



ISSN NO. 2320-5407

Journal Homepage: - [www.journalijar.com](http://www.journalijar.com)

## INTERNATIONAL JOURNAL OF ADVANCED RESEARCH (IJAR)

Article DOI: 10.21474/IJAR01/12957  
DOI URL: <http://dx.doi.org/10.21474/IJAR01/12957>



INTERNATIONAL JOURNAL OF  
ADVANCED RESEARCH (IJAR)  
ISSN 2320-5407  
Journal Homepage: <http://www.journalijar.com>  
Journal DOI: 10.21474/IJAR01

### RESEARCH ARTICLE

#### PHYSICAL ACTIVITIES IN THE CORONA ERA ARE A BOON

Akshay Kumar<sup>1</sup> and Amar Kumar<sup>2</sup>

1. Masters in Physical Education, Department of Physical Education, HPU, Summer Hill Shimla-171005(H.P.).
2. M.Phil. Research Scholar, Center for Deendayal Upadhyay Studies, CUHP, Sapta Sindhu Parisar Dehra kangra-177101(H.P.).

#### Manuscript Info

##### Manuscript History

Received: 30 March 2021  
Final Accepted: 30 April 2021  
Published: May 2021

##### Key words:-

कोविड-19 ,रोग प्रतिरोधक क्षमता, शारीरिक क्रियाएं, योग , कोरोना, डब्ल्यू एच ओ

#### Abstract

जंगल से जमीन तक और मिट्टी से मकान तक के सफ़र मानव के कार्य कुशलता और उसकी शारीरिक दिनचर्या पर विस्तृत प्रभाव डाला है। आधुनिक युग में मशीनी कार्यों मानव के शारीरिक कार्य को और अधिक शिथिल कर दिया है। जिससे उनकी शारीरिक रक्षा प्रणाली पर विपरीत असर पड़ा है। और मानव को अनेकों असाध्य बीमारियों ने आ घेरा है। मानव की इस दुर्दशा पर सबसे करारा प्रहार 2019 चीन में उभरी एक बीमारी कॉरोना वायरस ने किया। जिसके प्रकोप से लाखों मानवों ने अपने प्राण खो दिए। और इस बीमारी का सबसे आसान ग्रास वह व्यक्ति बन रहे हैं इनकी शारीरिक रोग प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर है। या वह व्यक्ति को शारीरिक कार्य नहीं करते, व्यायाम, योग इत्यादि नहीं करते। शारीरिक क्रियाएं चाहे श्रम हो, व्यायाम हो, योग हो मनुष्य की शारीरिक रोग प्रतिरक्षा प्रणाली को दुरुस्त रखती है।

Copy Right, IJAR, 2021., All rights reserved.

#### Introduction:-

शारीरिक क्रियाएं मानव के शरीर को आंतरिक और बाहरी दोनों रूप से मजबूत बनाती हैं जिसे वह विभिन्न प्रकार की समस्याओं से लड़ने के लिए तैयार करती हैं जो व्यक्ति प्रतिदिन नियमित रूप से शारीरिक क्रियाएं करता है उस व्यक्ति को किसी प्रकार के रोग आदि की संभावनाएं बहुत ही कम हो जाती हैं क्योंकि शारीरिक क्रियाओं एवं योग को करने से व्यक्ति में रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास होता है भारत में प्रचीन समय शारीरिक क्रियाओं को अधिक महत्व दिया जाता था ( जैसे:- योग, कुश्ती, घुड़सवार, दौड़ना आदि अन्य क्रियाएं) जिससे व्यक्ति शारीरिक एवं मानसिक दोनों से स्वस्थ और मजबूत होता था परंतु आज के समय में व्यक्ति सुविधाओं की जिंदगी व्यतीत कर रहा है वह शारीरिक क्रियाओं एवं योग को उतना महत्व नहीं देता। जिससे उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता में कम होती है इसी कारण से इस महामारी ने विशाल रूप ले लिया। यदि मानव अपनी दिन चर्या में शारीरिक क्रियाएं एवं योग को संमिलित करता है तो उसकी प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है जो कोरोना संक्रमण से वचने में सहायता हो सकती है

**Corresponding Author:- Akshay Kumar**

Address:- Masters in Physical Education, Department of Physical Education, HPU, Summer Hill Shimla-171005(H.P.).

कोविड-19 वायरस सक्रमण समय विश्व मे फैल चुका है इसके लक्षण सर्दी ,जुखाम ,सुखी खासी ओर सांस लेने मे परेशानी आदि देखनी मे आ रही है कोविड-19 का प्रभाव हमारे शरीर मे सबसे अधिक फेफड़ो पर पड़ रहा है क्योंकि हमारे शरीर मे फेफड़ो की भूमिका सबसे अधिक है कोविड-19 मुख्य रूप से श्वसन तंत्र को पतिघात करता है इसलिए हमें फेफड़ो को स्वस्थ और मजबूत रखने की जरूरत है पर यह तभी संभव है जब मानव शारीरिक क्रियाओं एवं युग की ओर अग्रसर होंगे।कोविड-19 महामारी के दौर में दुनिया भर में व्यापक सामाजिक दूरी की नीतियों को लागू किया गया है सरकारों ने लोगों द्वारा की जाने वाली दैनिक क्रियाओं पर प्रतिबंध लगा दिया है एवं उन्हें घरों में सुरक्षित रहेंगे को कहा है कोविड-19 एवं सामाजिक दूरी के कारण घर के बाहर शारीरिक क्रियाओं को करने का बहुत कम अवसर है खासकर चलना साइकिलिंग करना दौड़ना आदि क्रियाओं पर प्रतिबंध लगा है पहले से ही लोग सुविधाओं से भरी जिंदगी व्यतीत कर कई प्रकार के रोगों से ग्रसित हैं भिन्न-भिन्न रोगों से ग्रसित होने के कारण उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता बहुत ही कम हो चुकी है जिस वजह से कोरोना महामारी ने इतना विशाल रूप धारण कर लिया है।

