

दीर्घायु सेवा-निवृत्ति भवन // Longevity Retirement Home Info. Booklet (18-08-2025)	
*	Purpose of life is धर्म (Righteousness), अर्थ (Wealth), काम (Fulfilment of Need / Desire) & मोक्ष (Freedom from desire / re-birth). To achieve these > We must do Effort (पुरुषार्थ). We consume PanchTatwa and get -Ve (<80 Yr. of life), Normal (80~100 Yrs.) or +Ve (>100 Yrs.) life. In present polluted era > reaching Normal is achievement.
Numerous design and location of Home is possible on our 510 Million KM2 earth. However- Location & design which require minimum energy for longevity is the best. 21st century is most different time in preceding 7~2.5 Million yrs. of human history, 10K yrs. of human Civilization. First time, total cost of "Medicine + Medical services" is higher than total cost of Food. Sometime treatments are deadlier than the disease. Our senses (nose, tongue, eye, ear & skin) adapt to environment, if our ancestors re-visit the earth- they will be shocked to find present foul smell of the earth & declare it as hell. Our Gene is only 10% responsible for Longevity, rest 90% is consumable & Lifestyle. Our ancestors mostly lived 100Yrs+ without extra effort due to better PanchTatwa. 'Non-Communicable Diseases (heart attacks, stroke, cancers, pulmonary disease, asthma, diabetes etc.) causing 74% of the global death & rising. Families in general are struggling with "sickness". Common traits in all centenarian people > Live natural life, wake up with purpose, work everyday, less-toxic PanchTatwa, live with friend's.	
Quick Facts > 1°C rise in temp. increases humidity by 8%. 165m Height reduces temp. by 1°C. Even well-adapted people cannot carry out ordinary outdoor activities once the wet bulb hits 32°C. In theory, humans can't survive above 35°Cwb. Even trees are moving upward 3~4m/yr. 50% of living organisms are moving towards cooler region (poles/ high altitude). Climate Change- has increased Frequency & Intensity of Draught, Flood, Heat Wave, Cold wave, Communicable & Non-Communicable Diseases. Antibiotics (root cause of human population rise) is becoming ineffective & estimated 1.3 million died due to (AMR) infections in 2019. Unpredictable rainfall 'Years of Draught' & 1 week of Flood, monthly rain in 1 day is New Normal. Heat Island effect causes up to 8°C temp. rise in cities. 90% of industrial age heat has been absorbed by the ocean. Moderator 'Ocean' has become Destructor. Shit (defecation) contains less carcinogenic POPs than what we eat, due to absorption by tissues.	
Nature= PanchTatwa (Air, Water, Food, Energy & Sky) >> We Consume to Survive & Thrive.	
1	Air> we breath about 21,000 times a day and consume about 15~20Kg. Air is becoming Warm, Moist and Toxic. Comfortable Humidity 40~80%, Temp 15°C~25°C with bio-diverse fragrance, can be achieved with Elevation, Surrounded by natural Forest, No-Industry. Air contains 1600CM water/P.
2	Water> we consume abt 5Kg water/ day. TDS 100~200 is good, Ph close to 6.5~8.5 is good, least toxic, from virgin land. Rain Water for bathing, washing & other household chores. Require 135L/D/P.
3	Earth (Food)> In GITA 7-9, Lord Krishna says, I am fragrance in the Earth. Utilize nearby villages for least toxic varieties of food grain + Seasonal & Regional Vegetables + Fruit + Milk. Natural Non-Veg. Food Cooking-Serving Brass (Copper + Zinc) Bronze (Copper+ Tin) & Leaf Plates.
4	Fire (Energy) > Required for Cooking, Heating, Cooling and Moisture control. Intention is to use present sunlight for most of the energy need. Target 500W (12 Unit=1KgOE/Day) / Person.
5	Sky > Gita 15-13 Moonlight nourishes the nutrients (Vitamins) of plant. Staring at Deep Red Light & Night Clear Sky can improve eyesight. Adequate use of Sunlight, Moonlight, Darkness & Clear sky.
*	Reason for selecting the Location: GPS 23.4191N; 085.1741E, 702m above sea level (Low Temp & low Humidity), Least Seismic Active, 600m from NH-39 (old NH-75), 16KM from Ranchi, Surrounded by Farm & mini Forest, rivulets. 5~6 Acre public land for plantation. River near by. Other Sanatoriums from British time (Britishers used to come by ship) at Itki sanatorium) nearby. 20Km from RIMS & RINPAS. 'Address: Vill- Murgu, Chitarkota Road, PS: Ratu, District- Ranchi, PIN: 835222, Jharkhand, INDIA.
*	Reason for making Longevity Retirement Home > for self and Longevity seeking peoples, considering Air, Water, Food, Elevation, bio-diversity, cost of living. Engage with nearby school "St. Columbus" etc. and children's of vicinity to share experience and knowledge (have Purposeful Life)
*	Design > Each room gets Sunlight & Moonlight. Empty space on East, West & South. Cross ventilation makes Fan needless. G+3 Building makes good air flow. Cooler required to increase humidity.
Facilities > Staff for Cooking, cleaning, elderly care. Care staff can be provided for at home service.	
Cost (2025) > 72,000₹ / Year OR 6.0L for Life Long Lease Per Room. Food & Services Self managed as per actual basis. Estimated cost Food+Milk+Cleaning+Laundry+ Electricity 9,000₹/Month/person, excluding Medical Care. Reasonable cost for Nursing Care. Cremation as per Protocol set by Patron.	
*	Concept & Contact > Wageshwar Sahu (Pradip Kumar: 7677999963), E: wageshwarsahu@gmail.com ,
*	Office: Deepak Sahu 9798386150, Rm-02, 2nd Flr, Galaxia Mall, Ranchi-834001, www.dirghayu.org Priyanka: 9334431266, Raju Arya: 9431161414, Andu:6201379818, Yugal Kishore Prasad: 9431108673
*	Social Obligation> Strive to thrive with least damage to PanchTatwa. Choose- least toxic & longevity over convenience.

