संस्था द्वारा संचालित योजना ''महिला सुरक्षा एवं व्यवसाय प्रतिष्ठान'' के तहत लाभार्थीओं को मिलने वाले लाभ उनके नियम व शर्ते निम्नलिखित है :-

महिला स्वास्थ्य कार्ड कि वैधता 12 माह होगी।

1. महिला स्वास्थ्य कार्ड बनाने में 6 पैकेट (36 सेनिटेरी पैड) मुफ्त किया जाएगा।
2. कार्ड धारक महिला के नॉर्मल व ऑपरेशन डिलिवरी होने पर चयनित हॉस्पिटलों के बिल में 15% से 30% तक नगद छूट का लाभ दिया जाएगा तथा महिला स्वास्थ्य सुरक्षा योजना के माध्यम से 1000 रू0 का जच्चा-बच्चा को खान पान का लाभ दिया जाएगा। कार्ड धारक महिला की प्रेग्रन्सी सुनिश्चत होने की तारीख कार्ड के बनाने की तिथि के उपरांत (बाद) की होनी चाहिए।

जैसे - कार्ड बनाने के तिथि 1 जनवरी है तो महिला कि प्रेग्रन्सी सुनिश्चित होने की तारीख इस के बाद कि होना अनिवार्य है, अगर कार्ड बनाने कि तिथि के पहले कि प्रेग्रन्सी सुनिश्चित की तारीख है तो कार्ड धारक महिला को इस योजना का लाभ नहीं मिल पाएगा।

3. कार्ड धारक महिला को बच्चेदानी सम्बन्धित बीमारी (बच्चेदानी में गाइ का होना, बच्चेदानी में इन्फेक्शन हो जाने) के दौरान स्वास्थ्य केंद्र में ऑपरेशन करवाने पर बिल में 15% से 30% तक नगद छूट का लाभ दिया जाएगा तथा महिला स्वास्थ्य सुरक्षा योजना के माध्यम से 5000 रू0 का अतिरिक्त लाभ दिया जाएगा, ब्लॉक सुरपरवाइजर और महिला मित्र कार्ड धारक महिला पहले से बच्चेदान सम्बंन्धित बीमारी से ग्रसित पाई जाती है तो उसकी इस लापरवाही की पूरी जिम्मेदारी ब्लॉक सुपरवाइजर और महिला मित्र की नही होगी।

यह सभी लाभ कार्ड धारक महिला कि खाता संख्या 45 से 60 दिनों के अंदर संस्था द्वारा प्रदान किया जाएगा। इसकी पूरी जिम्मेवारी संस्था की होगी।

