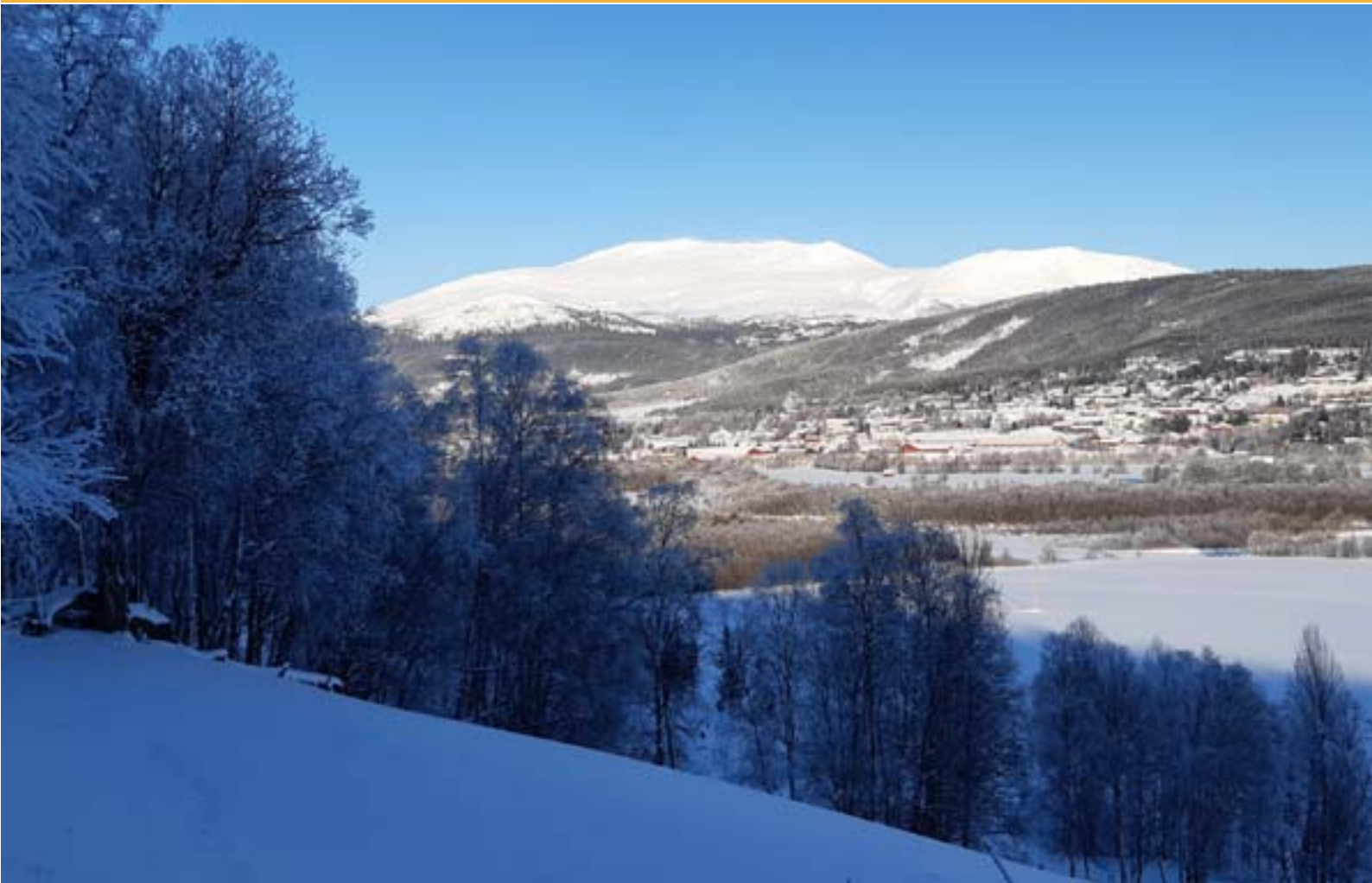




Tronfjellposten

Februar 2021 * Stiftelsen Tronfjell Fredsuniversitet * Nr. 1 Årg. 24



