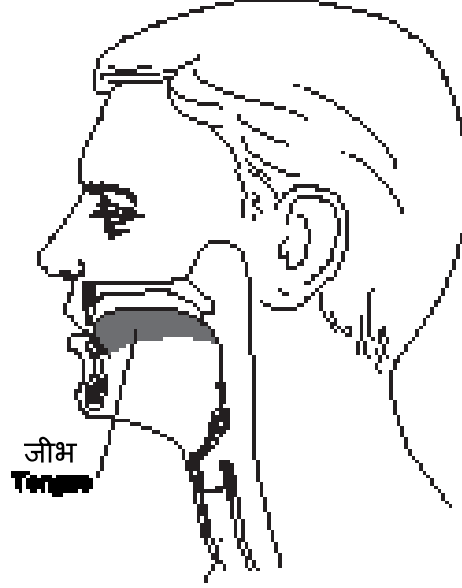


# जीभ के आधार को मज़बूत करने वाले व्यायाम (एक्सरसाइज़)

## Tongue Base Strengthening Exercises

The base of your tongue is key in making pressure to help you swallow. These exercises will strengthen and improve the movement of your tongue base. These exercises can help some people with swallowing problems.

- These exercises typically should not be done with any food in your mouth.
- Do these exercises \_\_\_\_\_ times each day as directed by your speech therapist or doctor.



दबाव बनाकर खाने की चीज़ों को नगिलने में जीभ के आधार की भूमिका महत्वपूर्ण है। इन व्यायामों से आपकी जीभ के आधार की गतिविधियां मज़बूत और बेहतर होंगी। ये व्यायाम नगिलने में समस्या का सामना करने वाले लोगों की सहायता करेगी।

- इन व्यायामों को करते समय अपने मुंह में कोई भी खाने की चीज़ें न रखें।
- इन व्यायामों को हर दिन \_\_\_\_\_ बार अपने स्पीच थेरेपिस्ट या डॉक्टर के निर्देशों अनुसार करें।

### Exercises

#### □ Masako Maneuver

Place the tip of your tongue between your front teeth or gums. Hold gently and swallow, keeping your tongue between your teeth or gums. It may feel awkward to swallow, but this will strengthen muscles in your throat.

Repeat \_\_\_\_\_ times.

#### □ Gauze Exercise

Place a rolled piece of gauze between your front teeth. Gently hold the gauze in place and swallow.

Repeat \_\_\_\_\_ times.

### व्यायाम

#### □ मासाको मैनुवर

अपनी जीभ के अगले सरि को अपने अगले दांतों या मसूड़ों के बीच रखें। अपनी जीभ को अपने अगले दांतों या मसूड़ों के बीच आराम से पकड़े रहें और नगिलने की कोशिश करें। यह करना थोड़ा अजीब लग सकता है लेकिन इससे आपके गले के मसल्स (स्नायु) मज़बूत बनेंगे।

इसे \_\_\_\_\_ बार दोहराएं।

#### □ गॉज़ एक्सरसाइज़

अपने अगले दांतों के बीच गोल कपड़ा हुआ गॉज़ रखें। गॉज़ को आराम से रखें और नगिलने की कोशिश करें।

इसे \_\_\_\_\_ बार दोहराएं।

**Effortful Swallow**

Swallow your saliva while you squeeze all of your mouth and neck muscles very hard.

Repeat \_\_\_\_\_ times.

 **Gargle Exercise**

Pull your tongue as far back in your mouth as you can. Pretend to gargle hard and then release.

Repeat \_\_\_\_\_ times.

 **Tongue Pull-Back**

Stick your tongue straight out and then pull it as far back in your mouth as you can. Hold for 2 seconds.

Repeat \_\_\_\_\_ times.

 **Yawn**

Yawn and hold your mouth open as wide as you can for 1 second.

Repeat \_\_\_\_\_ times.

 **मेहनत करके नगिलना**

अपने मुंह और गले के मसल्स को खींचकर अपनी लार को नगिल ले।

इसे \_\_\_\_\_ बार दोहराएं।

 **गार्गल एक्सरसाइज़**

जतिना हो सके अपनी जीभ को मुंह के अंदर खींचें। ऐसा दिखाएं कि आप गलगला (कुल्ला) कर रहे हैं।

इसे \_\_\_\_\_ बार दोहराएं।

 **टंग पुल-बैक**

अपनी जीभ को बाहर नकालें और जतिना हो सके उतना उसे अंदर ले। 2 सेकंड तक रुके रहें।

इसे \_\_\_\_\_ बार दोहराएं।

 **जंभाई (यॉन)**

जंभाई लें और अपने मुंह को 1 सेकंड के लिए जतिना हो सके उतना खुला छोड़ दें।

इसे \_\_\_\_\_ बार दोहराएं।