

# 2024-12-01, söndag

Sov oskönt pga huvudvärk och hade flera långa mycket verkliga mardrömmar. Möjlig förklaring var att stressystemet var igång hela dagen igår.

Njöt den vanliga bufféfrukosten på hotellet. Planerade sen på rummet för en lugn dag ute.  
1. Inget svårt. 2. Sitta mer än jag går. 3. Avsluta innan stressystemet fastnat i *på*. 4. Ta taxi hem.

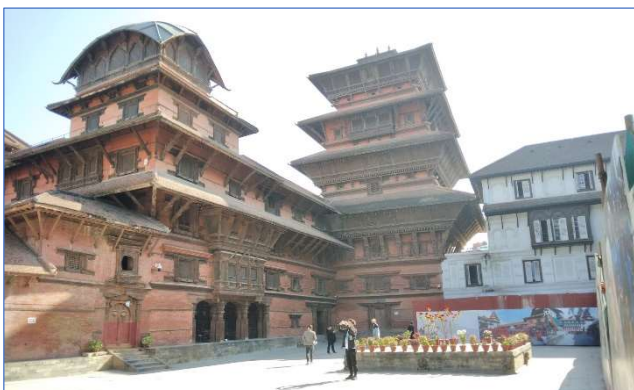
Gick till *Ratna Park* igen och satt på bänk i 90 minuter. Läste eller var skönt närvarande. Bra. Gick vidare. Åt lunch på väldigt enkelt ställe; Stekt ris med lite röd kyckling med mera i.

Sen *Durbartorget* som i förrgår. Men idag inne på palatsområdet, som kallas *Hanuman Dhoka*. Det är stort med flera magnifika innergårdar.

På bilden: *The Panch Mukhi Hanuman Temple*. I sådant hus med fem runda våningar skulle jag kunna bo. Men bara tempelprästen har tillträde.



Stora fina palatsbyggnader. En del förstördes vid en jordbävning 2015, men har nu restorerats.



# Nepal : Kathmandu

Blomma i en mindre trädgård på området. Dess kronblad påminde mycket om de i *julstjärna*, men var organiserade som i en 15 cm stor *ros*.



Gick söder om *Durbartorget* och dess inre palats. Åt banankaka med kaffe på *Snowmans Cafe* på *Freak Street*.

Fem lika hundar som sov i rännstenen vid gata.



Tog taxi (65 kr) till hotellområdet. Bilköer, men hellre sitta i en bil än gå bland trafiken. Sinnesintryck samt gående med mina krämpor trötta. Men värst är när stressystemet måste vara starkt igång bland motorcyklar, bilar och människor.

Åt bröd på rummet. Tvingade mig sen att ligga i mörklagt rum med öronproppar i 30 minuter. Viss nedvarvning, men lyckades inte slumra till. Nu skriver jag det här.

Denna (pdf-)fil finns offentligt på: [autsim.se](https://autsim.se)

Uppdaterad: 2024-12-01

Torbjörn Andersson E-post: [tor@autist.se](mailto:tor@autist.se)