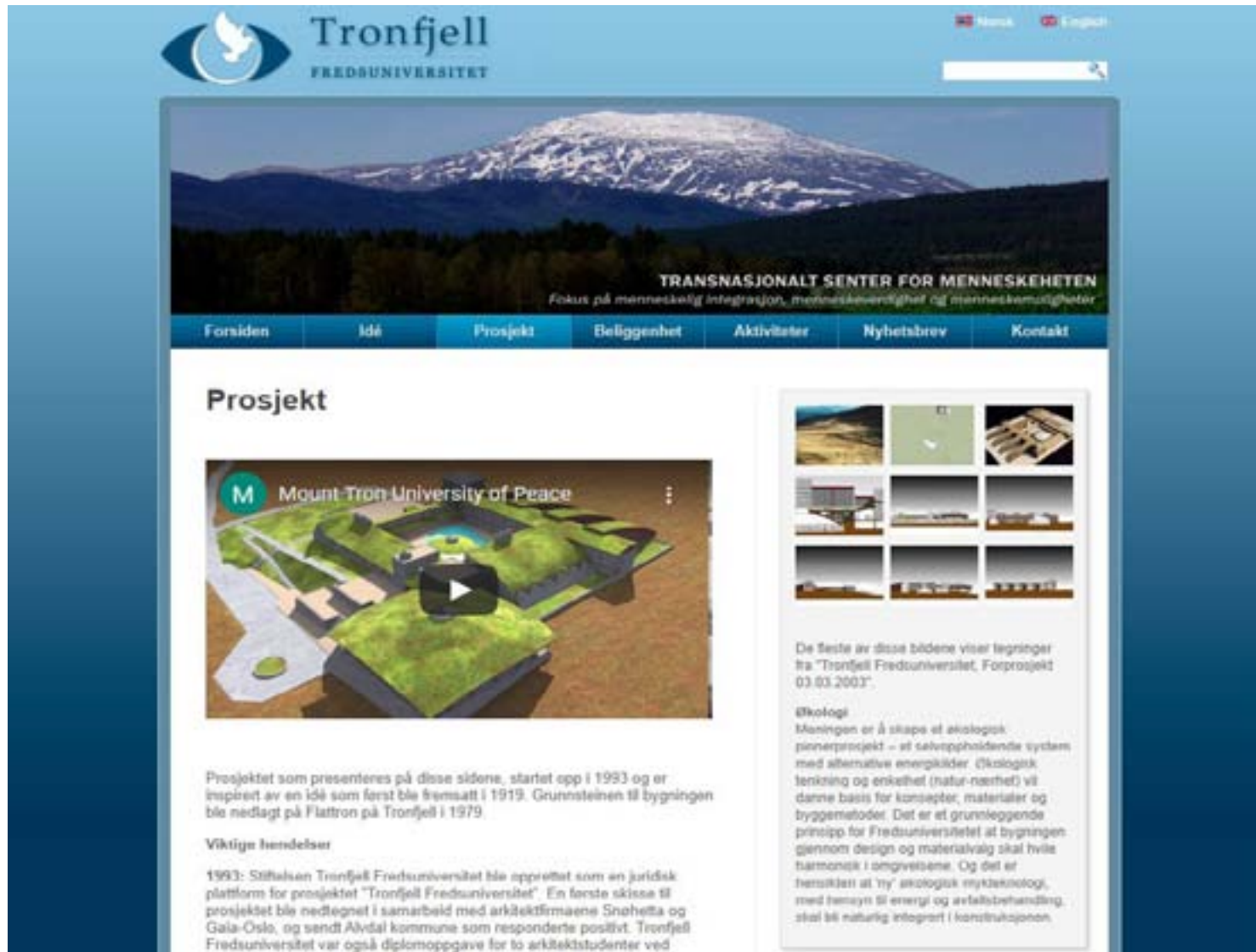
Tron og Alvdal badet i sol og mange kuldegrader, sett fra Vestate, kl. 14:11, den 2. februar 2021. Foto: BP.