शोध कार्य की आवश्यकता

कारोना विश्व महामारी ऐसे मनुष्यों का ग्रास सुगमता से कर रही है जिनकी शारीरिक रोग प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर है। और उसे शारीरिक क्रियाओं के माध्यम से बढ़ाया जा सकता है। जिससे अनेकों मानवों के जीवन की रक्षा की जा सकती है अत वर्तमान परिस्थितियों के अनुसार यह शोध विश्व की आवश्यकता है। इसलिए इसका किया जाना अनिवार्य है।

शोध कार्य के उद्देश्य

1. कोरोना का मानव के शरीर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।
2. शारीरिक क्रियाओं का मानव शरीर पर पड़ने वाले प्रभाव का अध्ययन करना।
3. शारीरिक क्रियाएं कोरोना रोगियों को प्रतिरक्षा प्रणाली पर क्या प्रभाव डालती है अध्ययन करना ।

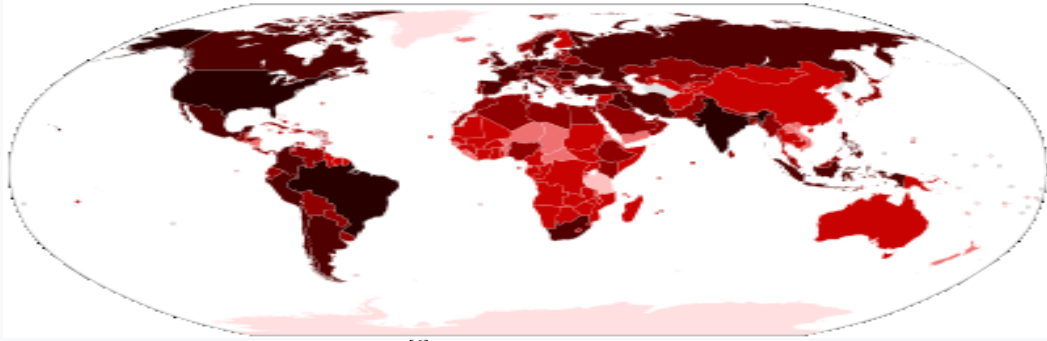
शोध कार्यप्रणाली

प्रस्तुत शोध कार्य एक व्यवहारिक परिस्थिति अध्ययन है । जिसमे प्रथम और द्वितीय स्रोतों द्वारा आंकड़ों का संग्रहण किया गया है । प्रथम स्रोत आंकड़ों की प्राप्ति हेतु गूगल फार्म के माध्यम से रैंडम सैंपलिंग द्वारा उन विभिन्न व्यक्तियों से डाटा लिया गया जो इस महामारी से पीड़ित थे । और व्यायाम इत्यादि करते थे उनके अनुभव सांझा किए गए है ।द्वितीय आंकड़ों में विभिन्न पुस्तकों और संगठनों द्वारा प्रदत्त आंकड़ों का इस्तेमाल किया गया है ।

तथ्यों का विश्लेषण

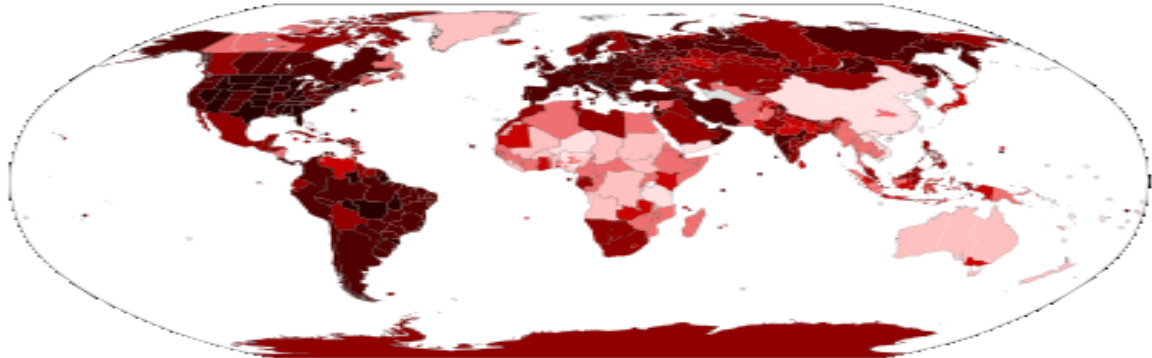
द्वितीय स्रोत आंकड़े

कारोना महामारी में शारीरिक क्रियाएं के मानव शरीर पर भाव के विश्लेषण हेतु प्रदत्त 2020-21 में विश्वव्यापी आंकड़ों का संग्रहण किया गया है । जिसे who एवम अन्य राज्य सरकार के मंत्रालयों द्वारा प्रदत्त महामारी से संक्रमित व्यक्तियों के आंकड़े एवम मृत्यु दर , उनकी रिकवरी दर शामिल है ।



Confirmed total cases by country as of 22 Mar 2021<sup>[6]</sup>








- 10,000,000+
- 1,000,000–9,999,999
- 100,000–999,999
- 10,000–99,999
- 1,000–9,999
- 100–999
- 1–99
- 0

























