munir og bjartsýni leiði til langlífis.

Höf. heldur því fram, að með því að gæta vel heilsunnar megi fólki takast ekki að eins að ná háum aldri, heldur einnig að tryggja það, að það verði hraust og fjörugt í ellinni, og að menn 60 til 70 ára gamlir geti haldið fullum líkamsþrótti, og að vel megi takast með hyggilegu og heiðarlegu líferni, að ná 100 ára aldrinum almennt.

Til þess að tryggja langlífi sem bezt gefur höfundurinn þessar varúðarreglur, sem ýmsir merkir menn hafa talið óyggjandi til auðnu og gengis :

General Booth (79 ára) segir : Giftu þig. Breyttu svo að þú hafir góða samvizku. Skemtu þér guðlega. Eyddu ekki meiru en þú aflar. Éttu eins lítið og þú kemst af með. Drektu mikið af vatni, og forðastu líkamlegt óhóf.

Sir Theodore Martin (92 ára) segir : Forðastu fánýt viðfangsefni. Kæfðu ógöfugar hvatir. Vertu ósérdrægur.

E. Marston bókaútgefandi (83 ára) segir : Treystu guði. Forðastu fánýtar nýungar. Andaðu að þér hreinu lofti. Forðastu ágirnd og sérdrægni. Gerðu öðrum gott.

Séra Thomas Lord (100 ára) segir : Éttu kjöt tvisvar daglega, með salti til smekkbætis. Haltu geðsmunum þínum rólegum.

Sir Hermann Weber 84 ára segir : Vertu varkár með fæðu þína og gættu vandlega heilsu þinnar.

Frú Kath Lanner (75 ára) segir : Haltu hugsanaferum þínum starfandi. Dansáðu og lifðu.

Frú Patti (64 ára) segir : Haltu þér stranglega hreinum.

Herra Wynne Westcott (59 ára) segir : Haltu þér við hægláta starfsemi.

Herra Horace Fletcher, amerikanskur vísindamaður, segir : — Leyfðu þér ekki að fá matarlyst fyr en þú hefir unnið til hennar, og borðaðu ekki fyr en hún er orðin svo sterk, að vatn rennur í munn þinn við umhugsunina um einföldustu fæðu, svo sem brauð og smjör, eða brauð einsamalt. Og tygðu svo fæðu þína lengi, þar til hún hefir samlagast munnvökvanum og rennur sjálfkrafa niður í magann.

Í stuttu máli virðast allar varúðarreglurnar vera þær, að lifa hófsömu og rólegu, en starfsömu lífi. Að láta huga og hönd jafnan hafa nægan þarflegan og göfugan starfa fyrir framan sig. Að forðast allan óróa skapsmunanna eða æsingar. Að viðhafa strangt hreinlæti á líkamanum, andrúmsloftinu og fæðunni. Að neyta hollrar fæðu og að neyta hennar sparlega, en forðast vín eða bjórdrykkju, en drekka í þess stað gnægð af köldu hreinu vatni.

MINNI HELGA MAGRA.

Í tilefni af ummælum herra Sigtryggs Ágústssonar í síðasta blaði um þorrablótskvæði M. Markússonar, hafa nokkrir kaupendur blaðsins beðið um, að það sé birt í blaðinu, og gerum vér það með ánægju.

Ættarlandsins íturfríða
endurbjarta morgunstund,
þegar sögu sólin blíða
signdi dali, fjöll og grund,
lífsins óður landnáms tíða
lyfti hjarta, stælti mund.

Bygðu Eyjafjörðinn fríða
feður gæddir hetjumóð,
himinn, fold og voga víða
vígði frelsis-sólar glóð,
heilladísir lands og lýða
lífsins kváðu siguróð.

Helgi magri ríkur reisti
rausnarbú á nýrri grund,
fylgi goða gildur treysti,
gæddur spakri höfðings lund,
stýrði þjóð með hug og hreysti,
hjör og skjöld sem bar í mund.

Sér þú Kristness sali frána
söguhimni brosa mót,
lýðmæringa frelsis-fána,
fagurð hof og þorrablót,
fjallkonunnar bernsku brána,
bjarta vorið, skjöld og spjót?

Heill sé þeim, er fjörðinn fríða
fyrstur nam og ruddi braut,
gilda stofninn greinar prýða
geislaríkt við móðurskaut.
Bergmál Íslands æskutíða
ómar gegn um sæld og þraut.

Aldir líða, grænar greinar
gyllir lífsins sunna heit,
ríka Guðmund, Glúm og Einar
geymir ennþá Helga-sveit,
göfug fljóð og svinnir sveinar
sinna feðra prýða reit.

"KENNARINN."

