

# कोरोनवायरस -2019 (COVID-19) महामारी के जोखिम कम करने में योग विज्ञान का महत्त्व.

डॉ सिंकु कुमार सिंह : स्कूल ऑफ एजुकेशनल साइंसेज, स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाड़ा विश्वविद्यालय, नांदेड़ महाराष्ट्र

## सार

कोरोनवायरस रोग-2019 (COVID-19) एक गंभीर महामारी है जो तीव्र श्वसन सिंड्रोम कोरोनावायरस-2 (SARS V CoV-2) के कारण होता है। कोरोनावायरस रोग वर्ष 2019 में वुहान में खोजा गया। कोरोनावायरस से 280000 से अधिक लोगों को अपनी जान गंवानी पड़ी और दुनिया भर में 300000 से अधिक लोग अभी भी कोविड -19 से पीड़ित हैं। कोरोनावायरस -19 से प्रभावित कुल 213 देश, है / कोरोनावायरस रोग का दुनिया में कोई विशिष्ट उपचार उपलब्ध नहीं है, लेकिन शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के माध्यम से कोरोनावायरस-2019 बीमारी के खतरे को कम किया जा सकता है। कोरोनावायरस-2019 एक नई पहचानी गई घातक बीमारी है और दुनिया में इसके बारे में सीमित जानकारी उपलब्ध है। अस्थमा, मधुमेह, गंभीर मोटापा, पुरानी फेफड़ों की बीमारी, गंभीर हृदय की स्थिति कोरोनावायरस-2019 के सामान्य जोखिम हैं

मुख्य शब्द: मधुमेह, मोटापा, योग, हृदय की स्थिति, पुरानी फेफड़ों की बीमारी

## परिचय

कोरोनावायरस रोग, एक संक्रामक बीमारी है जो एक नए ज्ञात कोरोनावायरस (WHO 2020) के कारण होता है। यह बीमारी चीन के वुहान शहर में दिसंबर 2019 में ट्रेस हुई और 11 मार्च 2020 (कौन 2020) की महामारी घोषित की गई। दो सबसे आम लक्षण बुखार और सूखी खांसी हैं। कम आम लक्षणों में थकान, श्वसन बलगम उत्पादन (कफ), सांस की तकलीफ, मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द,

गले में खराश, सिरदर्द, ठंड लगना, उल्टी, हेमोप्टीसिस, और दस्त (हाँपकिंस 2020). "कोरोना", लैटिन शब्द हैं जिसका मतलब मुकुट होता है

। वायरस मुकुट की तरह स्पाइक्स में ढकी हुई प्रोटीन की बाहरी परत से सुशोभित होता है। ये स्पाइक्स वायरस को खुद को कोशिकाओं को लक्षित करने में मदद करते हैं (स्टामाटकी, 2020)। कोरोनावायरस एक जारी महामारी रोग, 2019 (COVID-19) है जो गंभीर तीव्र श्वसन सिंड्रोम कोरोनावायरस 2 (SARS V CoV 2) के कारण होता है। कोरोनावायरस का पहला काम जो हमारे शरीर में प्रवेश करता है, वह लक्ष्य कोशिकाओं पर आक्रमण करना है ताकि वह आराम से अपने कोट को हटा सके और अपने आरएनए (स्टामाटकी, 2020) को target कर सके। वायरस मुख्य रूप से खांसी, छींकने या बात करने (Reich, 2020; Lo et al. All 2020) के माध्यम से निकट संपर्क के दौरान लोगों के बीच फैलता है। लोग किसी दूषित सतह को छूने और फिर अपनी आँखों, नाक या मुँह को छूने से भी संक्रमित हो सकते हैं ( (COVID-19 -Transmission)। 213 देशों में COVID-19 के 16,672,136 से अधिक मामले सामने आए हैं, जिसके परिणामस्वरूप 657,262 से अधिक मौतें (विभिन्न समाचार स्रोत) हुई हैं। भारत में छब्बीस राज्यों में 1400000 से अधिक मामले दर्ज किए गए और 33000 से अधिक लोगों की जान चली गई (आज तक कोविड -19 ट्रैकिंग)। इस समय, कोरोनावायरस रोग-2019 के लिए कोई विशिष्ट टीके या उपचार नहीं हैं, लेकिन स्वस्थ प्रतिरक्षा प्रणाली आमतौर पर कुछ हफ़्ते में संक्रमण को समाप्त करने में सक्षम होती है (स्टामाटकी, 2020)। हालांकि योग का अभ्यास उच्च रक्तचाप, स्ट्रोक, हार्ट अटैक और मधुमेह जैसी जानलेवा गैर-संचारी रोगों के जोखिम को कम करता है, लेकिन योग प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार के लिए संचारी रोग जैसे कि इबोला, स्वाइन फ्लू और कोरोनावायरस रोग -2019 के जोखिम को कम करने में भी मदद करता है।