Confirmed cases per 100,000 by country or sub-national unit as of 10 May 2021<sup>[7]</sup>

- >10,000
- 3,000–10,000
- 1,000–3,000
- 300–1,000
- 100–300
- 30–100
- 0–30
- None or no data









































COVID-19 pandemic by location










































Location <sup>[a]</sup>	Cases <sup>[b]</sup>	Deaths <sup>[c]</sup>	Recov. <sup>[d]</sup>	Ref.
 World <sup>[e]</sup>	161,149,912	3,344,388	No data	[4]
 United States <sup>[f]</sup>	33,017,234	589,984	No data	[16]
 India	23,703,665	258,317	19,734,823	[17]
 Brazil	15,433,989	430,417	13,979,329	[18] [19]
 France <sup>[g]</sup>	5,841,129	107,279	No data	[20][21]
 Turkey <sup>[h]</sup>	5,083,996	44,059	4,856,763	[25]
 Russia <sup>[i]</sup>	4,922,901	115,116	4,537,634	[26]

 United Kingdom <sup>[j]</sup>	4,444,631	127,651	No data	[28]
 Italy	4,139,160	123,745	3,669,407	[29]
 Spain <sup>[k]</sup>	3,598,452	79,281	No data	[30]
 Germany <sup>[l]</sup>	3,535,354	85,481	3,175,463	[32][31]
 Argentina <sup>[m]</sup>	3,242,040	69,253	2,891,372	[34]
 Colombia	3,067,879	79,760	2,874,656	[35]
 Poland	2,849,014	71,311	2,589,277	[36]
 Iran	2,722,007	76,231	2,179,890	[37]
 Mexico	2,375,115	219,901	1,895,483	[38]
 Ukraine <sup>[n]</sup>	2,143,448	47,620	1,832,601	[39][40]
 Peru	1,873,316	65,316	1,818,686	[41][42]
 Indonesia	1,731,652	47,716	1,589,079	[43]
 Czech Republic	1,651,178	29,857	1,588,346	[44]
 South Africa	1,605,252	55,012	1,520,878	[45][46]
 Netherlands <sup>[o]</sup>	1,583,767	17,413	No data	[48][49]
 Canada <sup>[p]</sup>	1,312,414	24,825	1,212,114	[52]
 Chile <sup>[q]</sup>	1,266,601	27,520	1,204,176	[56]
 Iraq	1,132,092	15,883	1,028,627	[57]
 Philippines	1,131,467	18,958	1,053,523	[58][59]
 Romania	1,069,770	29,308	1,020,194	[60]
 Sweden	1,027,934	14,267	No data	[61]
 Belgium <sup>[r]</sup>	1,026,473	24,645	No data	[63][64]
 Pakistan	873,220	19,384	780,438	[65]
 Portugal	840,929	16,999	801,961	[66][67]
 Israel <sup>[s]</sup>	839,059	6,379	831,480	[68]
 Hungary	795,200	28,970	600,461	[69]
 Bangladesh	778,687	12,076	719,619	[70][71]
 Jordan	722,754	9,203	710,410	[72]
 Serbia <sup>[t]</sup>	704,398	6,629	No data	[73]
 Switzerland <sup>[u]</sup>	677,210	10,137	317,600	[74][75]
 Japan <sup>[v]</sup>	665,547	11,255	579,446	[76]
 Austria	634,893	10,444	611,254	[77]
 United Arab Emirates	542,158	1,623	522,356	[78]
 Lebanon	534,968	7,569	492,270	[79]
 Morocco <sup>[w]</sup>	514,670	9,091	502,205	[80]
 Malaysia	458,077	1,788	414,707	[81]
 Nepal	431,191	4,466	321,518	[82]
 Saudi Arabia	430,505	7,122	414,139	[83]
 Bulgaria	413,320	17,194	360,002	[84][85]
 Ecuador	405,783	19,442	342,878	[86][87]
 Slovakia	386,868	12,135	No data	[88]
 Belarus	372,242	2,671	362,806	[89]
 Greece	371,712	11,266	No data	[90]
 Panama	369,455	6,288	358,358	[91]
 Kazakhstan	353,140	4,017	310,168	[92][93]
 Croatia	348,158	7,623	332,669	[94]
 Azerbaijan <sup>[x]</sup>	328,668	4,742	311,198	[95]
 Georgia <sup>[y]</sup>	327,821	4,397	307,334	[96]

