

27. 4.

Heräsinnakello 5 uuteen päivään hyvin nukuttun yön jälkeen. Laitoin kahvin porisemaan ja painuin suihkuun. Ennen suihkua tosin venyttelin vähän ja teuhusin 3 kg käsipainojen kanssa. Tein myös etunojapunnerruksia ja vatsalihasliikkeitä. Suihkun jälkeen puin puhtaast vaatteet päälle ja käänsin sätkän. (Käsillä, ei koneella). Sitten menin ulos kahville ja tupakalle. Kahvit jrotuani omassa huoneessa loppuun toisen kupillisen jälkeen menin alakerran ~~TODELLA HENKILÖKÄSI~~ 150N nettitelkkarin ääreen. Kahlasin netissä iltalenteä ja iltasanomiarsoin. tunnin verran läpi. Sen jälkeen tupakalle ja omaan huoneeseen odottelemaan aamupalaa. Odotellessa räpläsin tablettia ja luin mm. viestejä mitä naiset ovat lähettelleet minulle silmänske.com. nimisessä paikassa. Syötyäni aamupalan<sup>palan</sup> ~~menin~~ menin ulos tupakalle kahvin leera. O aikeihin totesin ken oli niin tyyntä ja aurinko lämmitti häntä.

Tä menen ottamaan mukavaraa tuolisin aurinkoa  
 mutta keryt takki kuitenkin päällä. Otin aurinkoa  
 klo. 11.00 asti kuunnellen radio ROCK kanavaa. Tab-  
 letilta. Auringon ottamisen jälkeen menin omaan hu-  
 oneeseeni lepäilemään ja odottelemaan lounasta  
 jotka tarjoillean huoneisiin viimeistään 11.30.  
 mennessä, Ruoka on täällä erittäin hyvää. Ja  
 varsinkin salaatti on aina hyvin monipuolinen.  
 Lounan jälkeen ulos tupakalle ja jatkoin auringonottoa.  
 Suurin syy miksi tykkään paistatella päivää  
 Aurinkoisella ilmalla johtuu pitkälti psoriasisistani.  
 Talvella sormikihja ei puolelta vartaloa tulee  
 psoriasisia mutta onneksi se on suht. lievä.  
 Eli jo parin päivän auringonotolla iho parane-  
 tosi paljon ja läikät lähtee suht. nopeesti pois.  
 Noin kello 14.00 lopetin auringonoton ja menin  
 huoneeseeni odottelemaan päiväkahvia ja tarjoillean  
 huoneeseen niinkuin kaikki muukin n. 14.30. Kahvin  
 juotuksi ulos tupakalle eli kahvi ja tupakka  
 kuulu minullakin tiiviisti yhteen.

Kahvin jälkeen useasti lepään jonkin aikaa  
 vaikka ymmärtäkseni sen pitäisi piristää. Mutta  
 saattaa jatkua siitä että herään yleensä tosi aikai-  
 sin ja monesti päiväkahvin jälkeen tulee levähtyä  
 1/2 h - 1 h. Levähtyäni menen ulos tupakalle  
 (sillä ei luonnollisesti saa polttaa) ja pörrään netissä.  
 kun tulen tupakalta pois.  
 päivälliseen asti joka tarjoillaan n. 16.00 - 16.30.

Syön + tupakoin ruuan jälkeen. Menen huoneeseeni  
 odottelamaan että alakerran ruokasalissa missä muuto-  
 ma henkilö syö että se tyhjenee ja menen telkkarin  
 ääreen. Minä, Matti ja Jussi yleensä ja Riku  
~~jo~~ ollaan ainoat jotka illtoisin kattelee sitä.  
 Tykkäämme katella kullan <sup>kaivajat</sup> ~~kuukautta~~ sarjaa missä  
 on. mm. Parker niminen nuori kaveri ykr kullan <sup>kaivajaksi</sup> ~~kuukautta~~  
 Vähän ennen iltakahvia eli n. 19.30 aikoihin kaavin  
 tupakalla ja menin huoneeseeni odottelamaan iltakah-  
 via. Kahvin juotin ulos tupakalle ja siitä  
 telkkarin ääreen. Olen yleensä Matin kanssa  
 illtoisin kahdentaan alakerran ison telkkarin  
 äärellä. Kattelin meille Fiplay nettiasaitilta

leffan katottavaksi. Sieltä löytyy paljon  
 leffoja laudasta laitaan. Jopa äskettäin teat-  
 tereissa pyörineitä elokuvia suomeksi teksti-  
 tetyinä. Ja kaikki on ilmaista. Laitoin  
 leffan pyörimään ja katelin sitä hetken  
 mutta tunsin oloni niin väsyneeksi että pai-  
 nuin jo ennen 10 nukkumaan. Matti jäi kat-  
 tomaan leffan loppuun. Viimeinen asia ennen  
 nukkumaan menoa on tupakalla käynti: ~~☹~~  
~~☹☹☹~~ ja hampaiden pesu.

