની ટેવને કારણે. કોવિડ -19 રોગચાળા પછી લોકો દ્વારા અનુસરવામાં આવતી તંદુરસ્ત ખોરાકની ટેવોનું મહત્વ. આ અભ્યાસમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય, શારીરિક પ્રવૃત્તિ, સ્કીન ટાઇમ, કોવેરિયેટ્સ,

આડઅસરો અને દવાઓ અને સારવારની ક્રિયા, શિક્ષણ, નાણાકીય સ્થિતિ વગેરે પરની અસરને ધ્યાનમાં લેવામાં આવી હતી.

માનસિક સ્વાસ્થ્ય: સર્વેક્ષણ અને અધ્યયનમાં જીવનની ગુણવત્તા અને ચિંતા અને હતાશાના લક્ષણોને સર્વેક્ષણ અનુસાર માનસિક સ્વાસ્થ્યના સૂચક તરીકે ગણવામાં આવ્યા છે. રોગચાળા દરમિયાન, લોકોએ જીવનની નીચી ગુણવત્તાનો અનુભવ કર્યો હતો. તણાવ, ચિંતા અને અન્ય સંબંધિત સમસ્યાઓનો તેઓએ રોગચાળા દરમિયાન સામનો કરવો પડ્યો હતો. લોકો રોગચાળા દરમિયાન વધુ હતાશા અનુભવે છે. રૂબરૂ સંદેશાવ્યવહાર અને મળવાના અભાવને કારણે ચિંતા અને હતાશાના લક્ષણોમાં વધારો થયો હતો. એકંદરે માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર પ્રતિકૂળ અસર પડી હતી.

ખોરાકની ટેવો: રોગચાળાને કારણે લોકોના ખાવાના વર્તનમાં સુધારો થયો, એક તૃતીયાંશ લોકોનું વજન વધ્યું. તંદુરસ્ત ખોરાકનું સેવન, જંક ફૂડ ખાવાનું ટાળવું અને ખોરાક ધરાવતા પોષણનું સેવન વધારવું જોઈએ.

સારવાર અને દવા: લોકો રોગચાળા દરમિયાન ઘરેલું ઉપચારનું પાલન કરતા હતા. કેટલાક કુદરતી સંયોજનો હર્બલ દવા તરીકેની સારવાર માટે અસરકારક હોઈ શકે છે. સરેરાશ માત્ર સ્વદેશી દવા મેળવનારા દર્દીઓ એલોપેથિક અને સ્વદેશી દવાઓ એક સાથે મેળવતા લોકો કરતા લક્ષણોની દ્રષ્ટિએ ઝડપથી જીવંત થયા હતા. બંને સારવાર તેની આડઅસરો અને ક્રિયાના સમયગાળાથી ભિન્ન છે અને લોકો તેઓ અનુસરવા માંગતા હોય તેવી સારવાર પસંદ કરવા માટે સ્વતંત્ર છે. દવાની ઝડપી ક્રિયાની સાથે એલોપેથિક સારવારની હંમેશાં ઓછી અથવા વધુ આડઅસરો હોય છે. આ તમામ પરિબલોની વિગતવાર સમજણ કોવિડ -19 દરમિયાન પ્રગટ થયેલી નકારાત્મક જીવનશૈલી વર્તણૂકોને ઘટાડવા માટે હસ્તક્ષેપો વિકસાવવામાં મદદ કરી શકે છે.

- સર્વેની હાલની સ્થિતિ

હું તાજેતરમાં જ કોરોના વાયરસથી સંક્રમિત 70 વર્ષીય વ્યક્તિને ગામના વિસ્તારમાં વાતચીત કરું છું અથવા સર્વે કરું છું. અને એક વ્યક્તિ જે શહેરમાં રહે છે, તેની ઉંમર 20 વર્ષની છે. તેમની સાથે સામાન્ય વાતચીત અને મારા સર્વેક્ષણ માટે માહિતી એકઠી કરવી. તેમની વચ્ચેનો મુખ્ય તફાવત તેમની જીવનશૈલી, નાણાકીય સ્થિતિ, તેઓ જે વાતાવરણ માટે ભીખ માંગે છે તે અને વર્તમાન શારીરિક સ્થિતિ છે. હું સંશોધનનાં અસરકારક પરિણામો માટે વધારે સંભવિત પરિણામોની શોધ કરીશ.