	Bolivia	324,868	13,345	266,512	[97]
	Tunisia	324,823	11,693	284,754	[98]
	Paraguay	307,457	7,427	254,360	[99]
	Palestine	303,270	3,401	288,891	[100]
	Kuwait	289,243	1,674	274,554	[101]
	Costa Rica	279,926	3,514	219,105	[102]
	Dominican Republic	274,319	3,560	232,625	[103]
	Ethiopia	264,960	3,951	215,734	[104]
	Denmark <sup>[z]</sup>	263,514	2,499	248,683	[105][106]
	Lithuania	263,475	4,084	237,431	[107][108]
	Ireland	254,450	4,937	No data	[109]
	Moldova <sup>[aa]</sup>	253,386	5,995	244,298	[110]
	Slovenia	248,047	4,308	No data	[111][112]
	Egypt <sup>[ab]</sup>	242,120	14,150	179,261	[113]
	Guatemala	238,737	7,832	218,321	[114]
	Uruguay	231,901	3,318	201,367	[115][116]
	Honduras	223,922	5,898	82,187	[117][118]
	Armenia	220,447	4,301	207,464	[119]
	Qatar	212,423	522	205,160	[120]
	Venezuela	210,948	2,337	194,166	[121]
	Oman	202,713	2,148	186,391	[122]
	Bosnia and Herzegovina	202,003	8,958	168,145	[123]
	Bahrain	196,105	715	179,958	[124]
	Libya	181,149	3,085	167,629	[125]
	Nigeria	165,612	2,066	156,387	[126]
	Kenya	164,720	2,968	113,248	[127]
	North Macedonia	154,494	5,168	143,069	[128]
	Myanmar	143,004	3,212	132,069	[129]
	Sri Lanka	135,796	892	108,802	[130][131]
	Albania	131,890	2,426	121,122	[132][133]
	South Korea	130,380	1,893	120,395	[134][135]
	Estonia	126,642	1,217	118,008	[136][137]
	Latvia	126,387	2,240	114,981	[138][139]
	Algeria	124,682	3,350	86,857	[140]
	Cuba <sup>[ac]</sup>	120,561	778	113,493	[141][142]
	Puerto Rico	120,061	2,421	No data	[143][144]
	Norway <sup>[ad]</sup>	118,315	774	88,952	[147]
	Kosovo	106,754	2,218	98,787	[148]
	Kyrgyzstan	99,645	1,681	92,718	[149]
	Montenegro	98,619	1,551	95,540	[150]
	Thailand	96,050	548	62,316	[151][152]
	Uzbekistan	95,467	666	90,976	[153]
	Ghana	93,159	783	90,992	[154]
	Zambia	92,262	1,260	90,635	[155]
	China <sup>[ae]</sup>	90,815	4,636	85,894	[156]
	Finland <sup>[af]</sup>	89,532	930	31,000	[159][160]
	Cameroon	74,733	1,144	57,821	[161][162]
	El Salvador	70,915	2,173	66,418	[163]

	Cyprus <sup>[ag]</sup>	70,571	342	No data	[164]
	Mozambique	70,315	826	68,314	[165]
	Luxembourg	68,748	806	65,513	[166]
	Afghanistan	63,349	2,730	54,619	[167]
	Singapore	61,453	31	61,006	[168]
	Namibia	50,733	704	47,776	[169]
	Botswana <sup>[ah]</sup>	49,041	724	45,645	[171]
	Mongolia	47,548	200	38,330	[172]
	Jamaica	47,020	834	22,761	[173][174]
	Ivory Coast	46,520	294	45,977	[175][176]
	Uganda	42,578	346	41,971	[177][178]
	Senegal	40,790	1,122	39,501	[179]
	Madagascar	39,510	738	36,881	[180][181]
	Zimbabwe	38,491	1,582	36,286	[182]
	Maldives	34,724	83	25,963	[183]
	Donetsk PR <sup>[ai]</sup>	34,764	2,597	27,412	[184]
	Malawi	34,200	1,153	32,176	[185]
	Sudan	34,185	2,439	27,851	[186]
	DR Congo <sup>[aj]</sup>	30,478	775	26,601	[187][188]
	Malta	30,473	417	29,867	[189]
	Australia <sup>[ak]</sup>	29,955	910	No data	[190]
	Angola	29,695	649	25,629	[191]
	Cape Verde	27,386	243	24,289	[192]
	Rwanda	25,934	342	24,486	[193][194]
	Gabon	23,734	143	20,270	[195]
	Syria <sup>[al]</sup>	23,490	1,670	19,316	[196]
	Guinea	22,719	151	20,341	[197]
	Cambodia	21,499	147	9,867	[198][199]
	French Polynesia	18,797	141	18,606	[200]
	Mauritania	18,767	457	17,999	[201][202]
	Eswatini	18,497	671	17,786	[203]
	Guyana	14,845	333	12,693	[204]
	Trinidad and Tobago	14,814	256	9,744	[205][206]
	Abkhazia <sup>[am]</sup>	14,795	222	13,780	[207]
	Somalia <sup>[an]</sup>	14,486	753	6,325	[208]
	Mali	14,149	507	9,113	[209]
	Tajikistan	13,714	91	13,218	[210][211]
	Andorra	13,470	127	13,104	[212]
	Burkina Faso	13,387	164	13,184	[213][214]
	Haiti	13,268	269	12,397	[215]
	Papua New Guinea	13,242	133	10,995	[216]
	Togo	13,238	125	11,834	[217]
	Belize	12,709	323	12,331	[218]
	Curaçao	12,244	118	12,052	[219]
	Hong Kong	11,818	210	11,505	[220]
	Suriname	11,572	221	10,034	[221]
	Djibouti	11,389	151	11,221	[222]
	Congo <sup>[ao]</sup>	11,343	148	8,208	[223][224]