Tronfjellposten er blitt gratis

Siden Tronfjellposten ble nettbasert i mars 2011 - for ti år siden nå - og Tronfjellposten begynte å utkomme som pdf-fil sendt på e-post, etter at 13 år med papirtrykking og utsendelse gjennom Posten var over, har antallet abonnenter gradvis sunket fra omkring 120 på det meste til bare en håndfull nå det siste året. Vi har derfor besluttet å fristille Tronfjellposten helt fra bindingen til abonnement og et lukket medlemskap av abonnenter.

Digitaliseringen ble gjort for å lette den stadig økende arbeidsbyrden, kutte kostnadene betraktelig, og for å spare miljøet for unødvendig papirtrykking og posttransport. Men dette viste seg å bli mer komplisert og mindre attraktivt for abonnentene, kanskje særlig med den elektroniske fakturaen. Og siden vi ikke lenger er avhengig av den økonomien nyhetsbrevet genererte, er det med lettelse og glede at vi nå har tatt dette valget.

3D-modell av Fredsuniversitetet



Tronfjell FREDSunIVERSITET

TRANSNASJONALT SENTER FOR MENNESKEHETEN
Fokus på menneskelig integrasjon, menneskeverdighet og menneskemuligheter

Forsiden | Idé | Prosjekt | Beliggenhet | Aktiviteter | Nyhetsbrev | Kontakt

Prosjekt

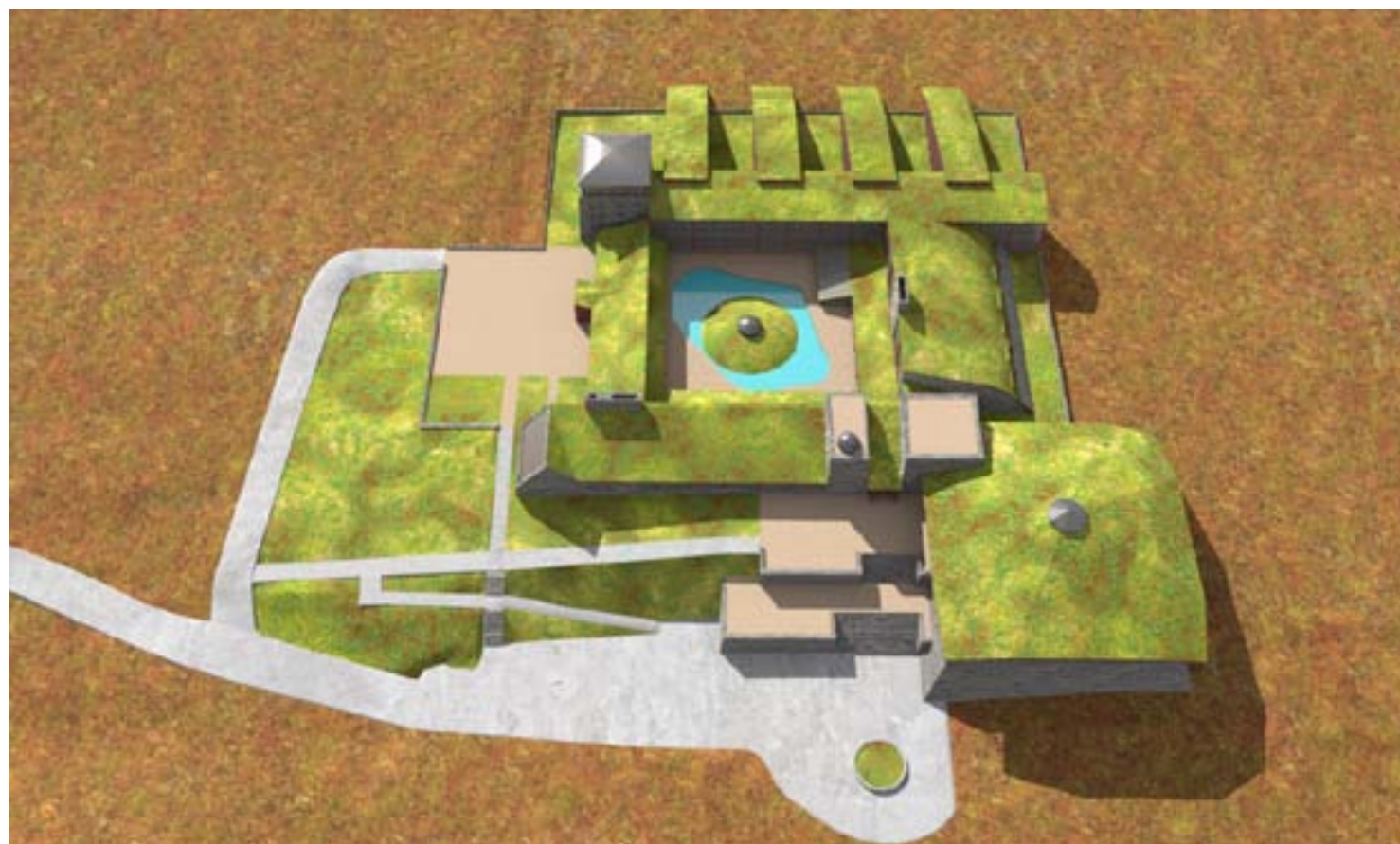
M Mount Tron University of Peace

De fleste av disse bildene viser legringer fra "Tronfjell Fredsuniversitet, Forprosjekt 03.03.2003".

Økologi
Meningen er å skape et økologisk pionerprosjekt – et selvoppnående system med alternative energikilder. (Økologisk tenkning og enkelhet (natur-nærhet) vil danne basis for konsepter, materialer og byggetiløper. Det er et grunnleggende prinsipp for Fredsuniversitetet at bygningen gjennom design og materialvalg skal hvile harmonisk i omgivelsene. Og det er hensikten at "ny" økologisk nyteknologi, med fokus på energi og avfallsbehandling, skal bli naturlig integrert i konstruksjonen.