कोरोना वायरस रोगों के जोखिम के कारक।

कोरोनावायरस रोग-2019 एक नई संचारी बीमारी है और विश्व में सीमित जानकारी उपलब्ध है। वर्तमान में उपलब्ध जानकारी और अस्थमा, मधुमेह, गंभीर मोटापा, पुरानी फेफड़ों की बीमारी, गंभीर दिल की स्थिति के आधार पर कोविड -19 के सामान्य जोखिम कारक हैं।

दमा :

दमा (अस्थमा) एक आम प्रकार की पुरानी बीमारी है। अस्थमा फेफड़ों के वायुमार्ग की एक सामान्य दीर्घकालिक सूजन वाली बीमारी है, जिसमें वायुमार्ग संकीर्ण और प्रफुल्लित होते हैं और सांस लेने में कठिनाई, सांस की तकलीफ, घरघराहट और सांस की तकलीफ (मेयो क्लिनिक) के लिए अतिरिक्त बलगम उत्पन्न करते हैं। कोरोनावायरस -19 (COVID-19) से गंभीर बीमारी के लिए अस्थमा अधिक जोखिम वाले लोगों में योगदान कर सकता है। कोरोनावायरस -2019 श्वसन पथ पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है, जिससे अस्थमा का दौरा पड़ सकता है, और संभवतः निमोनिया और भी बुरा हो सकता है। कोरोनावायरस रोग-2019 महामारी आम लोगों के लिए भयानक है, लेकिन जिन लोगों को अस्थमा है, उनका परिणाम और भी बुरा हो सकता है। वर्तमान में हमारे समाज में अस्थमा के बढ़ते संक्रमण के कई प्रमाण उपलब्ध हैं। लेकिन रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्रों में कहा गया है कि कोरोनावायरस रोग-2019 के लिए अस्थमा के रोगी अधिक जोखिम में हो सकते हैं। एक शोध में यह भी बताया गया है कि अस्थमा 18-49 वर्ष के वयस्कों (गर्ग 2020) में कोरोनावायरस रोग-2019 से अस्पताल में भर्ती होने का खतरा बढ़ा सकता है।

पुरानी फेफड़ों की बीमारी :

क्रोनिक ब्रोंकाइटिस सहित क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज (COPD) एक पुरानी फेफड़ों की बीमारी है जिसमें फेफड़े में सूजन हो जाती है, जिससे सांस लेना मुश्किल हो जाता है। सूजन, बलगम की overproduction और फेफड़ों के अस्तर का एक मोटा होना क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज के मुख्य कारण है।

क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज के कारण हवा की थैली, या वायुकोशिका, ऑक्सीजन लाने और कार्बन डाइऑक्साइड को बाहर भेजने में कम कुशल हो जाती है (लुओ, 2017)। पुरानी फेफड़े की बीमारियां, व्यक्ति को अधिक से अधिक जोखिम में डाल सकती हैं। अन्य वायरल श्वसन संक्रमणों के आंकड़ों के आधार पर, कोरोनावायरस रोग-2019 फेफड़ों की गंभीर बीमारियों (CDS, 2000) के कारण जोखिम भरा हो सकती है।