* जीवन का उद्देश्य धर्म, अर्थ (धन), काम (आवश्यकता/इच्छा की पूर्ति) और मोक्ष (इच्छा/पुनर्जन्म से मुक्ति) है। इन्हें प्राप्त करने के लिए हमें प्रयास (पुरुषार्थ) करना चाहिए। हम पंचतत्व का सेवन करते हैं और -ve <80 वर्ष का जीवन, सामान्य (80~100 वर्ष) या +ve >100 वर्ष जीवन प्राप्त करते हैं। वर्तमान प्रदूषित युग में सामान्य तक पहुंचना उपलब्धि है।

हमारी 51 करोड़ KM² पृथ्वी पर घर के कई डिज़ाइन और स्थान संभव हैं। हालाँकि- वह स्थान और डिज़ाइन जहाँ **दीर्घायु के लिए न्यूनतम ऊर्जा की आवश्यकता** हैं, सर्वोत्तम हैं। 21वीं सदी मानव इतिहास के पिछले 7 से 2.5 मिलियन वर्षों और मानव सभ्यता के 10 हजार वर्षों में सबसे अलग समय है। पहली बार, "चिकित्सा + चिकित्सा सेवाओं" की कुल लागत भोजन की कुल लागत से अधिक है। कभी-कभी उपचार बीमारी से भी घातक होते हैं। हमारी इंद्रियाँ (नाक, जीभ, आँख, कान और त्वचा) पर्यावरण के अनुकूल हो जाती हैं, अगर हमारे पूर्वज पृथ्वी पर दोबारा आएँ- तो वे पृथ्वी की वर्तमान दुर्गंध देखकर चौंक जाएँगे और इसे नर्क घोषित कर देंगे। हमारा जीन दीर्घायु के लिए केवल 10% जिम्मेदार है, बाकी 90% भोग्य और जीवनशैली है। हमारे पूर्वज बेहतर पंचतत्व के कारण अधिकांशतः बिना किसी अतिरिक्त प्रयास के 100 वर्ष से अधिक जीवित रहे। गैर-संचारी रोग (हृदय आघात, स्ट्रोक, कैंसर, फुफ्फुसीय रोग, अस्थमा, मधुमेह आदि) वैश्विक मृत्यु का 74% कारण हैं और इनकी संख्या बढ़ती जा रही है। आम तौर पर परिवार "बीमारी" से जूझ रहे हैं। **सभी सौ वर्ष से अधिक आयु के लोगों में सामान्य लक्षण** > प्राकृतिक जीवन जिएँ, उद्देश्यपूर्ण ढंग से जागें, प्रतिदिन काम करें, कम विषैले पंचतत्व अपनाएँ, मित्रों के साथ रहें।