Prosjektet som presenteres på disse sidene, startet opp i 1993 og er inspirert av en idé som først ble fremsatt i 1919. Grunnsteinen til bygningen ble nedlagt på Flatron på Tronfjell i 1979.

Viktige hendelser
1993: Stiftelsen Tronfjell Fredsuniversitet ble opprettet som en juridisk plattform for prosjektet "Tronfjell Fredsuniversitet". En første skisse til prosjektet ble nedtegnet i samarbeid med arkitektfirmaene Snohetta og Gaia-Oslo, og sendt Alvdal kommune som responderte positivt. Tronfjell Fredsuniversitet var også diplomoppgave for to arkitektstudenter ved



På det tredje forsøket i løpet av altfor mange år ble endelig en 3D-modell av Tronfjell Fredsuniversitet ferdig i fjor. Modellen er laget privat av venner i India på fritida, og er et svært viktig tilskudd til planarbeidet. Den er lagt inn i det regulerte området i landskapet på Flat-Tron, og vises som en liten videofilm.

Gå inn på våre hjemmesider på www.tronuni.org, trykk på fanen 'Prosjekt', og se på YouTube-videoen som ligger der. God fornøyelse!

3-D modell av Fredsuniversitetet (forts.)



Et bilde av modellen før den ble satt inn i landskap og video. På den første av de to foregående sidene er det første bildet en skjermdump av vår hjemmeside hvor videoen er plassert. Det nederste bildet på den siden er også et modellbilde før videolaging. Men på den neste siden er alle de åtte små bildene, skjermdumper fra videoen på YouTube.

På bildet over er vegetasjonen rundt det bebygde området bare blitt erstattet av en enkel, digital tekstur, istedenfor fotografier av den lokale vegetasjonen på stedet. Meningen er at den nåværende vegetasjonen som finnes på stedet, skal legges på taket etter at bygget er ferdig, slik at takene går i ett med landskapet rundt.

Det er arkitekt Knud Larsen som står bak skisseprosjektet til Tronfjell Fredsuniversitet, og som har veiledet modellbyggerne i India.