**मधुमेह :**

मधुमेह, लंबे समय तक उच्च रक्त शर्करा के स्तर की विशेषता एक अंतःस्रावी और चयापचय रोग है। सीओवीआईडी -19 संक्रमण मधुमेह वाले लोगों के लिए अधिक चुनौती है। मधुमेह रोग की गंभीरता के लिए एक जोखिम कारक बताया गया है और एक ही समय में रोगियों को कम और अधिक खाद्य सेवन के साथ ग्लूकोज को नियंत्रित करना पड़ता है (मदसबद, 2020)। मधुमेह, टाइप 1, टाइप 2, या गर्भकालीन सहित, व्यक्ति को कोरोनावायरस रोग-2019 (CDS, 2020) से बीमारी के अधिक जोखिम में डाल सकता है। मधुमेह वाले लोग जिनके रक्त में शर्करा का स्तर अक्सर उनके लक्ष्य से अधिक होता है, उनह कोरोनावायरस रोग-2019 होने की संभावना अधिक होती है। मधुमेह-संबंधी स्वास्थ्य समस्याएं। उन स्वास्थ्य समस्याओं से कोरोनावायरस रोग-2019 (CDS, 2020) को पार करना कठिन हो सकता है। यह अच्छी तरह से मान्यता प्राप्त है कि, व्यक्ति मधुमेह से पीड़ित है, जिसमें इन्फ्लूएंजा सहित संक्रमणों का खतरा बढ़ जाता है और संबंधित जटिलताओं जैसे कि माध्यमिक बैक्टीरिया निमोनिया। डायबिटीज के व्यक्तियों ने साइटोकिन प्रोफाइल के संबंध में संक्रमण और टी-सेल और मैक्रोफेज सक्रियण (फेर्लिटा एट अल .2019) सहित प्रतिरक्षा-प्रतिक्रिया में परिवर्तन के लिए प्रतिरक्षा-प्रतिक्रिया को बिगाड़ देता है है। कमजोर ग्लाइसेमिक नियंत्रण वायरल संक्रमण के लिए प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया के कई पहलुओं और फेफड़ों में संभावित बैक्टीरियल माध्यमिक संक्रमण को भी बाधित करता है (क्रिचली et.al.2018)। चीन में मधुमेह के बहुत से रोगी, कोरोनावायरस रोग-2019 (मैड्सबाद, 2020) से संक्रमित होने पर अपना जान गवा चुके हैं।

**गंभीर दिल की स्थिति:**

कोरोनवायरस रोग-2019 एक नया वायरस है, दिल की स्थिति और कोरोनावायरस रोग-2019 के बारे में सीमित सबूत उपलब्ध हैं। हालांकि, अन्य वायरल बीमारियों के साथ अनुभव के आधार पर, हो (Madsbad 2020), संक्रमित होने पर फेफड़े और हृदय रोग (जन्मजात हृदय रोग सहित) के साथ रोगियों के बीमार होने का खतरा बढ़ जाता है, दिल की विफलता, कोरोनरी धमनी रोग, जन्मजात हृदय रोग, कार्डियोमायोपैथी, और फुफ्फुसीय उच्च रक्तचाप, हो (CDS, 2020) से गंभीर बीमारी हो सकती है। हो, फ्लू जैसी अन्य वायरल बीमारियों की तरह, नुकसान पहुंचा सकती है। होश्वसन प्रणाली और हृदय को काम करने के लिए कठिन बना देती है। दिल की विफलता और अन्य गंभीर हृदय की स्थिति वाले लोगों के लिए यह जोखिम भरा हो सकती है। (सीडीएस, 2020)।

क्रोनिक किडनी रोग डायलिसिस के साथ:

कोविड -19 के साथ गुर्दे की बीमारी वाले लोग अधिक जोखिम में होते हैं। डायलिसिस पर लोगों में कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली हो सकती है, जिससे संक्रमण से लड़ना मुश्किल हो जाता है। (नेशनल किडनी फाउंडेशन, 2020)। योग का अभ्यास आंतरिक अंगों को स्वस्थ रख सकता है, विशेष रूप से गुर्दे के समग्र कार्य में सुधार कर सकता है। आसन और प्राणायाम के नियमित और सक्रिय अभ्यास तनाव हार्मोन को कम करके और गुर्दे की पुरानी बीमारियों के जोखिम को कम करके रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद कर सकते हैं। योग गुर्दे की समस्याओं को रोकने और गुर्दे की बीमारी की प्रगति को धीमा करने में भी मदद करता है।

गंभीर मोटापा

मोटापा गंभीर संक्रमण के लिए एक जोखिम कारक भी है (Huttunen & Syrjänen 2013)। यह 2009 में इन्फ्लूएंजा ए एच 1 एन 1 महामारी के दौरान