त्वरित तथ्य > तापमान में 1°C की वृद्धि से आर्द्रता 8% बढ़ता है। 165 मीटर ऊँचाई से 1°C तापमान कमता है। मजबूत-अनुकूलित लोग भी वेट बल्ब 32°C पहुंचने पर सामान्य बाहरी गतिविधियाँ नहीं कर सकते हैं। सिद्धांत रूप में, मनुष्य 35°Cwb से ऊपर जीवित नहीं रह सकते। पेड़ भी 3-4 मीटर प्रति वर्ष ऊपर की ओर बढ़ रहे हैं। 50% प्राणी ठंडे क्षेत्र (ध्रुवों / ऊँचाई) की ओर बढ़ रहे हैं। जलवायु परिवर्तन से- सूखा, बाढ़, लू, शीत लहर, संचारी और गैर-संचारी रोगों की मात्रा और तीव्रता में वृद्धि हुई है। एंटीबायोटिक्स (जनसंख्या वृद्धि का मूल कारण) अप्रभावी हो रही है, अनुमान है कि 2019 में (AMR संक्रमण के कारण 1.3M लोगों की मृत्यु हो गई। सूखे साल & अप्रत्याशित साल भर का वर्षा एक दिन में-नई सामान्य है। हीट आइलैंड प्रभाव के कारण शहरों में तापमान 8°C तक बढ़ता है। औद्योगिक युग की 90% ऊष्मा समुद्र द्वारा अवशोषित होती है। शांतिकारक महासागर विध्वंसक बन गए हैं। हम जो खाते हैं उसकी तुलना में शौच में कम कैंसरकारी POPs होते हैं।

प्राकृति = पंचतत्व (वायु, जल, भोजन, ऊर्जा और आकाश) > हम जीवित रहने और फलने-फूलने के लिए भाग करते हैं।

1 **वायु**> हम दिन में लगभग 21,000 बार साँस लेते हैं और लगभग 15~20 किलो वायु ग्रहण करते हैं। हवा गर्म, नम और विषाक्त होती जा रही है। आरामदायक आर्द्रता 40~80%, तापमान 15°C~25°C, जैव-विविध सुगंध के साथ, ऊँचाई पर प्राप्त किया जा सकता है, प्राकृतिक वनों से घिरा, उद्योग-मुक्त। हवा में प्रति व्यक्ति 1600CM पानी भी है।

2 **जल**> हम प्रतिदिन लगभग 5 किलो पानी भोग करते हैं। 100~200 का TDS, 6.5~8.5 pH, कम से कम विषाक्त, और कुंवारी भूमि से प्राप्त जल अच्छा है। नहाने, कपड़े धोने और अन्य घरेलू कामों के लिए वर्षा जल का उपयोग। 135 लीटर/दिन/P

3 **पृथ्वी (भोजन)**> गीता 7-9 में भगवान कृष्ण कहते हैं, "मैं पृथ्वी में सुगंध हूँ।" अपने आस-पास के गाँवों से कम से कम विषाक्त खाद्यान्न, मौसमी और क्षेत्रीय सब्जियाँ, फल और दूध। प्राकृतिक मांसाहार। खाना पकाने और परोसने के लिए पीतल, कांसा और पत्तों की प्लेटें।

4 **अग्नि (ऊर्जा)** > खाना पकाने, गर्म करने, ठंडा करने और नमी नियंत्रण के लिए आवश्यक। इरादा अधिकांश ऊर्जा आवश्यकताओं के लिए वर्तमान सूर्य के प्रकाश का उपयोग करना है। लक्ष्य 500W (12 यूनिट=1KgOE) दिन/ व्यक्ति।