Í síðasta blaði Hkr. er G. J. Goodmundsson að setja ofan í við ritstjóra Heimskringlu fyrir ritdóm hans um ljóðmæli M. Markússonar. "Kennarinn" er vondur út af því, að B.L.B. skrifaði allítarlega um þessi ljóðmæli og níddi þau ekki. Hann finnur Magnúsi það til foráttu, að hann snúi ljóðum séra Matthíasar inn á sinn ljóðaveg, og fer stórum orðum um vanþekkingu B.L.B. í þessu efni.

Þessi G. J. Goodmundsson hefir áður vaðið elg í blöðunum, og hefir Hkr. helzt orðið fyrir því láni, að hreppa það góðgæti. Alt sem G.J.G. hefir ritað, finst mér vera samanhnoðað hull, þrungið mannlasti og sprottið af auðvirðilegum hvötum.

Hvað því viðvíkur, að Markússon taki Matthías Jochumsson sér til fyrirmyndar, þá er langt frá, að það sé ógöfugt í augum skynberandi manna, enda vogar "kennari B.L.B. sér ekki að rökstyðja það með einu orði. Það er oftast getið um það í æfiminningum beztu skálda, að þau hafi tekið ákveðin skáld sér til fyrirmyndar. Jónas Hallgrímsson gerði það og öll skáld gera það sama. En engin von er til, að "kennarinn" viti þetta, en vorkunnarlaust ætti honum að vera að muna, að hann sjálfur tók sér til fyrirmyndar — að sögn — gamlan hagyrðing á Íslandi, þegar hann lézt yrkja inntökuprófsvísuna í Hagyrðingafél. forðum daga. Já, meira að segja, hann tók gamla hagyrðinginn svo nákvæmlega til fyrirmyndar, að hann breytti ekki nema einu orði í vísu hans, sem sé "gamla Jóns", breytt í "séra Jóns". Þetta má hver kalla það sem hann vill, en ég get ekki kallað það vægari orðum en að "taka sér til fyrirmyndar".

Það hygg ég og, að ekki myndu Vestur-Íslendingar mikils í missa, þótt blöð vor hættu að birta órökstuddar og klaufalegar óþverra greinar um menn og málefni eftir G. J. Goodmundsson og aðra hans líka.

Kaupandi Hkr.

DRENGLYNDI

Á næstliðnu vori var þess af mér getið í Hkr., hve göfugmannlega Selkirk búar sameinuðu sig að koma okkur upp skýli, og mannvinurinn F. A. Gemmel léði lóð til að byggja á, okkur að kostnaðarlausu um óákveðinn tíma. Þar eð við hjónin erum mjög biluð að heilsu, sérstaklega ég — sárþjáður af hættulegum sjúkdómi síðan í okt. — þá var engin von, að geta keypt lóðina. En þegar kærleiksríkir mannvinir, kunningjar okkar í Argyle nýlendu, vissu, að við bjuggum við svo þröngan kost, að við gætum ekki keypt lóðina, þá gerðust þessir frömuðir til framkvæmda : G. Norðmann, Brynjólfur Gunnlaugsson og kona hans Halldóra (systir herra B. Walters þar í bygð) og sonur þeirra Sigvaldi. Þetta fólk safnaði fé í Argyle bygð okkur til styrktar, og set ég hér nöfn gefendanna og tillög þeirra : Guðm. Norðmann $16, Brynjólfur Gunnlaugsson $10, Sigvaldi Brynjólfsson $10, ungfrú G. Norðmann $2, Jóh. Reykdal $1.50 ; Kr. Norðman, H. Árnason, G. Ruth, B. Walterson, H. Sigurðsson, M. Nordal, J. J. Breiðdal, C. Benedictson, S. Friðfinnsson, Halldór Magnússon, Steingr. Guðnason, hver $1 ; — S. Landi, A. Andrésson, hver 75c ; — S. Árnason, Mrs. Guðbrandsson Jak. Helgason, Jón Helgason, O. Oliver, H. Josephson, P. Andrésson, C. E. Playfair, A. W. Playfair, J. V. Schultz, J. Jónsson, Sigmar Jónsson, Theodor Jóhansson og Snæbjörn Andrésson, hver 50c ; — H. Péturson 30c, og 28 aðrir 25c hver. — Í sambandi við þennan gjafalista frá Argyle, get ég þess, að nábúi minn hér, Jón Sigurðsson gaf okkur $6, og bóndi Miles Cochrane léði 7 tonna heyskap gefins og flutti heyið 4 mílur fyrir $1 hvert æki, sem tæplega reiknast hálf borgun. Einnig gaf hr. F. A. Gemmel $4 í lóðarverðinu, þegar lóðin var borguð.

Öllu þessu fólki árnum við allrar velferðar um tíma og eilífð.