देखा गया था कि यह बीमारी अधिक गंभीर थी और मोटापे से ग्रस्त रोगियों में लगभग दो गुना अधिक समय था. विशेष रूप से, चयापचय सक्रिय पेट का मोटापा उच्च जोखिम (Huttunen & Syrjänen 2013, Wu & McGoogan, 2020) के साथ जुड़ा हुआ है। TNF-alfa और इंटरफेरॉन जैसे एडिपोकिंस और साइटोकिंस का असामान्य स्राव पेट के मोटापे में एक क्रोनिक लो-ग्रेड की विशेषता है और एक बिगड़ा प्रतिरक्षा-प्रतिक्रिया (Huttunen & Syrjen 2013, Wu & McGoogan, 2020) को प्रेरित कर सकता है। गंभीर पेट के मोटापे से ग्रस्त लोगों में यांत्रिक श्वसन संबंधी समस्याएं भी होती हैं, जिनमें बेसल फेफड़े के वर्गों में कम वेंटिलेशन से निमोनिया के साथ-साथ रक्त के ऑक्सीजन संतृप्ति में कमी (डिक्सन एंड पीटर्स, 2018) बढ़ जाती है। गंभीर मोटापे से सांस की गंभीर समस्या का खतरा बढ़ जाता है जिसे तीव्र श्वसन संकट सिंड्रोम (ARDS) कहा जाता है, जो कोरोनावायरस रोग-2019 की एक प्रमुख जटिलता है और गंभीर रूप से बीमार रोगियों के लिए श्वसन सहायता प्रदान करने की डॉक्टर की कठिनाइयों का कारण बन सकता है। गंभीर मोटापे के साथ रहने वाले लोगों में कई गंभीर पुरानी बीमारियां और अंतर्निहित स्वास्थ्य स्थितियां हो सकती हैं जो कोरोनावायरस रोग-2019 से गंभीर बीमारी के खतरे को बढ़ा सकती हैं। (सीडीएस, 2020)।

### **65 वर्ष और उससे अधिक आयु के लोग**

कोरोनवायरस रोग-2019 के गंभीर परिणामों के लिए बड़े वयस्क सबसे अधिक जोखिम में हैं। कोरोनावायरस रोग-2019 से दुनिया भर में होने वाले अधिकांश मृत्यु 60 वर्ष से अधिक आयु के हैं (MILIVOJEVIC, 2020)। बड़े वयस्कों की

प्रतिरक्षा प्रणाली उम्र के साथ कमजोर हो जाती है, जिससे संक्रमण से लड़ना कठिन हो जाता है। इसके अलावा, पुराने वयस्कों में आमतौर पर पुरानी बीमारियां होती हैं जो कोरोनावायरस रोग-2019 से गंभीर बीमारी का खतरा बढ़ा सकती हैं-

### कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली

नींद की कम मात्रा (छह घंटे से कम), तनाव, चिंता, अवसाद, गतिहीन जीवन शैली, सभी एक कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली और बीमारी की चपेट में आ जाते हैं। तनाव और चिंता, किसी भी चीज़ से अधिक, वायरस के खिलाफ खुद की रक्षा करने की शरीर की क्षमता कम हो जाता है, तो हार्मोन कोर्टिसोल विस्तारित अवधि के लिए रक्त में रहता है, जो शरीर में प्रतिरोध विकसित करता है, जिससे सूजन बढ़ जाती है। कोविटड -19 के अन्य जोखिम कारक यकृत और कैंसर रोग हो सकते हैं

### प्रतिरक्षा प्रणाली और कोरोनावायरस रोग-2019

कोरोनवायरस -2019 ने प्रतिरक्षा प्रणाली के महत्व के लिए दुनिया की ओर आकर्षित किया है, रोग पैदा करने वाले बैक्टीरिया, वायरस और अन्य जीवों के खिलाफ शरीर की रक्षा बल जो हम हर दिन स्पर्श करते हैं, (स्टामाटकी, 2020)। प्रतिरक्षा प्रणाली एक रक्षा प्रणाली है जिसमें एक जीव के भीतर कई जैविक संरचनाओं और प्रक्रियाओं को शामिल किया जाता है जो बीमारी (विकिपीडिया) से बचाता है। एक स्वस्थ जीवन शैली और योग का नियमित अभ्यास तनाव को कम कर रहा है और हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने में मदद करता है। कोरोनावायरस रोग-2019 एक नया वायरस है और लोगों को कोरोनावायरस रोग-2019 के खिलाफ खराब प्रतिरक्षा है, इसलिए वायरस तेजी से फैलता है।