## પરિણામો

શારીરિક, માનસિક સ્થિતિ અને દૈનિક જીવન, શિક્ષણ, નાણાકીય સ્થિતિ, સામાજિક પ્રવૃત્તિ, રોગચાળા પછી ખોરાકની ટેવો, એલોપેથિક અને આયુર્વેદિક, નિસર્ગોપચાર અથવા તેની સારવાર માટે દવાઓની પસંદગી અથવા તેની સારવારની અન્ય અર્થપૂર્ણ પ્રવૃત્તિઓમાં નોંધપાત્ર ફેરફારો થયા હતા. સહભાગીના જીવનની ગુણવત્તા, માનસિક આરોગ્ય અને દવાઓના દૃષ્ટિકોણ અથવા સ્વીકૃતિની જાણ કરવામાં આવે છે. માનવ જીવનશૈલી અથવા આરોગ્યની સ્થિતિના આધારે વિવિધ સંબંધિત પરિબલોનું વિશ્લેષણ. ઘણા લોકોની જેમ પોષક તત્વોનો વપરાશ વધે છે, વજનમાં ફેરફાર કોવિડ પહેલા અને પછી વધે છે અથવાઓછો થાય છે. ઉપરાંત વજનમાં વધારો, ખોરાકનું સેવન, અને બિન-પોષક તત્વોના સેવન, સ્કીન ટાઇમ અને સૂવાના કલાકોમાં વધારો થાય છે તેમજ લોક ડાઉન પહેલાની તુલનામાં શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં ઘટાડો અથવા અભાવ જોવા મળે છે. એલોપેથિક અને આયુર્વેદિક દવાઓ એક સાથે મેળવતા લોકો કરતા સરેરાશ ફક્ત આયુર્વેદિક દવાઓ મેળવતા દર્દીઓને લક્ષણોની દ્રષ્ટિએ ઝડપથી રાહત આપવામાં આવી હતી. 70% થી વધુ લોકો ખોરાકની ટેવની અસરને પ્રતિસાદ આપે છે. ક્યાંકને ક્યાંક સહભાગીઓએ અહેવાલ આપ્યો હતો કે કોવિડ -19 રોગચાળો ત્રાટક્યા પછી તેમના જીવનની ગુણવત્તા અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય તેમજ શિક્ષણમાં ઘટાડો થયો છે. અમારા અભ્યાસના પરિણામો રોગચાળાની માહિતી અને તેની સાથે કેવી રીતે લડવું તે સહાય કરી શકે છે. કોવિડ -19 રોગચાળા તેમજ ભાવિ કટોકટી જેવી રોગચાળાની પરિસ્થિતિને પહોંચી વળવા માટે આરોગ્ય શિક્ષણનો વિકાસ અથવા સંબંધિત હસ્તક્ષેપો.

## ચર્ચા

કોવિડ -19 રોગચાળાની જીવનશૈલીની વર્તણૂકના વિવિધ પાસાઓ અને દવાઓ અથવા સારવાર પરના દૃષ્ટિકોણ પર સકારાત્મક અને નકારાત્મક અસરો પડી શકે છે. કોવિડ -19 એ ખાવાની વર્તણૂકમાં નજીવો સુધારો કર્યો છે. એ સ્પષ્ટ પણે જણાય છે કે એક તૃતીયાંશ લોકોએ શારીરિક પ્રવૃત્તિ તરીકે વજન વધાર્યું હતું. માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર પણ પ્રતિફળ અસર પડી હતી. રોગચાળો વર્તણૂકીય સમસ્યાઓ અને શારીરિક પ્રવૃત્તિઓમાં પરિણામે છે. કોવિડ -19 રોગચાળાની આરોગ્ય અને જીવનશૈલીની વર્તણૂકો પર મોટી અસર પડે છે. વાયરસથી ઓછી સીધી રીતે અસરગ્રસ્ત લોકો