«Skauhuset» på Tronsvangen Seter



Slik så det såkalte «Skauhuset» på Tronsvangen Seter ut inntil sist i september i fjor: Et bedrøvelig syn som den forrige eieren ønsket å rive! Ingen vet helt hvor gammelt Skauhuset er, men det er det eneste huset som nå står igjen av den opprinnelige bebyggelsen, etter at hotellvirksomheten startet opp i 1885. Huset ble fraktet opp fra bygda til Tronsvangen i 1890. I bygda hadde det stått i mange år, og det var opphavlig flyttet dit fra Folldalen. Bildet er hentet fra Kulturminnefondets (Røros) tilstandsrapport 2017.

Stor rehabilitering av «Skauhuset» er igangsatt

1



2



3



4



5



Stor rehabilitering av «Skauhuset» er igangsatt (forts.)

6



9



7



10



8



11



Stor rehabilitering av «Skauhuset» er igangsatt (forts.)



12

«Skauhuset» på Tronsvangen Seter var i en særdeles dårlig forfatning, etter vedvarende mangel på vedlikehold og dertil tiltagende forfall siste kanskje mer enn 50 år, og redningen har kommet i siste liten.

Bilde 1, 2 og 3: Aller først måtte det graves rundt hele bygget for å kunne komme til, samt fylles på med litt pukk for forhindre gjørmedannelse. Alle bunnstokkene er råtne og må skiftes ut, og i tillegg ligger gulvet i huset rett på bakken under. Alle bildene er fra 24.09.2020 (BP).
Bilde 4 og 5: Hele to betongbiler kom fra Tynset for å forsyne ferdig betong til deler av grunnmuren under hele huset, med en lang forsyningsarm som gikk over hele huset og fram til baksiden av bygget. Begge bildene er fra 28.09.2020 (BP).

Bilde 6: Her er trappehuset i front tatt ned foreløpig, og ei stor gran, som var pill råtten innvendig og som utgjorde en trussel mot både Skauhuset og hotellet, er blitt hogd ned, samt at det er ryddet litt rundt huset. 06.10.2020 (BP).

Bilde 7: En innleid 'bobcat' ble brukt til å frakte vekk jord som måtte graves fram fra innunder huset, samt frakte stein til huset. Steinene skulle brukes til naturmur. 07.10.2020 (BP).

Bilde 8: Her ser vi klart hvordan hele huset holdes oppe av midlertidige leca-pilarer, som hviler på isolerte betongplater under. Isolasjonen går et godt stykke ut fra muren. Forskalingen for alle hjørnene til huset er også gjort ferdig. 10.10.2020 (BP).

Bilde 9 og 10: Byggmester Inge Slåen og hans dyktige mannskap i gang med å skifte ut de råtne bunnstokkene, samt det ferdige resultatet, sammen med ferdig natursteinsmur, på baksiden. 15. og 23.10.2020 (BP).

Bilde 11: Drenering, oppfylling med pukk og planering. 11.11.2020 (BP).

Bilde 12 og 13: Nærbilder av lafteteknikk. Henholdsvis 28. og 13.10.2020 (BP).

Bilde 14: Innvendig er det blitt lagt nye gulv, samt at vegger og tak har fått ny kledning i første etasje. I det ene rommet er noe av den gamle panelen blitt bevart. 26.11.2020 (BP).

Bilde 15: Baksiden av Skauhuset med planering rundt og utsikt utover dalen. 14.11.2020 (BP).

Bilde 16: Framsiden av Skauhuset med det restaurerte trappehuset på plass, og en fornøyd Knud Larsen foran inngangsdøra. Vinduene er alle ferdige og blir installert senere i år. Og 2. etasje, samt taket, vil bli gjort ferdig senere i år. Skuret i bakgrunnen vil bli fjernet.

Kulturminnefondet på Røros støtter dette prosjektet med kr. 370.000. Siden verken Alvdal kommune, Fylkeskommunen eller Sparebankstiftelsen, som alle ble omsøkt, fant dette interessant, betaler Knud Larsen resten fra egen lomme. Skauhuset skal bli Baral-museum.