4. समय समय पर महिला डॉक्टर द्वारा **Health Check-up** (स्वास्थ्य सम्बन्धित जांच)।
5. कार्ड धारक महिला कि डिलिवरी के दौरान माँ कि मौत हो जाने पर बच्चे को 11,000 रू0 **Fixed Deposit** की संहायता राशि संस्था कि तरफ से ही जाएगी।
6. कार्ड धारक महिला कि डिलिबरी के दौरान बच्चे कि मौत हो जाने पर माँ को 4,000 रू0 की सहायता राशि संस्था कि तरफ से दी जाएगी।
7. कार्ड धारक महिला कि डिलिबरी के दौरान माँ और बच्चे दोनो कि मौत हो जाने पर महिला के परिवार को 11,000 रू0 कि सहायता राशि संस्था कि तरफ से दी जाएगी।
8. एचआईवी एड्स और बच्चेदानी में कैंसर होने की स्थिति में असहाय या गरीब महिला को इलाज हेतु 4,000 रू0 कि सहयोग राशि संस्था कि तरफ से दी जाएगी।
9. कार्ड धारक महिला का मोतिया बिन्द का ऑपरेशन निःशुल्क कराया जाएगा।
10. कार्ड धारक महिला कि डिलिवरी के दौरान उनके खानपान का डायटिंग चार्ट महिला मित्र द्वारा उनको प्रदान किया जाएगा।
11. कार्ड धारक महिला एवं समस्त परिवार को सूचवृद्ध अस्पतालों एवं क्लीनिकों के ओ.पी.डी. (पर्चे) शुल्क पर 25% से 40 % तक नगद छूट दी जाएगी।
12. कार्ड धारक महिला व समस्त परिवार को सूचीबद्ध अस्पतालों में दवाइयों पर (जेनटिक पर 15% से 30% (एथिक पर 25% से 40%) तक नगद छूट दी जाएगी।
13. कार्ड धारक महिला एवं समस्त परिवार को लैब जांच (पैथोलॉजी) व अल्ट्रासाउंड पर 25% से 35% तक छूट दी जाएगी।
14. कार्ड धारक महिला एवं समस्त परिवार को आयुर्वेद औषधि पर 15% तक छूट दी जाएगी तथा आयुर्वेदिक डॉक्टर से परामार्श निःशुल्क रहेगा (सुविधा निःसंतान, गुप्ता रोग एवं चमड़ी रोग संबंधित सभी इलाज)।
15. कार्ड धारक महिला एवं परिवार के लोगों के सभी प्रकार के हड्डीयों के ऑपरेशन पर 15% तक छूट दी जाएगी।
16. कार्ड धारक महिला व परिवार को फिजियोथेरेपी, चिकित्सा जांच व उपचार पर 35% तक छूट दी जाएगी।
17. कार्ड धारक महिला व परिवार को पथरी, हार्निया, अपन्डिस, गद्द, पिता की थेनी, किडनी, थायराइड आदि समस्त बीमारियों में ऑपरेशन होने पर इलाज में 15% से 30% तक छूट दी जाएगी।
18. कार्ड धारक महिला व परिवार को आतों के ऑपरेशन के इलाज पर 15% से 30% तक छूट दी जाएगी। (उक्त सभी सुविधाएं संस्था द्वारा चयनित अस्पतालों एवं क्लीनिकों पर ही लाभ दिया जाएगा।
19. कार्ड धारक महिला व परविार को दांतो के इलाज पर 15% तक छूट दी जाएगी।

I A Infotech Computer Foundation
No. 527/103, First floor, Shewan Bhawan, Vijay Nagar Panta-8
www.iaicf.org.in, www.iges.org.in, www.mahilasurksha.org
E-mail-info@mahilasurksha.org, mahilahelthcare467@gmail.com
Toll Free No. - 181

REG COI - U80902BR2022NPL058105
NITI AYOG-BR/2023/0376289

महिला सुरक्षा एवं व्यवसाय प्रतिष्ठान

महिला स्वास्थ्य सुरक्षा कार्ड शुल्क

■ सेनेटरी पैड के साथ 501/- रूपये ■ सेनेटरी पैड फ्री

कार्ड धारक को अतिरिक्त लाभ!

1. शिक्षित बेरोजगार पंजीकृत परियोजना
2. निःशुल्क सिलाई मशीन वितरण परियोजना
3. एम:ए:एफ:सी प्रोडक्र्स पर 30 प्रतिशत की छूट
4. मैट्रिक व 12वीं पास महिलाओं कंप्युटर शिक्षा प्राप्त कराना

महिलाओं में माहवारी चक्र

माहवारी या मासिक चक्र 10-16 साल की लड़कियों के शरीर में होने वाला एक हार्मोनल बदलाव है। यह महीने में एक बार होता है। अलग-अलग लड़कियों का मासिक चक्र अलग-अलग आयु में शुरू होता है।

माहवारी चक्र की सामान्य अवधि

मासिक चक्र सामान्यतः 28 से 32 दिनों में एक बार होता है। हालांकि अधिकतर मासिक धर्म का समय तीन से पांच दिन रहता है, परन्तु दो से सात दिन तक की अवधि को सामान्य माना जाता है।

माहवारी चक्र से सम्बन्धित समस्याएं

ज्यादातर महलायें माहवारी की समस्याओं से परेशान रहती हैं लेकिन अज्ञानतावश या शर्म के कारण लगातार इस समस्या से जूझती रहती हैं।