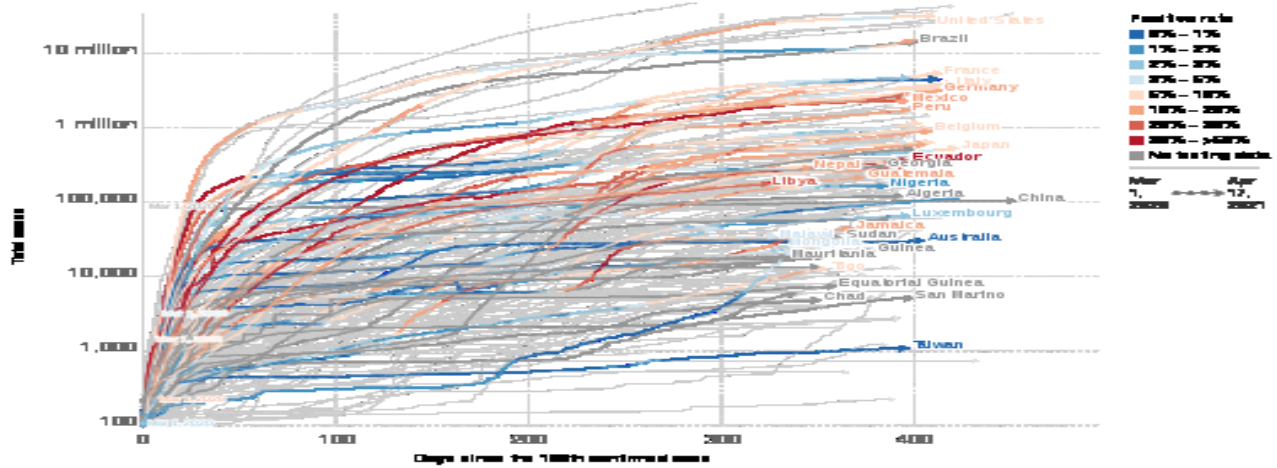
 Bahamas <sup>[ap]</sup>	11,024	216	9,967	[225]
 Aruba	10,826	104	10,628	[226]
 Lesotho	10,778	320	6,427	[227]
 South Sudan	10,641	115	10,462	[228]
 Seychelles	8,172	28	5,658	[229][230]
 Guam <sup>[aq]</sup>	8,063	139	7,843	[16][231]
 Benin	7,884	100	7,652	[232]
 Equatorial Guinea	7,694	112	7,279	[233]
 Nicaragua	6,989	183	No data	[234]
 Central African Republic	6,866	95	5,112	[235][236]
 Northern Cyprus <sup>[ar]</sup>	6,818	33	6,289	[237]
 Iceland	6,526	29	6,422	[238]
 Yemen	6,507	1,278	3,003	[239]
 The Gambia	5,934	175	5,648	[240]
 Niger	5,325	192	4,929	[241][242]
 San Marino	5,083	90	4,968	[243]
 Chad	4,895	172	4,672	[244][245]
 Saint Lucia	4,725	75	4,502	[246]
 Luhansk PR <sup>[ai]</sup>	4,430	417	3,919	[247]
 Gibraltar	4,286	94	4,189	[248]
 Burundi	4,261	6	773	[249]
 Sierra Leone	4,096	79	3,098	[250]
 Barbados	3,959	46	3,908	[251]
 Somaliland <sup>[as]</sup>	3,946	247	2,781	[252][253]
 East Timor	3,879	8	2,060	[254][255]
 Comoros	3,860	146	3,688	[256]
 Eritrea	3,822	12	3,639	[257]
 Vietnam	3,756	35	2,657	[258]
 Guinea-Bissau	3,741	67	3,398	[259][260]
 South Ossetia <sup>[ai]</sup>	3,316	60+	2,987	[261]
 Jersey	3,236	69	3,175	[262]
 U.S. Virgin Islands	3,188	27	3,085	[263][264]
 Liechtenstein	2,981	58	2,887	[265]
 Artsakh <sup>[au]</sup>	2,722	31	337	[266]
 Monaco	2,490	32	2,428	[267]
 Bermuda	2,462	32	2,234	[268]
 Turks and Caicos Islands	2,404	17	2,365	[269]
 São Tomé and Príncipe	2,320	35	2,270	[270]
 New Zealand	2,289	26	2,233	[271][272]
 Sint Maarten	2,272	27	2,213	[273]
 Liberia	2,114	85	1,962	[274]
 Saint Vincent and The Grenadines	1,928	12	1,764	[275]
 Isle of Man <sup>[av]</sup>	1,590	29	1,445	[277]
 Bonaire	1,557	17	1,522	[278]
 Laos	1,482	1	431	[279]
 Taiwan <sup>[aw]</sup>	1,290	12	1,107	[281]
 Mauritius	1,277	17	1,130	[282]
 Bhutan	1,263	1	1,121	[283]

 Antigua and Barbuda	1,240	32	1,179	[284]
 USS Theodore Roosevelt <sup>[aq]</sup>	1,102	1	751	[285][286]
 Charles de Gaulle <sup>[ax]</sup>	1,081	0	0	[287]
 Guernsey	822	14	808	[291]
 Diamond Princess <sup>[v]</sup>	712	14	698	[292][293]
 Faroe Islands	669	1	663	[294][295]
 Cayman Islands	561	2	546	[296]
 Wallis and Futuna	445	7	11	[297]
 Sahrawi Arab DR <sup>[ay]</sup>	353	20	236	[298]
 Brunei	231	3	220	[299][300]
 British Virgin Islands	216	1	191	[301]
 Dominica	178	0	176	[302]
 Northern Mariana Islands	170	2	32	[303][304]
 Fiji	165	4	109	[305]
 Grenada	160	1	158	[306]
 Costa Atlantica	148	0	148	[307][308]
 Greg Mortimer	128	1	No data	[309][310]
 New Caledonia	124	0	30	[311]
 Anguilla	109	0	89	[312]
 Falkland Islands	63	0	63	[313]
 Antarctica	58	0	0	[314]
 Macau	49	0	49	[315]
 Saint Kitts and Nevis	45	0	44	[316][317]
 Greenland	31	0	31	[318][319]
 Vatican City	29	0	27	[320][321]
 Saint Pierre and Miquelon	25	0	25	[322][323]
 Montserrat	20	1	18	[324]
 Sint Eustatius	20	0	20	[325]
 Solomon Islands	20	0	18	[326][327]
 MS Zaandam <sup>[az]</sup>	13	4	No data	[330][331]
 Coral Princess <sup>[ba]</sup>	12	3	No data	[333]
 SeaDream I <sup>[bb]</sup>	9	0	No data	[334][335]
 HNLMS Dolfijn <sup>[bc]</sup>	8	0	8	[336][339]
 Saba	7	0	7	[340]
 Saint Helena, Ascension and Tristan da Cunha	7	0	7	[341][342]
 Marshall Islands	4	0	4	[343][344]
 American Samoa	4	0	3	[345]
 Samoa	4	0	2	[346][347]
 Vanuatu	4	1	3	[348][349]
 Federated States of Micronesia	1	0	1	[350]
 Tanzania <sup>[bd]</sup>	No data	No data	No data	[352][353]