## विचार-विमर्श

कई अध्ययनों से पता चला है कि अस्थमा के रोगियों के लक्षणों में सुधार करने में योग का महत्वपूर्ण महत्व है (मेकोनेन एंड मोसी, 2010; डेटी एट.लाल 1969; स्वामी एंड वरदानी 1975; भोले 1967; होंसबर्गर और विल्सन 1973; जैन एट। 1991); तालुकदार 1993 नागरथना, 2002। नेगेन्द्र और नागरथना 1986)। श्वास व्यायाम और स्ट्रेचिंग आसन का उपयोग श्वसन सहनशक्ति बढ़ाने, छाती की मांसपेशियों को आराम देने, फेफड़ों के विस्तार, ऊर्जा के स्तर को बढ़ाने और शरीर को शांत करने के लिए किया जाता है (जोनास 1998)। बेहेरा (1998) ने सीओपीडी रोगियों पर योग के प्रभाव का अध्ययन किया और दिखाया कि योग के अभ्यास के बाद फेफड़े के कार्य मापदंडों (मजबूर महत्वपूर्ण क्षमता (एफवीसी), पहले दूसरे (FEV1) में मजबूर श्वसन की मात्रा और शिखर प्रसार प्रवाह दर) (पीईएफआर) में सुधार हुआ है। योग रक्त परिसंचरण में सुधार करता है, जो श्वसन की मांसपेशियों की ताकत को बढ़ाता है। योगिक श्वास का लाभ इस तथ्य में निहित है कि यह एक ऊर्ध्वाधर साँस लेने में अधिक है। इस ऊर्ध्वाधर साँस लेने से दोनों फेफड़ों के सभी एल्वियोली समान रूप से खुलते हैं। सभी एल्वियोली के समान विस्तार के लिए, गैसों के आदान-प्रदान के लिए वायुकोशीय झिल्ली का एक विशाल विस्तार उपलब्ध है। योग साँस लेने के व्यायाम का उद्देश्य शरीर को ऑक्सीजन की आपूर्ति करना और कार्बन डाइऑक्साइड और अन्य विषाक्त पदार्थों को साफ करना है। (सोनी et.al.2012)। नियमित योग अभ्यास से ग्लूकोज के स्तर में सुधार करने, इंसुलिन संवेदनशीलता बढ़ाने और रक्त शर्करा को कम करने में मदद मिलती है। इसके अलावा, इंसुलिन वजन बढ़ने का कारण बन सकता है, जो एच मधुमेह वाले लोगों के लिए एक समस्या है (विशेष रूप से टाइप 2)। योग इन दोनों चीजों के साथ मदद करता है, क्योंकि यह वजन घटाने और मन लगाकर खाने को बढ़ावा देता है, इसलिए यह समझ में आता है कि योग मधुमेह के लिए भी बहुत अच्छा है। हाल ही में समीक्षा में बताया गया है कि योग तनाव को कम कर सकता है, चयापचय प्रोफाइल में सुधार कर सकता है, स्वायत्त तंत्रिका तंत्र को नियंत्रित कर सकता है और बदल सकता है। हाइपोथैलोपीट्यूरी एंड्रीनल अक्ष जो हाइपरग्लाइसेमिया (महाजन 2014) के तंत्रिका मध्यस्थों के रूप में कार्य करता है। योग अभ्यास तनाव में कमी, तृप्ति पर जागरूकता, अधिक खाने और वजन में