14



15



16



13

Yogaøvelser mot coronaviruset

Av

Baheerathan Vykundanathan (Thamba)

Nitrogenmonoksid for å dempe coronaviruset

I oktober 2020 hevdet forskere ved Uppsala Universitet i Sverige at **nitrogenmonoksid** (NO), som produseres av kroppen selv, ble funnet å være effektiv mot Covid-19 coronavirus. Denne studien er publisert i tidsskriftet Redox Biology. Siden har flere artikler om dette blitt publisert, blant annet:

<https://www.sciencedaily.com/releases/2020/10/201002111724.htm>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213231720309393#!>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/covid-19-nitric-oxide-shows-promise-as-antiviral-treatment>

Nitrogenmonoksid (NO), et celle-signalmolekyl produsert naturlig i kroppen, har anti-inflammatoriske virk-

ninger og er en vasodilator, noe som betyr at den utvider blodkarene for å øke blodgjennomstrømningen, reduserer blodtrykket, omfordeler blodstrømmen og har også antivirale egenskaper.

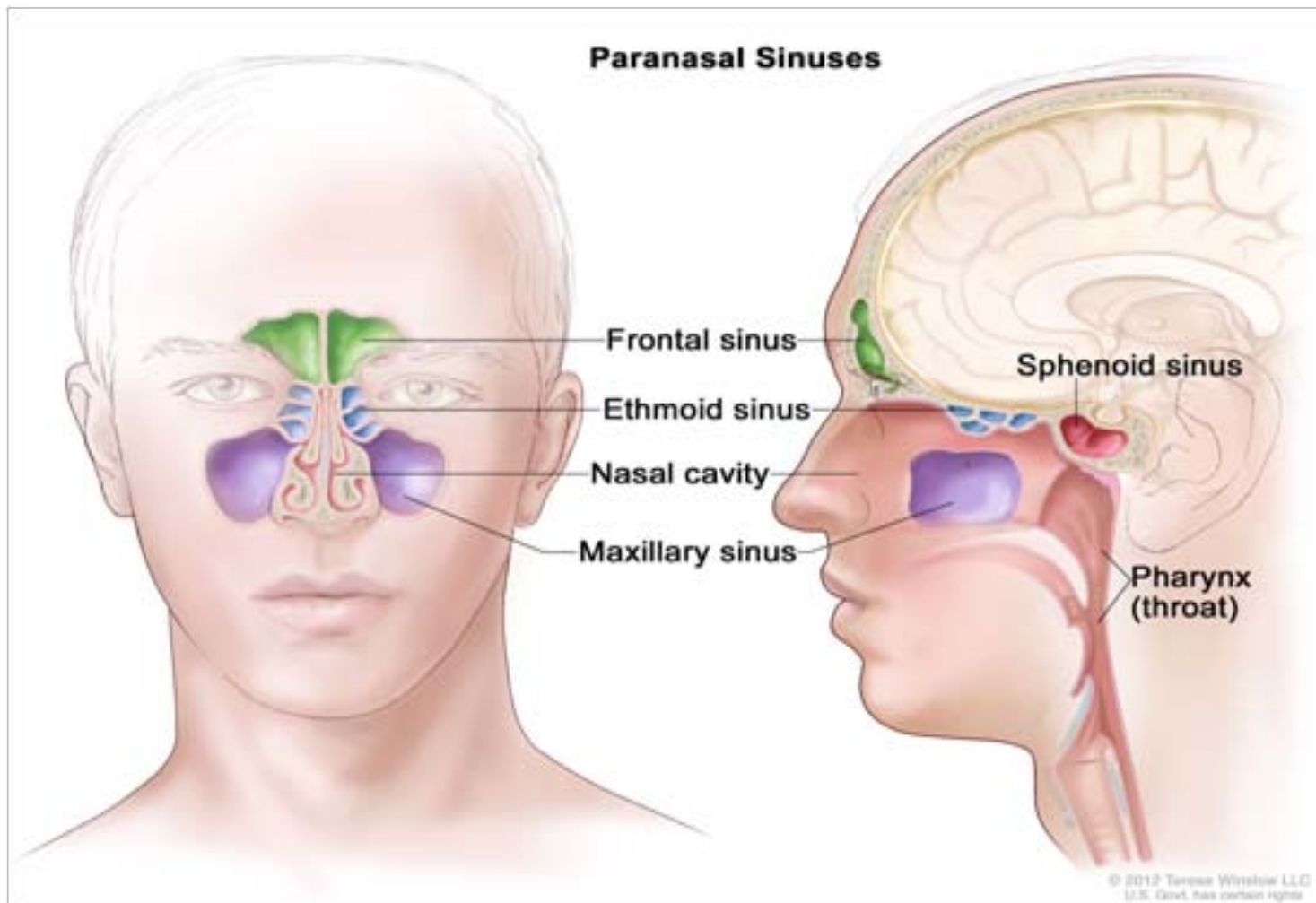
Det er for tiden flere selskaper i verden som jobber med å bruke NO som behandling mot Coronavirus. Mer informasjon:

<https://sanotize.com/>

<https://www.newsobserver.com/news/coronavirus/article245656290.html>

Nitrogenmonoksidproduksjon i bihulene

Nitrogenmonoksid produseres i bihulene hos voksne mennesker.



Produsert NO strømmer inn i nesens luftveier og føres inn i lungene med hvert åndedrett vi tar. Det er flere medisinske tidsskrifter og artikler i nyere tid som blir

publisert om de faktiske fordelene med nesepest fremfor pusting via munnen, og om hvor viktig det egentlig er å puste sakte og dypt.

Noen av disse studiene fremhevet viktigheten av nasal NO - at det fungerer som kroppens første forsvarslinje mot luftbårne patogener ved å sterilisere innkommende luft.

<https://www.thebreathingdiabetic.com/science-library/lundberg-and-weitzberg-1999>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18951492/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1286457920300800>

Pranayama

Den yogiske praktiseringen av pranayama (pusteøvelser) har i over flere tusen år lært forskjellige teknikker som involverer inntak av luft, sakte og dypt, gjennom neseborene.

Det er allment kjent at de fleste ikke puster langsomt og avslappet i løpet av en vanlig dag. Pusten blir forkortet når vi opplever stress, frykt, sinne, forstyrrelser osv. Og i løpet av en normal dag, gitt den mengden stress vi går gjennom, puster de fleste ikke på riktig måte. Det er derfor desto viktigere å ta seg tid til å gjøre riktige pusteøvelser.

Basert på en viss studie fant de at gjennomstrømmingshastigheten av luft i nesegangen påvirker mengden av produsert NO. Det de fant er at **det er en høyere mengde av NO produsert ved lavere strømningshastigheter**. Nedenfor er en lenke til studien:

<https://thorax.bmj.com/content/54/10/947>

Det er flust med dokumenterte fordeler med pranayama pusteteknikker. Nå med denne nye kunnskapen om nitrogenmonoksidproduksjon, kan vi trygt konkludere med at pranayama er en naturlig og effektiv metode for å produsere en god konsentrasjon av NO i bihulene.

Nynning og nitrogenmonoksid

Det er flere studier nylig som har funnet at nynning i stor grad øker nivået av nitrogenmonoksid. Dette skjer på grunn av den vibrasjonen som dannes ved nynningen, ved at sinusventilasjonen blir forbedret og derved øker nesens NO-nivå. Studien fant at **NO-nivået økte 15 ganger under nynning** sammenlignet med stille utånding. Her er noen kilder som beskriver studien og dens effekter:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12119224/>

<https://www.atsjournals.org/doi/full/10.1164/rccm.200202-138BC>

<https://sequencewiz.org/2020/09/16/hum-your-way-to-health-how-to-naturally-increase-nitric-oxide-in-your-body/>

Synge mantra - «Om»

Den gamle yogiske praksisen med å synge mantraet «Om», har vært kjent for å gagne både kropp og sinn på flere måter. Når det uttales riktig, høres det mer ut som «AUM» og består av stavelene: A, U, M. Den første lyden 'A' begynner fra underlivet og sender vibrasjoner oppover gjennom magen. Overgangen til den andre lyden, 'U', beveger seg videre oppover og vibrerer i brysthulen. Den endelige lyden, 'M', vibrerer i hodet.