5 **आकाश** > गीता 15-13 चंद्रमा की रोशनी पौधे के पोषक तत्वों (विटामिन) का पोषण करती है। गहरी लाल रोशनी और रात में साफ आसमान को घूरने से आँखों रोशनी में सुधार। सूर्य की रोशनी, चांदनी, अंधेरा और साफ आसमान का पर्याप्त उपयोग।

* **स्थान चुनने का कारण-** GPS 23.4191N; 085.1741E, समुद्र तल से 702 मीटर ऊपर (कम तापमान और कम आर्द्रता), सबसे कम भूकंपीय सक्रिय, NH-39 (पुराना NH-75) से 600 मीटर, रांची से 16 किमी, खेतों और छोटे जंगलों व छोटी नदियों से घिरा। सटा हुआ सामाजिक 5~6 एकड़ जमीन पेड़-पौधा लगाने के लिये। ब्रिटिश काल के अन्य सेनेटोरियम (अंग्रेज लोग जहाज से आते थे) पास ही इटकी में हैं। रिम्स और रिनपास से 20 किमी।

पता: गांव- मुर्गु, चितरकोटा रोड, PS: रातु, जिला- रांची, पिन: 835222, झारखंड, भारत।

* **दीर्घायु सेवा निवृत्ति भवन बनाने का कारण** > स्वयं और दीर्घायु चाहने वाले लोगों के लिए, हवा, पानी, भोजन, ऊँचाई, जैव-विविधता, जीवन-यापन की लागत को ध्यान में रखते हुए। अनुभव और ज्ञान साझा करने के लिए आस-पास के स्कूल "सेंट कोलंबस" आदि और आसपास के बच्चों के साथ जुड़ें (उद्देश्यपूर्ण जीवन जीएँ)।

* **डिज़ाइन** > प्रत्येक कमरे में धूप और चांदनी। पूर्व, पश्चिम और दक्षिण में खाली जगह। क्रॉस वेंटिलेशन के कारण पंखा कम आवश्यक। G+3 बिल्टिंग के कारण अच्छा हवा प्रवाह। **नमी बढ़ाने के लिए कूलर की ज़रूरत।**

सुविधाएँ > खाना पकाने, सफाई, बुजुर्गों की देखभाल के लिए कर्मचारी। घर पर सेवा के लिए देखभाल कर्मचारी उपलब्ध हो सकते हैं।

लागत (2025) > 72,000₹/वर्ष या आजीवन लीज़ के लिए प्रति कमरा 6.0 लाख। भोजन और सेवाएँ वास्तविक साझा आधार पर स्वयं प्रबंधित। पका हुआ भोजन+दूध+सफाई+कपड़े धोने+बिजली की अनुमानित लागत 9,000₹/माह/व्यक्ति, **चिकित्सा देखभाल को छोड़कर**। नर्सिंग और देखभाल के लिए उचित लागत। संरक्षक द्वारा निर्धारित प्रोटोकॉल के अनुसार दाह संस्कार।

* **संकल्पना & संपर्क** > वागेश्वर साहू (प्रदीप कुमार-7677999963, E-Mail: wagheshwarsahu@gmail.com,

* **Office:** Deepak Sahu 9798386150, 2nd Flr, Galaxia Mall, Ranchi-834001, **www.dirghayu.org**

Priyanka: 9334431266, Raju Arya: 9431161414, Andu:6201379818, Yugal Kishore Prasad: 9431108673

* **सामाजिक दायित्व**> पंचतत्व के न्यूनतम क्षति के साथ विकाश का प्रयास। प्राकृतिक-गैर विषैले विकल्प का चुनाव हर क्रय में। सुविधा से पहले दीर्घायु को चुनें

Decrease in temp due to height above sea Level= 6.5°C/ 1000m or 1.0°C/155m.