અથવા બાળકો, કટોકટીની પરોક્ષ અસરો દ્વારા ભારે કિંમત ચૂકવી રહ્યા છે, જેમાં અસંતુલિત આહારનો સમાવેશ થાય છે, જે વધુ વજન અને ઓછા વજન, બેઠાડુ જીવનશૈલી, માનસિક આરોગ્ય અસર અને સામાજિક એકલતા, સ્કીનનું વ્યસન અને શિક્ષણ અને આરોગ્ય સંભાળના અભાવ બંનેના જોખમમાં વધારો તરફ દોરી જાય છે. કોવિડ -19 ક્વોરેન્ટાઇન એ વાયરસના વિઘટનને રોકવાનો એકમાત્ર રસ્તો છે. જો કે, અભ્યાસો માનસિક સુખાકારી પર પ્રતિકૂળ અસરો જેમ કે ચિંતા, ચિંતા, ચીડિયાપણું, ડિપ્રેસિવ લક્ષણો, અને પોસ્ટટ્રોમેટિક સ્ટ્રેસ ડિસઓર્ડરના લક્ષણો જેવા બાળકોમાં વિશ્વવિશ્વના બાળકોમાં જોવા મળે છે. આ અભ્યાસ માનવ જીવનશૈલીને અસર કરતા પરિબળો પર ઓછામાં ઓછી પદ્ધતિઓ પણ સૂચવે છે. આરોગ્ય વ્યાવસાયિકોનો મહત્તમ લાભ લેવા માટે, માનવ જીવનશૈલીને લગતી સમસ્યાઓના વ્યવસ્થાપન માટેની તકના સંશોધકો. અને મોડા કરતાં વહેલાં ડેટા એકત્રિત કરો. આ અભ્યાસ કોવિડ -19 રોગચાળાની પ્રતિકૂળ અસરોને ઓળખવામાં અને આહાર અને જીવનશૈલી કાર્યક્રમોને લોકડાઉનની સ્થિતિમાં સંકલિત કરવામાં પણ મદદ કરે છે. કોવિડ -19 રોગચાળો વિલંબિત ઊંઘના વિરામ, જાગૃતિ, ક્રિયા અને દવાઓની આડઅસરો, ભોજનનો સમય, ભારતમાં વધુ પડતા ડિજિટલ મીડિયા સંપર્ક સાથે વિવિધ અસરો તરફ દોરી જાય છે, જે પુરુષો અને સ્ત્રીઓ તેમજ વિવિધ વય જૂથોમાં વિભિન્ન અસર કરે છે. તે ભવિષ્યની આવી કોઈપણ ઘટનાઓ માટે વધુ સારી રીતે તૈયાર કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

### નિષ્કર્ષો/ભલામણો

કોવિડ -19 રોગચાળાએ લોકોના દૈનિક અથવા નિયમિત જીવન-ચક્રને સંપૂર્ણપણે બદલી નાખ્યું છે અને અન્ય પરિબળો પણ જે આ અભ્યાસમાં શામેલ છે. કોવિડ -19 રોગચાળાની અસર પરનો આ અભ્યાસ એ વિચાર પ્રદાન કરે છે કે કેવી રીતે રોગચાળાએ એક અવિભાજ્ય અલ અને સમાજના જીવનને બદલી નાખ્યું છે. સર્વેક્ષણના ડેટા અને રોગચાળાની અસર પરના પરિણામો પણ દવાઓ, રોગપ્રતિકારક શક્તિ, રોગ વ્યવસ્થાપન અને એકંદર આરોગ્ય અંગે નિર્દિષ્ટ લોકોમાં જાગૃતિની વર્તમાન સ્થિતિ વિશેની માહિતી અને જ્ઞાન પ્રદાન કરે છે. જાગૃતિનું સ્તર પી નારાજગી ભવિષ્યના મુદ્દાઓ સામે લડવામાં મદદ કરી શકે છે અને આરોગ્યસંભાળના પ્રોફેસરએસોનલ ડેટામાંથી કેટલીક હકારાત્મક અસર અથવા માહિતી મેળવી શકે છે. આ અભ્યાસ ઇન્ડ આઇજેનસ દવાઓ અને જીવનશૈલીના પરિબળો (જોખમી પરિબળો સહિત) પરની અસરની માહિતી પૂરી પાડે છે, જેણે લોકોને ચેપથી દૂર રાખવામાં મદદ કરી હતી. માનવ જીવનશૈલીને અસર કરતા કોઈપણ જોખમી પરિબળો અને કોવિડ -19 રોગચાળાના નિયંત્રણ પરિમાણોને ધ્યાનમાં લેવું. અને જાગૃતિએ કોવિડ -19 રોગચાળા માટે ડી ઇચ્છા છે. સર્વે પરથી ખબર પડે છે કે, કોરોનાની ઝડપથી સારવાર કરવાના હેતુ તરીકે લોકો દ્વારા ઉપયોગમાં લેવાતી દવાઓ. રોગચાળાની અવધિમાં લોકોની માનસિકતા એ છે કે સ્થિતિ મુજબ.