लम्बा मासिक चक्र : सात दिन से अधिक यदि लगातार 6 घंटे तक हर घंटे पैड स्त्राव को सोखकर भर जाता है, तो उस भारी पीरियड कहा जाता है।

माहवारी अभाव : यदि 16 वर्ष की आयु तक माहवारी न हो तो उसे माहवारी अभाव करते हैं, कारण है :-

1. औरतों के जनन तंत्र में जन्म से होने वाला विकास।
2. योनि के प्रवेश द्वार की झिल्ली में रास्ते की कमी।
3. मस्तिष्क की ग्रन्थियों में रोग।

सेनेटरी पैड इस्तेमाल न करने से होने वाली बीमारियां

1. पैड इस्तेमाल न करने से बीमारियां फैलती हैं।
2. पैड इस्तेमाल न करने से ल्यूकोरिया हो जाता है।
3. रीढ़ की हड्डी में दर्द शुरू होना।
4. चेहरे से चमक जाना।
5. इन्फेक्शन द्वारा तेज धात का गिरना।
6. बहुत अधिक कमजोरी होना।
7. गुप्तांग में सूजन या अन्दर सूजन व घाव का होना।
8. उठन - बैठने में परेशानी व अन्दरूनी घाव के कारण बच्चेदानी में कैंसर होता है।
9. धीरे-धीरे शरीर में खून व पानी कमी हो जाती है।
10. अण्डाशय या ओवरी में छोटे गांठ पैदा होना व पीरियड देरी से होना।
11. मधुमेह या दिल की बीमारी, बांझपन, चिड़चिड़ापन, कमर या पैर में दर्द, सरदर्द और कब्ज, कैंसर, बच्चेदानी की बीमारी, इन्फेक्शन, दुर्गन्ध आदि का होना।

डाक्टर से सलाह

अगर मासिक के दौरान तेज असहनीय दर्द हो, बहुत अधिक रक्त स्त्राव हो तो, आपको किसी डाक्टर की सलाह लेनी चाहिये।

वैसे तो हर 8 घंटे में पैड बदल देना चाहिये, लेकिन यह पहले गीला हो जाये तो उसे बदल लेना चाहये, पुरे दिन एक ही पैड लगाये रखने सें इसमें जीवाणु पनपते हैं, इसलिये सफाई का पूर्ण ध्यान रखें।

मासिक 40-60 वर्ष की आयु के बीच में कभी भी बन्द हो सकता है, इसलिये अगल अलग आयु में खत्म होता है। अंतिम मासिक को रजोनिवृत्ति कहते हैं।

कपड़े का प्रयोग न करें बल्कि उसकी जगह पर सेनेटरी पैड का उपयोग करें।

महिलाओं के स्वास्थ्य की नियमित जांच अनिवार्य है।

महीना		पीरियड का दिन तारीख व वर्ष	अन्य बीमारियां, यदि कोई हो तो	जांच की तारीख व दिन	महिला स्वास्थ्य मित्र का नाम	केन्द्र का नाम व पता	चेकअप का स्थान	हस्ताक्षर
Jan.	Feb							
March	April							
May	Jun							
July	Aug.							
Sept.	Oct.							
Nov.	Dec.							

आधार संख्या :

बैंक खाता संख्या :

महिला एवं परिवार का परिचय

महिला का नाम ..... आयु .....

पिता/पति का नाम .....

पता .....

मोबाईल नं0

महिला की शिक्षा : अनपढ़/प्राथमिक/माध्यमिक/हाई स्कूल/स्नातक/परास्नातक

महिला लाभार्थी कार्ड नं0 MSAVP.- .....

बच्चों की संख्या : लड़का लड़की

अन्तिम मासिक चक्र की तिथि: / /

संस्थान का परिचय

महिला स्वास्थ्य मित्र का नाम .....

केन्द्र/ब्लाक .....

आशा का नाम व मोबाईल नं0 .....

उप स्वास्थ्य केन्द्र/क्लिनिक .....

प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र/शहर .....

यातायात की व्यवस्था .....