S.N.	City	Population	Height (m)	S.N.	City	Population	Height (m)
1	Shimla	8,14,010	2,276	51	Gurgaon	8,76,824	217
2	Ooty	88,430	2,240	52	Ghaziabad	16,48,643	214
3	Manali	8,096	2,050	53	Gwalior	10,70,000	211
4	Srinagar	11,80,570	1,585	54	Bokaro City	6,34,000	210
5	Nashik	14,86,053	986	55	Noida	6,42,381	200
6	Banglore	84,36,675	920	56	Faridabad	14,14,050	198
7	Mysore	9,20,550	763	57	Moradabad	8,72,575	198
8	Hubli-dharwad	9,43,788	671	58	Aligarh	8,89,810	178
9	Ranchi	14,56,528	651	59	Agra	15,85,704	171
10	Aurangabad	1,01,520	568	60	Firozabad	6,03,797	164
11	Pune	31,24,458	560	61	Jamshedpur	6,31,364	159
12	Indore	19,64,086	550	62	Jamalpur	1,05,221	151
13	Kolhapur	5,49,283	546	63	Rajkot	12,86,678	128
14	Hyderabad	68,09,970	542	64	Kanpur	27,67,031	126
15	Pimpri-chinchwad	17,27,692	530	65	Lacknow	28,17,105	123
16	Bhopal	17,98,218	527	66	Siliguri	5,09,709	122
17	Ujjain	5,15,215	494	67	Asansol	5,64,491	111
18	Ajmer	5,42,580	480	68	Guntur	7,43,354	108
19	Solapur	9,43,788	457	69	Madurai	10,17,865	101
20	Gulbarga	5,32,031	454	70	Allahabad	11,10,000	98
21	Dehradun	5,78,420	447	71	Tiruchirappalli	9,16,674	88
22	Jaipur	30,46,163	431	72	Gorakhpur	6,71,048	84
23	Jabalpur	10,55,525	412	73	Varanasi	12,01,815	81
24	Coimbatore	10,50,721	411	74	Durgapur	5,66,937	65
25	Nanded	5,50,564	362	75	Guahati	9,57,352	60
26	Amravati	1,03,000	343	76	Bhubaneshwar	8,37,737	58
27	Jammu	5,03,690	327	77	Buxar	1,02,591	55
28	Chandigarh	10,28,667	321	78	Jehanabad	1,02,456	54
29	Nagpur	24,05,665	310	79	Ahamdabad	55,70,585	53
30	Raipur	10,10,087	298	80	Patna	16,84,222	53
31	Bhilai	6,25,697	297	81	Vishakhapatnam	17,28,128	45
32	Tiruppur	8,77,778	295	82	Cuttack	6,06,007	36
33	Salem	8,31,038	289	83	Vadodara	16,70,806	32
34	Jalandhar	8,62,196	288	84	Bhiwandi	7,11,329	24
35	Akola	5,37,149	286	85	Bhavnagar	5,93,768	24
36	Jhansi	5,07,293	285	86	Manglore	4,99,486	22
37	Loni	5,12,296	283	87	Ulhasnagar	5,06,937	19
38	Kota	7,43,556	271	88	Nellore	6,00,869	18
39	Saharanpur	7,03,345	269	89	Jamnagar	5,29,308	17
40	Bareilly	8,98,167	268	90	Mumbai	1,24,42,373	14
41	Warangal	8,30,281	266	91	Navi mumbai	11,20,547	14
42	Ludhiyana	16,18,879	262	92	Surat	44,67,797	13
43	Merut	13,05,429	251	93	Hawrah	48,40,000	12
44	Bikaner	6,47,804	242	94	Thane	18,41,488	11
45	Amritsar	11,32,383	234	95	Vasai-virar	12,22,390	11
46	Jodhpur	10,33,918	231	96	Vijaywada	10,34,358	11
47	Delhi	1,10,07,835	225	97	Kolkata	44,86,679	9
48	Jalgaon	7,98,514	225	98	Kalyan-dombivli	12,47,327	9
49	Dhanbad	11,62,472	222	99	Chennai	46,81,087	7
50	Rourkela	5,52,734	218	100	Kochi	6,01,574	2-5

Compiled by Pradip Kumar Alias Waneshwar Sahu, Ranchi, JH (in 2022).



