

# পৰিয়াল পৰিকল্পনাৰ গ্ৰহণ কৰক উপায় গঢ়ি তোলাক সুখী জীৱনৰ এটি নৱ অধ্যায়

বিশ্ব জনসংখ্যা দিৱসৰ লগত সংগতি ৰাখি আয়োজন কৰা জনসংখ্যা স্থিৰকৰণ পক্ষে (২৭ জুন - ১০ জুলাই, ২০২২)ত আপোনাৰ নিকটৱৰ্তী চৰকাৰী চিকিৎসালয়লৈ আহি পৰিয়াল পৰিকল্পনাৰ বিনামূলীয়া পদ্ধতিসমূহ আৰু ইয়াৰ সঠিক ব্যৱহাৰৰ বিষয়ে উপযুক্ত জ্ঞান আহৰণ কৰক। পৰিয়াল পৰিকল্পনাৰ পদ্ধতি গ্ৰহণ কৰা হিতাধিকাৰী আৰু প্ৰেৰণাদাতা উভয়ে অনুপ্ৰেৰণামূলক মাননি লাভ কৰিব।

বিবাহৰ সঠিক সময় ▶ ছোৱালীৰ বাবে ১৮ বছৰ বা তাৰ ওপৰত | ল'ৰাৰ বাবে ২১ বছৰ বা তাৰ ওপৰত

## সঠিক বয়সত বিবাহৰ উপকাৰিতা

- স্বাস্থ্যৰান সন্তান প্ৰসৱৰ বাবে শাৰীৰিকভাৱে উপযুক্ত হয়
- মাতৃয়ে শিশুটোৰ সঠিক যত্ন ল'ব পাৰে
- সুখী দাম্পত্য জীৱন
- প্ৰসৱ কৰা শিশু স্বাস্থ্যৰান তথা শিক্ষা আৰু শাৰীৰিক কাৰ্যকলাপত সক্ৰিয় হয়

## গৰ্ভধাৰণ পলম কৰাৰ বাবে পদ্ধতি

- বিবাহৰ পাছত প্ৰথম দুবছৰলৈ গৰ্ভধাৰণ নকৰিবলৈ বড়ি গ্ৰহণ কৰক বা কণ্ডম ব্যৱহাৰ কৰক
- একেদৰে প্ৰথম আৰু দ্বিতীয় সন্তানৰ মাজত ৩ বছৰৰ ব্যৱধান ৰাখিবলৈ কণ্ডম, জন্মনিৰোধক বড়ি বা আই ইউ চি ডি ব্যৱহাৰ কৰক
- সন্তান প্ৰসৱৰ পিছত ৩ বছৰৰ ব্যৱধান ৰাখিবলৈ পি পি আই ইউ চি ডি ব্যৱস্থাও গ্ৰহণ কৰিব পাৰে
- দুবছৰৰ ব্যৱধান ৰাখিবলৈ স্তনপান কৰাই থকা মাতৃসহ যিকোনো বয়সৰ মহিলাই বেজীৰে ল'ব পৰা গৰ্ভনিৰোধক (অন্তৰা) ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে

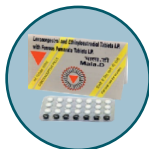
## পৰিয়াল পৰিকল্পনাৰ অস্থায়ী পদ্ধতিসমূহ



নিৰোধ বা  
কণ্ডম



গৰ্ভনিৰোধক বেজী  
(অন্তৰা)



গৰ্ভনিৰোধক বড়ি  
(মালা এন আৰু ছায়া)



আইইউচিডি, পিপিআইইউচিডি,  
পিএআইইউচিডি

## পিপিআইইউচিডি, পিএআইইউচিডি

এই পদ্ধতি গ্ৰহণকাৰীসকলক  
৩০০ টকা  
মাননি প্ৰদান কৰা হ'ব

## পৰিয়াল পৰিকল্পনাৰ স্থায়ী পদ্ধতিসমূহ



নকটা-নিচিলোৱাকৈ কৰা পুৰুষৰ বন্ধ্যাকৰণ  
(এন এছ ভি)

এই পদ্ধতি গ্ৰহণকাৰীসকলক ৩,০০০ টকাৰ  
মাননি প্ৰদান কৰা হ'ব



মহিলাৰ বন্ধ্যাকৰণ (এল এছ, মিনিলেপ, পি পি এছ)

এই পদ্ধতি গ্ৰহণকাৰীসকলক  
২,০০০ টকা (এল এছ মিনিলেপ) আৰু ৩,০০০ টকা  
(পি পি এছ) ৰ মাননি প্ৰদান কৰা হ'ব



দায়বদ্ধ দম্পতি  
পৰিয়ালৰ সমৃদ্ধি

মাননিসমূহ হিতাধিকাৰীৰ বেংক একাউন্টত জমা কৰা হ'ব।

অধিক তথ্যৰ বাবে ১০৪ ডায়েল কৰক অথবা আপোনাৰ নিকটৱৰ্তী স্বাস্থ্যকেন্দ্ৰত যোগাযোগ কৰক।