22.4.

Heräsin jo 5 aikaan. Normaalit aamuruuti-  
 nit. Kahvit poisemään ja suihkuun. Suihkuun  
 jälkeen rasvasin ihoni selkää lukunottomatta.  
 Joku henkilöekunnasta rasvaa sen kun ne tulee  
 töihin klo. 7. aikaan. Kahvikupin kanssa ulos  
 tupakalle. Odotan huoneessani tablettia räp-  
 läten että kello tulee 6, jolloin saa avata alakerran  
 nettitelkkarin ja voi kahlata iltalehden ja  
 iltasanomat löpi. Sen verran vielä tv:n katsomis-

sesta, että klo. 23.00. tulee hiljaisuus eli jos jotta  
on pitkä katsoa lopun omassa huoneessani. Henkilökunnasta  
sen verran että he ovat ystävällisiä ja auttavaisia.  
Itselehtivät asioista hyvin myös. Aamupalan  
jälkeen ulos tupakalle. Keli on tosi hyvä joten  
istuskelen jonkin aikaa ulkona. Sitten menen hakemaan  
tablettiä ja menen ottamaan aurinkoa ja kuuntelen  
tabletitä radio roce kanavaa. 17. jälkeen huoneeseen  
~~separaat~~ odottamaan ruokaa. Sitten talous  
uloss ottamaan aurinkoa päiväkahviin asti. Murten  
päivä oli edellisen päivän kaltainen lukuunotta-  
matta sitä että kävimme porukalla tekemässä  
pikku kävelylenkin. Puol 5 aikoihin ruoka.  
Sen jälkeen normaalisti. Kirjoitin tätä n.  
klo 22.00. Kohta sammutan valot ja olen nukkumaan.  
Sen verran vielä että tiilis on hyvä. Auringon  
valo on elämän eliksiiriä ja saa hymyn kasvoille.

23.4. Heränin 5 alkoihin aamulla kahvit pöytäsemaan ja suihku. Puhdaat vaatteet päälle ja ulos tupakalle kahvin kera. Heränin selailua 6 asti, minkä jälkeen nettitekkien ääreen selailte iltalehtiä ja iltasanomaa. (Poikkeuksesta olen aina esim. n. 7 aamulla joko torkua sen parissa.) Kävin hakemassa kupin kahvia huoneeseen ja tupakalle. Sen jälkeen huoneeseen tabletti pariin. Luen viestit ja räpeltän sen parissa kaikkea mahdollista mikä kiinnostaa. Urheilu kiinnostaa tosi paljon varsinkin jalkapallo mutta coronaepidemiasta johtuen sarjat on hyllyllä paria pientä jalkapallomaata lukuunottamatta. 9 jälkeen menen ottamaan aurinkoa tabletin kanssa radio kokein parissa. Serrakseen (2 metan väli) tulee Riku lempinimi ottamaan aurinkoa. Kuunnellaan musaa ja vaihdetaan välillä pari sanaa. Muuten päivä pitkälti samanlainen kuin eilen. Tosi tänään on mielessäni pyörinyt coronaepidemia ja sen kehittyminen Suomessa ja maailmalla. Toivottavasti maailman johtavat tiedemiehet kokoontuvat yhteen asiaa ääriin ja ennenpitkään

saadaan kehitettyä lääke jolla vapautetaan  
 tästä lopullisesti. Illalla katselin Matin, kanssa  
 hauskan komediaelokuvan. Omalla kohdallani se on  
 hyvää lääkettä vähän nauraa ja päästä irti todelli-  
 suudesta. Elokuvan nimi oli unta vai rakkautta.  
 Elokuvan jälkeen tupakka+hampaiden pesu ja nukkumaan.

27.9. Syy miksi en ole kirjoitellut päivittäin  
 johtuu siitä että päivät ovat pitkälti samanlaisia.  
 Jos aurinko paistaa otan aurinkoa tablettiä kanssa.  
 Jussin kanssa teen pikkupanoksilla pitkävetoja jalkapallosta  
 Seurailemme niitä joskus Viplague saitista missä  
 niitä voi katsoa maksutta liveinä HD tasolla. Iltaisin  
 sitten katotaan Matin kanssa joku leffa telkkarista  
 tai Fiplayn kautta ilmoreks netistä. Kaiken kaikkiaan  
 ihan hyvät fiilikset. Ja paranee vielä kun kesä tekee  
 tuloaan.