As of 13 May 2021 (UTC) · History of cases · History of deaths

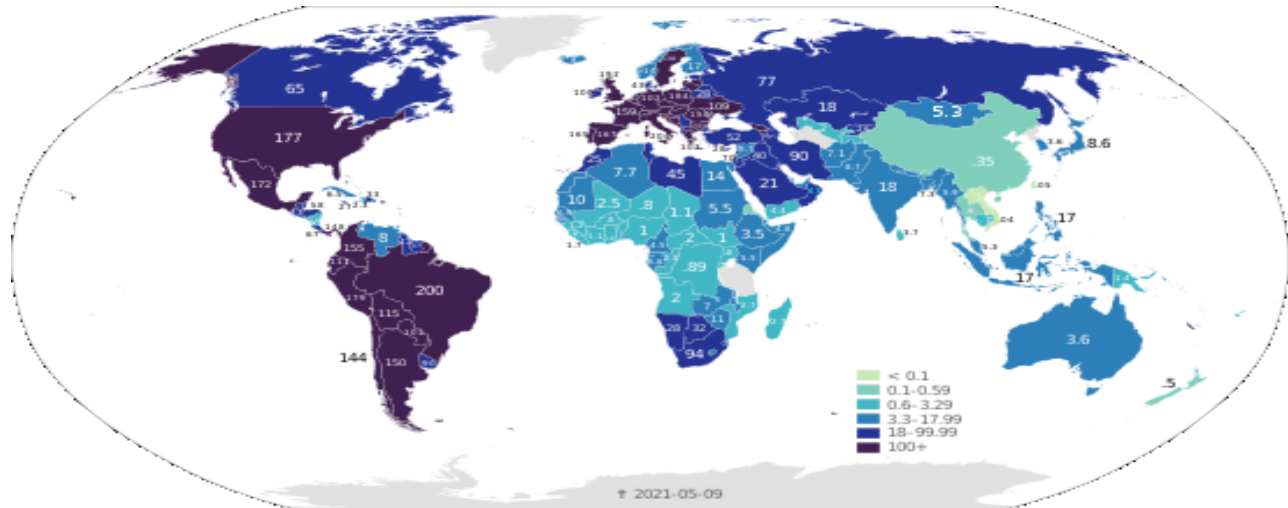
### Cumulative confirmed COVID-19 cases

The number of confirmed cases is lower than the number of actual cases; the main reason for that is limited testing.



Source: Johns Hopkins University CSSE COVID-19 Data, Official data, collected by Our World in Data.

प्रारंभ में कोविड-19 के कारण मृत्यु दर लगभग 2% थी परंतु अब यह बढ़कर 4 से 6% हो गई है और यह लगातार बढ़ती ही जा रही



Total confirmed deaths per million of COVID-19 by country and territory:

- 100+ deaths/100,000
- 18–100 deaths/100,000
- 3.3–18 deaths/100,000
- 0.6–3.3 deaths/100,000
- 0.1–0.6 deaths/100,000
- <0.1 deaths/100,000

इस महामारी के दौर में सभी उम्र और क्षमताओं के लोगों के लिए जितना संभव हो उतना अपने शारीरिक क्रियाओं एवं योग की ओर सक्रिय होना बहुत महत्वपूर्ण है शारीरिक क्रिया जैसे कि वॉकिंग या स्ट्रैचिंग से आपकी मांसपेशियों को आराम मिलेगा और रक्त संचार और मांसपेशियों की गतिविधि में भी सुधार होगा। शारीरिक क्रियाओं को करने से व्यक्ति के उच्च रक्तचाप में कमी, वजन प्रबंधन, हृदय रोग के जोखिम को कम करना, मधुमेह के खतरे को कम करना, हड्डी और मांसपेशियों की क्षमता का विकास करना, लचीलापन में बढ़ोतरी आदि के साथ-साथ रोग प्रतिरोधक क्षमता भी विकास होता है।

विश्व स्वास्थ्य सगठन ने कुछ शारीरिक गतिविधि निर्धारित की है जो मात्रा एवं क्षमता के अनुसार सभी उम्र के लोगों को अपने स्वास्थ्य और भलाई के लिए करना चाहिए।

1 वर्ष से कम उम्र के शिशु

- सभी शिशुओं को दिन में कई बार शारीरिक रूप से सक्रिय रहना चाहिए।
- उन लोगों के लिए जो अभी तक मोबाइल नहीं हैं, इसमें कम से कम ३० मिनट प्रवण स्थिति (पेट के समय) में, फर्श पर आधारित खेल के रूप में, पूरे दिन जागते हुए फैले हुए हैं।

