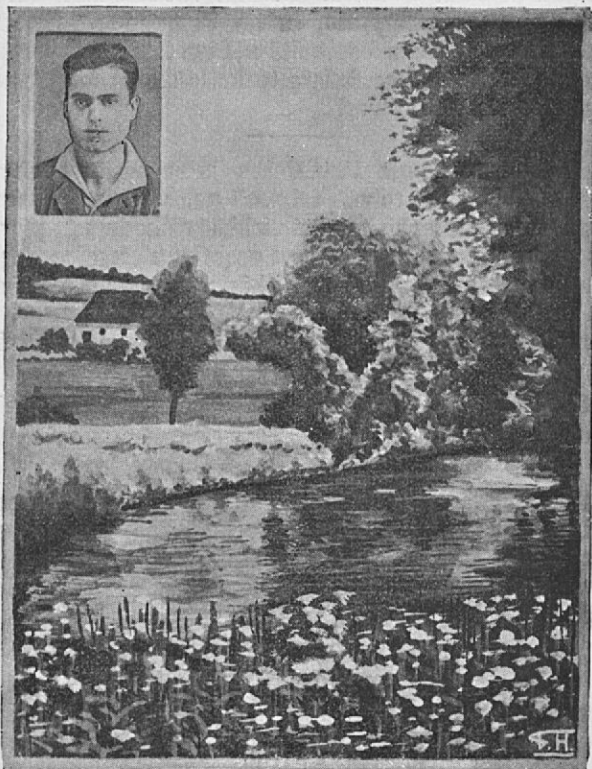


PORTUGALILAINEN "GLOBETROTTER"

maapallon ympäri kulkija ja naturisti
(luonnonmukaisen elintavan kannattaja).



Opintomatalla halki Euroopan, Aasian, Afrikan ja muiden maanosien, tarjoten Teille tämän kortin muistona matkastansa Suomen halki.

Maksu, jonka suuruus jätetään hyväntahtoisuutenne varaan, on auttava häntä suoriutumaan matkan kustannuksista.

Olen alkanut matkani Portugalista (missä olen synt.), olen senjälkeen kulkenut läpi Espanjan ja Ranskan, mihin maihin jäin joksikin aikaa oppiakseni näitä kahta kieltä. Huhtikuussa 1927 lähtiessäni Pariisista ryhdyin uudelleen vaeltamaan kulmien läpi Ranskan, Belgian, Hollannin, Saksan, Tanskan, Ruotsin, Norjan ja osan Suomea. Haluan vaeltaa läpi Euroopan, Afrikan, Palestinan, Egyptin, Intian ja muiden Idän maitten muodostaakseni itselleni käsitteitä näiden kansojen puvuista ja tavoista ja luonnonkauneuksista tarkoituksessa kirjoittaa kirja näistä matkavaikutelmistani.

Olen jo kulkenut noin 15,000 km. jalan kesän paahtavassa helteessä, sateissa tai talven tyyliässä pakkasissa. Päivänpaah-teessa on mieluisin virkistykseni virkistävä hedelmä, järvi, meri tai joki kylpeäkseni. Vaikeampaa on minun ohkaisessa puvus-sani kestää kylmää ja sadetta. Pitkän vaellukseni teillä ei aina onni ja ilo tule osakseni. Tietysti vältämme kärsimystä, mutta miten osaisimme hyvälle panna arvoa ellei kärsimystä olisi?

Päivä päivältä uudistuvan rasituksen paras vastapaino on voimia uudistava uni.

Onko nukuttava ikkuna avoinna?

Jos tulee kylmä on lisättävä peittoa, mutta nukkuminen sul-jetuin ikkunoin on ylen vähän suositeltava tapa. Hengittäen elämme! Kaikkialla asuin- ja vallankin makuuhuoneissa, joissa vietämme kolmasosan elämäämme on hengitettävä alati uudis-tettua ilmaa. Missä tämä puuttuu on elämä mahdoton.

Voiko elää kasvisravinnolla?

Sitten useiden vuosien on ravintoni kokoonpantu miltei yk-sistään hedelmistä ja vihanneksista, munista, maidosta ja näiden tuotteista.

Harrastan aurinkokylpyä ja mielelläni uin uima-altaassa. Kiitos kohtuullisen ja yksinkertaisen ravintoni on ruumiillinen vastustuskykyni nykyisin parempi kuin koskaan ennen.

Haluten oppia, lujin tahdoin ja sitkeästi olen matkani alka-nut. Kaikille, jotka samoin hyvin tahdoin ovat avustaneet mi-nua ja omistaneet minulle huomiota olen oleva erittäin kii-tollinen.

Manoel Simões.