કોવિડ -19 રોગચાળા પહેલા લોકો બંને પ્રકારની સારવારનો ઉપયોગ કરી શકતા નથી અથવા આપણે કહી શકીએ છીએ કે કાર્યવાહીની ધીમી અવધિને કારણે મોટા લોકો સ્વદેશી સારવારમાં માનતા નથી. પરંતુ કોવિડ - 19 દરમિયાન મુખ્ય લોકો સ્વદેશી દવાઓ દ્વારા ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે કારણ કે એલોપથીની તુલનામાં ઓછી આડઅસરોની કોઈ આડઅસર નથી. અભ્યાસ અથવા સર્વેક્ષણના ડેટા સૂચવે છે કે વિવિધ પરિબલો માનવ જીવનશૈલીને અસર કરે છે. ડેટા અનુસાર, કોવિડ - 19 રોગચાળાની માનસિક, શિક્ષણ, ખાવાની વર્તણૂક અને ખોરાકની ટેવ પરની અસરોની અસર, શારીરિક પ્રવૃત્તિમાં પણ વધારો કરે છે. ખોરાક ધરાવતા પોષક તત્વોનો વપરાશ વધે છે. સ્વદેશી દવા અથવા લોકો પરની સારવારની ભૂમિકા પર સકારાત્મક અસર પડે છે અને તે ફાયદાકારક હોવાનું જાણવા મળે છે. પરંપરાગત ચિકિત્સા પ્રણાલી કોવિડ -19 રોગચાળા દરમિયાન ટકાઉ સારવાર હોવાનું જણાયું હતું. કોવિડ -19 રોગચાળાના સમયે, એલોપેથિક બિરાદરો અનપેક્ષિત વાયરસનો સામનો કરવા માટે રસી અને ઝડપી પ્રોટોકોલ વિકસાવી શકે છે. અન્ય સારવાર, સ્વદેશી, પરંપરાગત અથવા હર્બલ મેડિસિન સિસ્ટમ લોકોને રોગને રોકવામાં મદદ કરે છે અથવા વાયરસનો સામનો કરવા માટે રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવામાં મદદ કરે છે. કોવિડ-19ના કારણે આ બીમારી ઝડપથી ફેલાય છે અને જો કે કોરોના વાયરસની કોઈ સારવાર નથી. તેથી તે સમયે અન્ય કોઈ વિકલ્પ નથી. નિવારણ અને વ્યવસ્થાપન એ શ્રેષ્ઠ વિકલ્પો છે. દર્દીની સ્થિતિ અને લક્ષણોના આધારે, તેમને એન્ટિ-વાયરલ દવાઓ દ્વારા સૂચવવામાં આવ્યા હતા. એલોપેથિક દવાઓ સાથે બુ ટી, યુનાની થેરાપી પણ કોવિડ -19 રોગચાળા દરમિયાન ઉપયોગી થઈ શકે છે. એલોપેથિક સારવારની સાથે અન્ય પરંપરાગત પ્રણાલી પણ ઉપયોગી અને અસરકારક છે.