5 वर्ष से कम आयु के बच्चे

- सभी युवा बच्चों को दिन में कम से कम 180 मिनट किसी भी प्रकार की शारीरिक गतिविधियों में बिताना चाहिए
  - 3-4 साल के बच्चों को इस समय का कम से कम 60 मिनट मध्यम-से-तीव्र शारीरिक गतिविधि में बिताना चाहिए
- 5-17 वर्ष की आयु के बच्चे और किशोर
- सभी बच्चों और किशोरों को मध्यम से जोरदार-तीव्रता वाली शारीरिक गतिविधि के लिए दिन में कम से कम 60 मिनट करना चाहिए
  - इसमें मांसपेशियों और हड्डी को मजबूत करने वाली गतिविधियां शामिल होनी चाहिए, प्रति सप्ताह कम से कम 3 दिन
  - प्रतिदिन ६० मिनट से अधिक शारीरिक गतिविधि करने से अतिरिक्त स्वास्थ्य लाभ मिलेंगे

18 वर्ष से अधिक आयु के वयस्क

- सभी वयस्कों को सप्ताह भर में कम से कम 150 मिनट की मध्यम-तीव्रता वाली शारीरिक गतिविधि, या पूरे सप्ताह में कम से कम 75 मिनट की जोरदार-तीव्रता वाली शारीरिक गतिविधि करनी चाहिए।
- अतिरिक्त स्वास्थ्य लाभों के लिए, वयस्कों को अपनी मध्यम-तीव्रता वाली शारीरिक गतिविधि को प्रति सप्ताह 300 मिनट, या समकक्ष बढ़ाना चाहिए।
- मस्कुलोस्केलेटल स्वास्थ्य को विकसित करने और बनाए रखने के लिए, प्रमुख मांसपेशी समूहों को शामिल करने वाली मांसपेशियों को मजबूत करने वाली गतिविधियाँ 2 या अधिक सप्ताह में की जानी चाहिए।
- इसके अलावा, खराब गतिशीलता वाले वृद्ध वयस्कों को संतुलन बढ़ाने और प्रति सप्ताह 3 या अधिक दिन गिरने से बचाने के लिए शारीरिक गतिविधि करनी चाहिए।

ऊपर प्रदत्त द्वितीय आंकड़ों के द्वारा हमें कोरोना के सम्पूर्ण विश्व पर प्रभाव का पता चलता है कि वर्तमान में यह बीमारी समाप्त होने की जगह और अधिक भयानक रूप लेती जा रही है। हवा और स्पर्श से फैलने वाला यह रोग अति भयंकर है। किन्तु सुखद बात यह है कि इसके संक्रमण में आए हुए लोग भी तेजी से स्वस्थ हुए हैं। इसलिए प्रथम प्रदत्त उन आंकड़ों को अब शामिल करना अति अनिवार्य है जो कोरोना से संक्रमित थे। उनसे गूगल फार्म प्रश्नोत्तरी के माध्यम से डाटा एकत्र किया गया है जो व्यक्ति कोरोना के संक्रमण से पहले शारीरिक क्रियाओं करते रहे हैं। व्यायाम, योग, जिम इत्यादि या वह लोग जिन्होंने महामारी से संक्रमित होने के बाद यह क्रियाएं आरम्भ की और महामारी को हराकर स्वस्थ हुए।