State Level Water Testing Laboratory, Ranchi, Jharkhand



TEST ANALYSIS REPORT

Doc No.: SLWTL-QP-4-F31
Issue No.: 01
Revision No.: 01
Date :18.02.2022

Issued to: - Pardip Kumar Sahu,
Vill.- Murgu, Ratu, Ranchi.

Sample Code: - 250128-GW-A-003

Date of Issue: - 13/02/2025

Customer Reference No. : - SLR/CLR/JANUARY-25/060

Sample No.: - 01 -Ground Boring.

Sample Particulars	Details of Sampling
Sample Name/Description: - Ground Water.	Date of sampling : - N/A
Sample Quantity: -1 Lit	Sample Received date: - 28/01/2025
Sample pkg. Condition: - Good	Sample collected by: - Customer
	Sampling Location: - Final Outlet

Discipline: Chemical

Test started on: - 28/01/2025

Test completed on :-

11/02/2025

Specification as per BIS –
10500:2012 (Second
Revision)

Amendment – June 2015

Sl. No.	Test Parameter	Unit	Results	Method	Acceptable Limit	Permissible Limit (In Absence of Alternate source)
1	pH	-	6.58	APHA 24 th Ed.2023-4500-H ⁺ B, (Electrometric method)	6.5 – 8.5	No relaxation
2	Total Dissolved Solids at 180 ^o C	mg/L max	162	APHA 24 th Ed.2023-2540 C, (Total Dissolved Solids Dried at 180 ^o C)	500	2000
3	Turbidity	NTU max	5.8	APHA 24 th Ed.2023-2130 B, (Nephelometric method)	1	5
4	Odour	-	Agreeable	IS 3025 (Part-5):2018	Agreeable	Agreeable
5	Taste	-	Agreeable	IS 3025 (Part-7):2017	Agreeable	Agreeable
6	Colour	Hazen unit	10	APHA 24 th Ed.2023-2120 B, (Visual Comparison method)	5	15
7	Total Alkalinity as CaCO ₃	mg/L max	128	APHA 24 th Ed.2023-2320 B, (Titration method)	200	600
8	Total Hardness as CaCO ₃	mg/L max	136	APHA 24 th Ed.2023-2340 C, (EDTA Titration method)	200	600
9	Calcium as Ca	mg/L max	46.4	APHA 24 th Ed.2023-3500 Ca B, (EDTA Titration method)	75	200
10	Magnesium as Mg	mg/L max	4.86	APHA 24 th Ed.2023-3500-Mg B, (Calculation method)	30	100
11	Chloride as Cl	mg/L max	5.99	APHA 24 th Ed.2023-4500 Cl ⁻ B, (Argentometric method)	250	1000
12	Fluoride as F	mg/L max	0.20	APHA 24 th Ed.2023-4500 F ⁻ C, (Ion selective electrode method)	1.0	1.50
13	Nitrate as NO ₃	mg/L max	8.37	APHA 24 th Ed.2023-4500 NO ₃ ⁻ B, (Ultraviolet spectrophotometric screening method)	45	No relaxation
14	Iron as Fe	mg/L max	0.02	APHA 24 th Ed.2023-3500 Fe B, (1,10-phenanthroline method)	1.0	No relaxation

Remarks:- The submitted sample of water confirm to IS – 10500 with respect to above test except one parameter Turbidity.

Specific contractual notes: -

- ♦ The results listed refer only to the tested sample and applicable parameter.
- ♦ This report, in full or in part, shall not be used for advertising or as evidence in any court of law.
- ♦ This report cannot be reproduced, except when in full, without the written permission of the Lab In-charge.
- ♦ Tested Sample shall be retained up to Fifteen Days from the date of issue of the certificate.
- ♦ The liability of the laboratory is limited to the invoiced amount.
- ♦ All disputes are subjected to the Ranchi Jurisdiction.
- ♦ NOTE:-BDL=Below Detection Limit.

Authorised Signatory
(Technical Manager)

Technical Manager

-----End of the Report-----

State Level Water Testing Laboratory
D/W & S Dant, Hing, Ranchi