### એકનોલેજમેન્ટ

આ સ્વીકૃતિ દ્વારા હું એ તમામ લોકો પ્રત્યે હૃદયપૂર્વક કૃતજ્ઞતા વ્યક્ત કરું છું, જેમણે મને આ પ્રોજેક્ટમાં મદદ કરી, જે એક શીખવાનો અનુભવ રહ્યો છે. આ જગ્યા મારા કામ સાથે સંકલન સાધવાના અનેમને યોગ્ય દિશામાં દોરવાના પ્રયત્નો બદલ મારા પ્રિયમાર્ગદર્શક એમ.એસ. રચના જોશી પ્રત્યે ઉષ્માસભર આભાર વ્યક્ત કરવા માટે પૂરતી નથી અને હું મારી ૨ મહિનાની ઇન્ટર્નશિપ દરમિયાન આ મૂલ્યવાન પરવડે તેવા અને માર્ગદર્શન માટે કુ. રચના જોશી (માર્ગદર્શક)નો આભાર માનું છું. આ કાર્યના સમાપનમાં મને આવશ્યક હાથ આપવા બદલ હું અમારી પ્રેરણાને હૃદયપૂર્વક આદર આપું છું. હું આઈકેએસ (ભારતીય જ્ઞાન પ્રણાલી)નો આભાર માનું છું, જે મને આ સંશોધન અને ઇન્ટર્નશિપ કરવાની તક પૂરી પાડે છે. 'પંચગવ્ય' પર આધારિત કોવિડની સારવાર અને સારવારના પરિણામો અંગેની માહિતીમાં મને મદદ કરવા બદલ શ્રી વિજય રાબડિયાનો આભાર. ડો.હાર્દિક સોલંકીનો પણ

આભાર કે જેમણે મને માનવ જીવનશૈલી અને દવાઓ પર કોવિડ - રોગચાળાની અસર વિશેનું જ્ઞાન પ્રદાન કર્યું.

મારા પ્રિય સહાધ્યાયીઓ અને મિત્રો તરફથી મને મળેલા મહત્ત્વના ટેકાનો સ્વીકાર કર્યા વિના આગળ વધવું એ અન્યાય ગણાશે, જેમના વિના હું અડધું કામ કરી શક્યો હોત. હું આ જગ્યાનો ઉપયોગ મારાં માતાપિતા અને ત્યાં હાજર રહેલા અન્ય તમામ લોકોને મારો નિષ્ઠાવાન પ્રેમ આપવા માટે પણ કરું છું, જે મને આ કામમાંથી પસાર થવામાં મદદ કરે છે.

## સંદર્ભ

લેખ: કતારની વસ્તીની જીવનશૈલી પર COVID-19 રોગચાળા દરમિયાન ઘરે રહેવાના પગલાંની અસર: આહાર, શારીરિક પ્રવૃત્તિ અને શરીરના વજનમાં દેખાતા ફેરફારો.

વેબપેજ:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2211335521002357#s0080>

લેખ: રોગચાળા પછીની પુનઃપ્રાપ્તિ વ્યૂહરચનાઓ: જીવનશૈલી ઉદ્યોગસાહસિકતાને પુનર્જીવિત કરવી.

વેબપેજ: <https://www.researchgate.net/publication/349593729>

લેખ: બાંગ્લાદેશમાં યુવાન અને પુખ્ત વસ્તી વચ્ચે સમસ્યારૂપ ઇન્ટરનેટનો ઉપયોગ:

દરમિયાન જીવનશૈલી અને ઓનલાઇન પ્રવૃત્તિઓ સાથે સંબંધ ધરાવે છે

કોવિડ-19નો દેશવ્યાપી રોગચાળો

વેબપેજ: [www.elsevier.com/locate/abrep](http://www.elsevier.com/locate/abrep)

લેખ: લિંગ તફાવતોની અસર, શાળા ગોઠવણ, સામાજિક ક્રિયાપ્રતિક્રિયાઓ અને

COVID-19 માટે ભાવનાત્મક અને વર્તણૂકીય પ્રતિક્રિયાઓ પર સામાજિક પ્રવૃત્તિઓ

જાપાનીઝ શાળાના બાળકોમાં રોગચાળો

વેબપેજ: [www.journals.elsevier.com/ssm-mental-health](http://www.journals.elsevier.com/ssm-mental-health)

લેખ: કોવિડ-19 પછી બે સ્ટેમ સેલ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ પ્રાપ્તકર્તાઓમાં પ્રતિક્રિયાશીલ સંધિવા

વેબપેજ: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12288-022-01549-7>

લેખ: કોવિડ-19 પછી બે સ્ટેમ સેલ ટ્રાન્સપ્લાન્ટ પ્રાપ્તકર્તાઓમાં પ્રતિક્રિયાશીલ સંધિવા

વેબપેજ: [https://www.researchgate.net/publication/361971017\\_Post\\_Covid-19\\_Reactive\\_Arthritis\\_in\\_Two\\_Stem\\_Cell\\_Transplant\\_Recipients](https://www.researchgate.net/publication/361971017_Post_Covid-19_Reactive_Arthritis_in_Two_Stem_Cell_Transplant_Recipients)