कमी पर जागरूकता के लिए उपयोगी है (बर्नस्टीनेट .al.2013, रुचिसन सुब्रमण्य और राम 2016)। यूरोपियन जर्नल ऑफ प्रिवेंटिव कार्डियोलॉजी में प्रकाशित योग और हृदय रोग की समीक्षा से संकेत मिलता है कि योग हृदय रोग के कम जोखिम में मदद कर सकता है। जोखिम कारक में सुधार (बीएमआई में, रक्तचाप, लिपिड स्तर) महत्वपूर्ण थे, जब दवा के अलावा योग का उपयोग किया गया था। मौजूदा कोरोनरी हृदय रोग के रोगियों के बीच, योग ने एलडीएल कोलेस्ट्रॉल को कम करने में महत्वपूर्ण लाभ प्रदान किया जब दवा (स्टेटिन और लिपिड-कम करने वाली दवाओं) में जोड़ा गया। जर्नल ऑफ बिहेवियरल मेडिसिन में प्रकाशित एक नए शोध से पता चलता है कि योग मानव की प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने और शरीर में सूजन को कम करने में मदद कर सकता है। योग सबसे प्रभावी और स्वाभाविक रूप से प्रतिरक्षा बूस्टर में से एक है जो शारीरिक और मानसिक रूप से फिट, बीमारी मुक्त शरीर और स्वस्थ शरीर प्रणाली को जन्म दे सकता है। योग (आसन, प्राणायाम और ध्यान) का नियमित अभ्यास तनाव हार्मोन (कोर्टिसोल) को दूर करता है और लसीका प्रणाली को उत्तेजित करते हुए तंत्रिका तंत्र को मजबूत करता है, जो शरीर से विषाक्त पदार्थों (आर्ट ऑफ लिविंग) को हटा देता है। योग का नियमित अभ्यास मस्तिष्क में नोरेपेनेफ्रिन, सेरोटोनिन और डोपामाइन के स्राव को उत्तेजित करता है और नींद में योगदान देता है। इसके अलावा, मेडिटेशन शरीर और दिमाग को तनाव मुक्त करके संक्रामक रोगों की घटनाओं को भी कम करता है। कई शोध इंगित करते हैं कि एक दिन में 30 मिनट का ध्यान एंडोर्फिन को बढ़ाता है, कोर्टिसोल के स्तर को कम करता है, और बेहतर स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए मन के सकारात्मकता को बढ़ावा देता है (पिरिसी 2017)। सर्दी और फ्लू ब्रॉन्कियल मार्ग पर हमला करते हैं, यह समझ में आता है कि फेफड़े को कंडीशनिंग करना और प्राणायाम के माध्यम से किसी की सांस लेने की क्षमता को अधिकतम करना, जीवों (क्राफ्ट्स 1999) के प्रतिरोध का निर्माण करेगा। ठंड और फ्लू के संक्रमण, अस्थमा, एलर्जी और अन्य पुरानी श्वसन संबंधी विकार एक कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली में योगदान करते हैं "सांस लेने की अनियमित आदतों के कारण (क्राफ्ट्स 1999)।" कपालभाती (प्राणायाम)। "श्वसन पथ के प्रतिरोध को बढ़ाते हैं," पेन स्टेट यूनिवर्सिटी के अध्ययन में 294 कॉलेज छात्र शामिल हैं। छात्र इस बात का समर्थन करते हैं कि जो लोग प्रतिदिन योग करते हैं, उन्हें सर्दी में भारी कमी का अनुभव होता है। अमेरिका में एक प्रमुख

मेडिकल स्कूल ने उपन्यास कोरोनावायरस से संबंधित चिंता मुद्दों पर ध्यान देने के लिए योग, ध्यान और नियंत्रित सांस लेने की सिफारिश की है जो अब पूरे अमेरिका में तेजी से फैल रहा है। हार्वर्ड मेडिकल स्कूल ने अपने नवीनतम स्वास्थ्य दिशानिर्देश में कहा कि, योग, ध्यान और नियंत्रित श्वास "आराम करने के लिए कुछ आजमाए हुए और उपयोगी

साबित हुए हैं"। हार्वर्ड मेडिकल स्कूल द्वारा प्रकाशित स्वास्थ्य दिशानिर्देश रिपोर्ट, ने कहा कि "आसन, ध्यान और प्राणायाम, चिंता को कम करने में उपयोगी साबित हुए हैं।

निष्कर्ष

गंभीर संक्रामक और गैर-संचारी रोगों, फ्लू, सर्दी, कैंसर, ब्रोन्कियल अस्थमा, कोलाइटिस, पेप्टिक और अल्सर के प्रबंधन में चिकित्सा पद्धति और योगिक प्रक्रियाओं के लिए योग अभ्यास को प्रभावी ढंग से निर्धारित किया गया है। योग के नियमित अभ्यास से शरीर के शक्ति और लचीलेपन में सुधार होता है, और अस्थमा, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मोटापा आदि को नियंत्रित करने में मदद मिल सकती है। इसके अलावा, योग का नियमित अभ्यास प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाता है और COVID-19 के जोखिम को कम करने में मदद करता है। योग मानव शरीर प्रणाली के कामकाज को बेहतर स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए एंडोर्फिन को बढ़ाने में मदद करता है, कोर्टिसोल के स्तर को कम करता है और सकारात्मक मनःस्थिति को बढ़ावा देता है।

#### References

1. Anandanand S, Varandani N (1975) . Therapeutic effects of Yoga in bronchial asthma, proc, seminar on yoga, science and man help at New delhi. . [[Google Scholar](#)]
2. Asthma Mayo Clinic Retrieved from <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/asthma/symptoms-causes/syc-20369653>