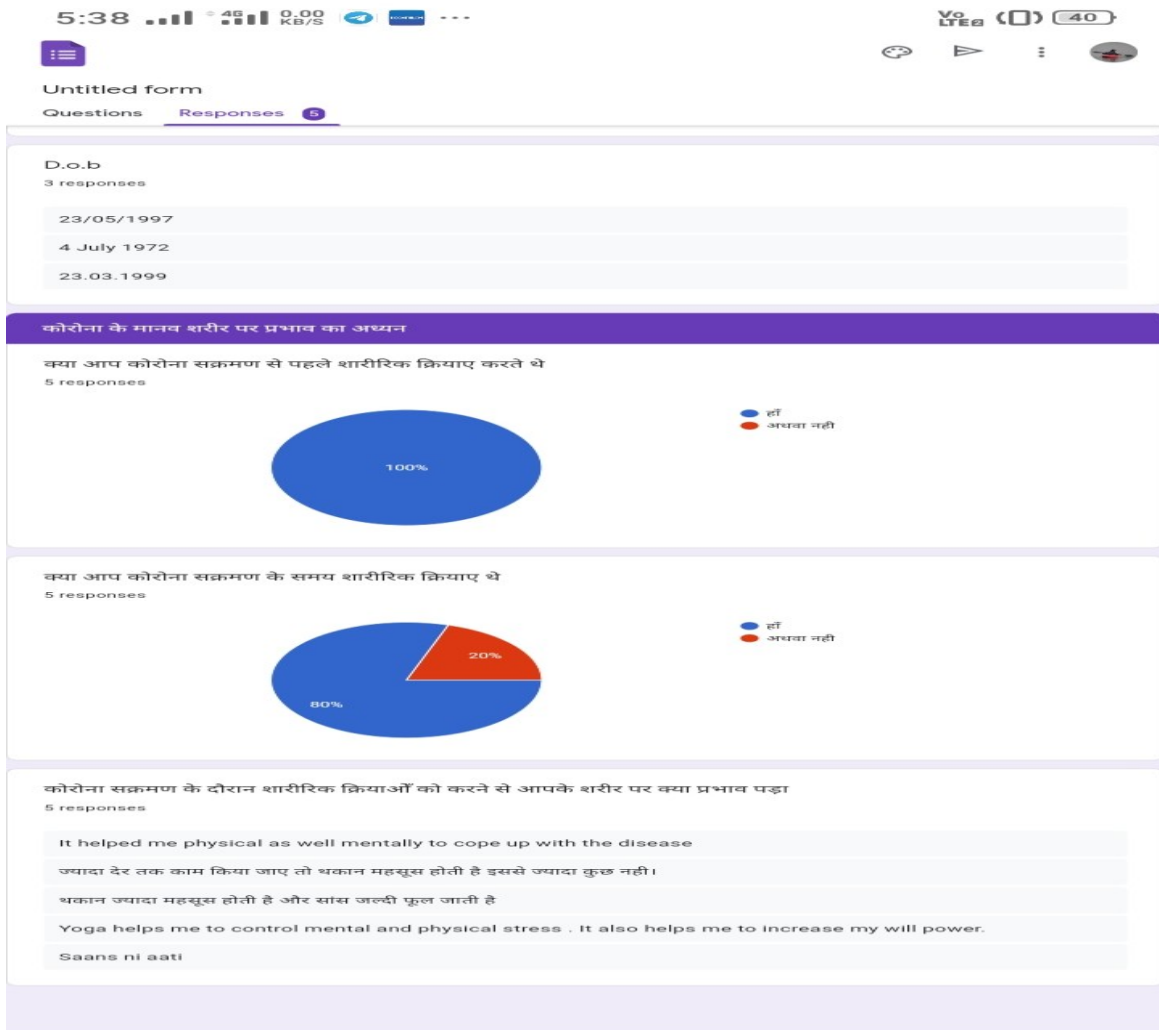
5:32 1.00 KB/s 40

Done 50 X

Untitled form + ...

	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
1	Username	नाम	कोरोना संक्रमित	D.o.b	क्या आप कोरोना संक्रमण से पहले शारीरिक क्रियाओं को करने से आपके शरीर पर क्या प्रभाव पड़ा								
2	gritishthakur	Gritish Thaku	15-Sep-20	हैं	हैं								
3	lyoticharan2	Lyoti Charan	6th may 2021	हैं	हैं								
4	rupanshrana1	Rupansh Ran	1-May-21	23/05/1997	हैं								
5	amishamishu	Pawan Rekhi	7/8/2020	4-Jul-72	हैं								
6	surajsharma	Suraj sharma	0.04.2021	23.03.1999	हैं	अथवा नहीं							
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													

Merge Wrap Text



5:37 4G 2.00 KB/S VoLTE 40

Untitled form

Questions Responses 5

**Email**

gritishthakur@gmail.com

jyoticharan21@gmail.com

rupanshrana1@gmail.com

amishamishu5@gmail.com

surajsharma3407@gmail.com

⌚ Waiting for 2 responses [Send email reminder](#)

ak803346@gmail.com

ak7910689@gmail.com

**नाम**

5 responses

Gritish Thakur

Jyoti Charan

Rupansh Rana (SFI)

Pawan Rekha

Suraj sharma

**कोरोना संक्रमित कब हुआ**

5 responses

15 September 2020

6th may 2021

1 may 2021

17/8/2020

30.04.2021

**D.o.b**

3 responses

23/05/1997

4 July 1972



निष्कर्ष

कोरोना महामारी में विभिन्न आयु वर्गों के मनुष्यों से लिए गए उनके अनुभव पर आधारित आंकड़ों से यह सिद्ध होता है कि महामारी में संक्रमण के दौरान मनुष्य शारीरिक क्रियाएं करते हैं अर्थात व्यायाम ,योग , जिम एवम अन्य श्रम तो उनकी शारीरिक रोग प्रतिरक्षा प्रणाली सुचारु रूप से कार्य करती है । और वह शीघ्र महामारी से उभर सकते हैं । और ऐसे मनुष्य जो शारीरिक क्रियाएं नहीं करते उनकी शारीरिक प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर होती है और वह मृत्यु का ग्रास बन रहे हैं जिनकी संख्या दिन प्रतिदिन बढ़ रही है । और ऐसे मनुष्य जो विभिन्न प्रकार की शारीरिक क्रियाएं प्रतिदिन करते हैं वह अन्य व्यक्तियों के मुकाबले शीघ्र स्वस्थ हो रहे हैं ।

सुझाव

1. सभी नागरिक प्रतिदिन सुबह और शाम व्यायाम ,योग,जिम एवम अन्य शारीरिक क्रियाएं करे । ताकि उनकी रोग प्रतिरक्षा तंत्र सुचारु रूप से कार्य करे ।
2. राज्य सरकार शारीरिक क्रियाओं को पूर्ति हेतु विधि नियमों में डील दे ।
3. जो व्यक्ति पहले ही ऐसे रोगों से प्रभावित है जो शरीर की रोग प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर करते हैं सरकार उन नागरिकों का डाटा बनाकर उनकी सुरक्षा और स्वस्थ हेतु उत्तम नीति निर्माण कर उनकी सुरक्षा करे ।

#### Reference:-

1. [https://en.wikipedia.org/wiki/COVID-19\\_pandemic\\_by\\_country\\_and\\_territory](https://en.wikipedia.org/wiki/COVID-19_pandemic_by_country_and_territory)
2. [https://www.physio-pedia.com/Physical\\_Activity\\_and\\_COVID-19](https://www.physio-pedia.com/Physical_Activity_and_COVID-19)
3. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphys.2020.572718/full>
4. <https://www.who.int/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity>
5. [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScpGfZhwu8CjYwCgj45VsbKtCkx\\_grVQP3d7YxZV9WSp\\_TieA/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScpGfZhwu8CjYwCgj45VsbKtCkx_grVQP3d7YxZV9WSp_TieA/viewform).