Dette er akkurat som 'M' stavelen som produseres når vi nynner, bare langt mer effektiv. Resitasjonen eller syngingen av «Om» er en utmerket måte å produsere vibrasjoner i kroppen din og i hodet ditt på. Og å lære å synge mantraet riktig, lærer deg også å frembringe vibrasjonene i en jevn frekvens, med lengre varighet enn du kan få til med vanlig nynning.

Nedenfor er en artikkel om en studie utført ved Karolinska institutt i Sverige hvor de har forsket på og dokumentert effekten av nynning og «Om» resitasjon for å bekjempe bihulebetennelse.

<https://www.yogajournal.com/meditation/sinusitis-survival/>

Med dette kan vi se at syngingen av «Om» er en utmerket måte å frembringe vibrasjon i bihulene dine, som igjen vil øke produksjonen av nitrogenmonoksid der.

Den vanlige bruken av pranayama og syngingen av «Om», kan således brukes til å redusere alvorlighetsgraden av, eller som en effektiv behandling mot, Covid-19-viruset.

Matkilder til nitrogenmonoksid

For de som er interessert i å øke sitt nitrogenmonoksidnivå naturlig gjennom matinntak, er det listet opp noen gode kilder til NO i matvarer her:

1. grønne blader (spinat, etc.)
2. Rødbeter
3. Rabarbra
4. Spirulina
5. Mørk sjokolade
6. Sitrusfrukter
7. Granateple
8. Valnøtter

Kilde: <https://shop.ora.organic/blogs/news/top-nitric-oxide-foods>

Diverse NYHETER

Tronfjellveien

Den 7. september 2020 ble det inngått et rettsforlik om Tronfjellveien i Nord-Østerdal Jordskifterett, som innebærer at grunneierne eier veggrunnen, mens kommunen eier veglegemet og har rett til å holde vei opp til toppen av Tron. Videre har Jan Inge Gjermundshaug rett til å holde bom og drifte veien gjennom avtale med kommunen. Grunneierne på sin side skal ha rett til en prosentandel av bominntektene på veien.

Amazon

Den engelske utgaven av «Baral-boka»: **Sri Ananda Acharya. A forgotten Son of Mother India. His own story. A biography and anthology**, er nå publisert på Amazon både som heftet papirutgave (paperback) og som elektronisk bok (eBook):

https://www.amazon.com/Sri-Ananda-Acharya-Forgotten-anthology-ebook/dp/B08P51H6WS/ref=sr_1_1?dc_hlid=1&keywords=Bj%C3%B8rn+Pettersen&qid=1613134439&sr=8-1

Den er dermed lett tilgjengelig for alle over hele verden.

Satsanga via Zoom

Hver søndag fra ca. kl 10:00 har vi Satsanga med venner over Internett gjennom programmet 'Zoom'. Her kan alle som ønsker det, delta. Det varer fram til ca. kl. 12:00 hver gang. Dette startet opp i fjor pga. corona-situasjonen.

Budeia

Den 30. juli 2020 ble foreningen **BUDEIA, Norwegian women's aid to needy sisters in India** dannet for å hjelpe kvinnene i Satavisha. Mer om dette i neste nummer!



The screenshot shows the Amazon product page for the book "Sri Ananda Acharya - A Forgotten Son of Mother India: His own story. A biography and anthology. Kindle Edition" by Bjørn Pettersen. The page includes the book cover, a description, and technical details such as 472 pages, English language, and a publication date of November 24, 2020. There is also a section for "Follow the Author" and a note about the large file size.

Tronfjellposten - nyhetsbrevet for interesserte i etablering av Tronfjell Fredsuniversitet

Utgiver: Stiftelsen Tronfjell Fredsuniversitet
Redaktør: Bjørn Pettersen
(Stiftelsens styreformann)
Utkommer: Spontant ved behov
Utgaver: Norsk og engelsk
Priser: Gratis

Adresse: "Shantibu", 2560 Alvdal, Norway
Telefon: +47 62 11 36 91
E-post: shanti@tronuni.org
Internett: www.tronuni.org
Org.nr: 990 106 118
Bankkonto: 1895.26.50935
Sparebanken Hedmark