3. Behera D(1998). Yoga therapy in chronic bronchitis. J Assoc Physicians India. 46:207–8. [PubMed] [Google Scholar]
4. Bernstein AM, Bar J, Ehrman JP, Golubic M, Roizen MF (2013). Yoga in the management of overweight and obesity. American J of Lifestyle Medicine. 2013;8(1):33–41. [Google Scholar].
5. Bhole MV(1967). Treatment of bronchial asthma by yogic methods- A report. Yoga Mimamsa. 1967;9(33):9–13. [Google Scholar].
6. Centres for Disease control and prevention (CDS) People Who Are at Higher Risk for Severe Illness | Coronavirus | COVID-19 | **Retrieved from** <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/groups-at-higher-risk.html> .
7. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)- Groups at Higher Risk for Severe Illness (Content source: [National Center for Immunization and Respiratory Diseases \(NCIRD\), Division of Viral Diseases](#)) *Centers for Disease Control and Prevention*. April 17, 2020. Retrieved from <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/groups-at-higher-risk.html>.
8. [Coronavirus Disease 2019 \(COVID-19\)—Symptoms](#)". *Centers for Disease Control and Prevention*. 20 March 2020. Retrieved from 21 March 2020.
9. [Coronavirus Disease 2019 \(COVID-19\)—Transmission](#)" (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/transmission.html>). *Centers for Disease Control and Prevention*. 17 March 2020. Retrieved 23 March 2020.
10. COVID-19 (Coronavirus): What It Means for Adults with Congenital Heart Disease **Retrieved from** <https://www.achaheart.org/your-heart/health-information/covid-19-coronavirus-what-it-means-for-adults-with-congenital-heart-disease/>
11. [Cramer H](#), [Lauche R](#), [Haller](#), [Dobos G G](#) .(2014) A systematic review of yoga for heart disease. *European Journal of Preventive Cardiology* .
12. [Critchley JA](#), [Carey IM](#), [Harris T](#) et al.(2018) Glycemic control and risk of infections among people with type 1 or type 2 diabetes in a large primary care cohort study. *Diabetes Care*. ;41:2127–35.
13. [Datey KK](#), [Deshmukh SN](#), [Dalvi CP](#), [Vinekar SL](#). (1969) "Shavasana" Yogic exercise in the management of hypertension. *Angiology* ; 20(6):325– **Retrieved from** [www.health and yoga.com/html/researchpapers/aia/ method section, asp](http://www.healthand.yoga.com/html/researchpapers/aia/method%20section.asp)>. [PubMed] [Google Scholar]

14. Dixon AE, Peters U. The effect of obesity on lung function. *Expert Rev Respir Med.* 2018;12:755–67.
15. Ferlita S, Yegiazaryan A, Noori N et al. (2019) Type 2 diabetes mellitus and altered immune system leading to susceptibility to pathogens, especially mycobacterium tuberculosis. *J Clin Med.* 2;8. pii: E2219.
16. Garg S, Kim L, Whitaker M, et al. Hospitalization Rates and Characteristics of Patients Hospitalized with Laboratory-Confirmed Coronavirus Disease 2019 — COVID-NET, 14 States, March 1–30, 2020. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep* 2020;69:458–464.  
DOI: <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm6915e3>  
<https://www.nytimes.com/2020/04/16/health/coronavirus-asthma-risk.html>
17. Honce R, Schultz-Cherry S. Impact of obesity on influenza a virus pathogenesis, immune response, and evolution. *Front Immunol.* 2019;10:1071.
18. Honsberger R, Wilson AF (1973). The effect of Transcendental meditation up on bronchial asthma. *Clinical research.* ;2(2):4–7. [[Google Scholar](#)]
19. Hopkins C. "Loss of sense of smell as marker of COVID-19 infection". *Ear, Nose and Throat surgery body of United Kingdom.* Retrieved 28 March 2020.
20. Huttunen R, Syrjänen J. Obesity and the risk and outcome of infection. *Int J Obes (Lond).* 2013;37:333–40.
21. Jains L, Rai, Valecha A, Jha UK, Ram K, Bhatnagar SOD(1991). Effect of Yoga training in adolescents with childhood Asthma. *Journal of Asthma.* ;28(6):437–442. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
22. Jonas WB (1998). Alternative medicine: Learning from the past, examining the present, advancing to the future. *JAMA.* ;280:1616. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
23. Kraftsow G, . *Yoga for Wellness* (Penguin Random House , 1999),
24. Loh NW, Tan Y, Taculod J, Gorospe B, Teope AS, Somani J, Tan AY (March 2020). "The impact of high-flow nasal cannula (HFNC) on coughing distance: implications on its use during the novel coronavirus disease outbreak" Retrieved from (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7090637>).
25. Luo E.K (2017) Chronic Lung Diseases: Causes and Risk Factors. Retrieved from <https://www.healthline.com/health/understanding-idiopathic-pulmonary-fibrosis/chronic-lung-diseases-causes-and-risk-factors#1>

26. **Madsbad S (2020) covid-19 infection in people with diabetes. Retrieved from <https://www.touchendocrinology.com/insight/covid-19-infection-in-people-with-diabetes/>**
27. Mahajan AS(2014). Role of yoga in hormonal homeostasis. *Int J Clin Exp Physiol.* ;1:173–78. [[Google Scholar](#)]
28. Mekonnen D, and Mossie. A (2010 ). **Clinical Effects of Yoga on Asthmatic Patients: A Preliminary Clinical Trial.** *Ethiop J Health Sci.* 2010 Jul; 20(2): 107–112.
29. Milivojevic J (2020). COVID-19 Precautions for Older Adults *How to protect yourself if your health is already compromised.*
30. Monro,R Nagarathna R, and Nagendra H.R., *Yoga for Common Ailments..* Fireside, 1991.
31. Moore A, (2020) **Covid-19 and asthma: what patients need to know.** Retrieved from <https://www.aaaai.org/conditions-and-treatments/library/asthma-library/covid-asthma>
32. Nagarathna R (2002). Preliminary studies of yoga therapy for bronchial asthma. Bangalore, India: Vivekanada Kendra yoga research foundation; [[Google Scholar](#)]
33. **National Kidney Foundation (2020). Kidney disease & COVID-19. Retrieved from <https://www.kidney.org/coronavirus/kidney-disease-covid-19>.**
34. Negendra HR, Nagarathna R (1986). An integrated approach of yoga therapy of bronchial Astama: A 3–54 month prospective study. *Journal of Asthma.* ;23(3):123–137. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
35. **Pirisi A (2017) Support Your Immune System: Yoga for Wellness** APR 5, 2017. Retrieved from <https://www.yogajournal.com/lifestyle/support-your-immune-system>.
36. Reich A (12 April 2020). "Coronavirus travels 13 feet in the air, new study finds—An earlier study by MIT gave the virus the travel range of 23–37 feet, which the top US infectious disease expert Dr. Anthony Fauci slammed as "misleading" " (<https://www.jpost.com/international/coronavirus-travels-13-feet-in-the-air-new-study-finds-624377>). *The Jerusalem Post*. Retrieved 12 April 2020.
37. RshikesanP.B, Subramanya P and Ram N (2016).Yoga Practice for Reducing the Male Obesity and Weight Related Psychological Difficulties-A Randomized Controlled Trial. *J Clin Diagn Res.* 2016 Nov; 10(11): OC22–OC28.

38. Soni R, Munish K, Singh KP& Singh S (2012). **Study of the effect of yoga training on diffusion capacity in chronic obstructive pulmonary disease patients: A controlled trial.** *Int J Yoga.* 2012 Jul-Dec; 5(2): 123–127.
39. Stamataki, Z. (2020). Here's how your body gains immunity to coronavirus. The Guardian Retrieved from <https://www.theguardian.com/commentisfree/2020/apr/10/heres-how-body-gains-immunity-coronavirus>.
40. Tran, M.D., Holly, R.G., Lashbrook, J., Amsterdam, E.A. (2001). Effects of yoga practice on the health-related aspects of physical fitness. *Official Journal of the American Society for Preventive Cardiology.* 4, 165-170.
41. Talukdar B(1993). Evaluation of Yoga therapy program for patients of bronchial asthma. *Singapore Medical Journal.* Aug;34(4):306–308. [PubMed] [Google Scholar]
42. Wang W, Chen H, Li Q, et al. (2011)Fasting plasma glucose is an independent predictor for severity of H1N1 pneumonia. *BMC Infect Dis.* 2011;11:104.
43. WHO | Novel Coronavirus—China" (<https://www.who.int/csr/don/12-january-2020-novel-coronavirus-china/en/>). *WHO.* Retrieved 9 April 2020.
44. WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19—11 March 2020" (<https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>). World Health Organization. 11 March 2020. Retrieved 11 March 2020.
45. Wu Z, McGoogan JM. (2019) Characteristics of and important lessons from the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in China: Summary of a report of 72 314 cases from the Chinese Center for Disease Control and Prevention. *JAMA.* 2020; doi: 10.1001/jama.2020.2648.
46. Yoga the natural Immunity booster. The Art of living . retrieved from <https://www.artofliving.org/in-en/yoga/health-and-wellness/yoga-natural-immunity-booster>.