Selkirk í febr. 1908.

Mrs. og Mr. Ó. Torfason.

Til Kr. Ásg. Benediktssonar.

Ég get þeim ekki gefið hrós,
er gamla rífa upp dauðra hauga.
Ei er þörf að leiða í ljós
löngu niðurkveðna drauga.

R. J. Davíðsson.

Bréf að Heimskringlu eiga :
Ó. Jónasson.
Jessie C. Danielson.
Kr. Ásg. Benediktsson.
Mrs. Sigurbjörg Pálsson.
Pálmi Einarsson.
Mrs. Margrét Bergthorsson.

Kennara

íslenzkan vantar við Diana S. D. No. 1355 (Manitoba), frá 15. apríl næstk., eða að minsta kosti frá 1. maí, í 6 eða 7 mánuði. Umsækjendur verða að hafa 3. eða 2. stigs "Professional Teacher's Certificate" og eru beðnir að greina frá æfingu sem kennari, og hvað mikið kaup óskað er eftir.

Antler, Sask., P.O. Box 145.

MAGNUS TAIT,
Sec'y-Treas.

Gott kjöt.

Allir þurfa að borða "gott" kjöt um þennan tíma árs. Og ef þú vilt vera viss um að fá "gott" kjöt þá pantaðu það frá

C. G. JOHNSON
Telefón 2631
Á horninu á Ellice og Langside St

Winnipeg Business College

FÉKK FYRSTU VERÐLAUN Á SAINT LOUIS SÝNINGUNNI.

Cor. Portage Ave and Fort St.

Kennir Bókhald, Vélritun, Símritun, Býr undir Stjórnþjónustu o. fl. Kveld og dag kensla. Sérstök tilsögn veitt einstaklega. Starfshögunar skrá frí.

Winnipeg Selkirk & Lake W'peg Ry.

LESTAGANGUR:—

Fer frá Selkirk — kl. 7:45 og 11:45 f. h., og 4:15 e. h. Kemur til W'peg — kl. 8:50 f. h. og 12:50 og 5:20 e. h. Fer frá W'peg — kl. 9:15 f. h. og 1:30 og 5:45 e. h. Kemur til Selkirk — kl. 10:20 f. h., 2:35 og 6:50 eftir hádegi.

Vörur teknar með vögnunum aðeins á mánudögum og föstudögum.

Cancer Cure.

R. D. EVANS, sem fann upp hið víðfræga lyf til lækninga

krabbameinum

óskar að allir sem nú þjást af krabbameinum, skrifi sér. 2 daga notkun meðalsins, læknar útvortis eða innvortis krabbamein. Skrifið strax til R. D Evans, Brandon, Man. 27-8-8

BRANDONS VINSÆLASTA GISTIHUS

EMPIRE HOTEL

E. J. PELTIER, eigandi

Hefir öll nútíðar þægindi. Reynið þetta gisti-hús. Á bezta stað í borginni. Lang-vega telefón 155. Sample rooms.

725—731 ROSSER AVE.
BRANDON, MAN.
21-5-8

Woodbine Hotel

Stærsta Billiard Hall í Norðvesturlandinu
Tíu Pool-borð.—Alskonar vín og vindlar.
Lennon & Hebb,
Eigendur.

The Dominion Bank

NOTRE DAME Ave. BRANCH Cor. Nena St.

Vér seljum peningaávísanir borganlegar á Íslandi og öðrum lönd.

Allskonar bankastörf af hendi leyst

SPARISJÓÐS-DEILDIN

tekur $1.00 innlag og yfir og gefur hæstu gildandi vexti, sem leggjast við innstæðuféð 4 sinnum á ári, 30. júní, 30. sept. 31. desembr og 31. march.

A. S. BARDAL

Selur líkkistur og annast um útfarir. Allur útbúnaður sá bezti. Enfremur selur hann allskonar minnisvarða og legsteina.

121 Nena St. Phone 306

MARKET HOTEL

146 PRINCESS ST. á móti markaðnum
P. O'CONNELL, eigandi, WINNIPEG
Beztu tegundir af vínföngum og vindum, aðhlynning góð húsið endurbætt

Vátryggið

HJA

The Brandon Fire Insurance Co.

ALGERLEGA AREIÐANLEG OG ÞROSKAFULL HEIMASTOFNUN

E. S. Miller Limited
Aðal umboðsmenn
PHONE 2083 217 MCINTYRE BLK.

E. J. OLIVER—SÉRSTAKUR UMBOÐSMAÐUR, 609 AGNES STREET.

The Hotel Sutherland

Cor. Main og Sutherland Ave.
C. F. BUNNELL, eigandi. Winnipeg.
Kostar $1.00 og $1.50 á dag
TELEPHONE 348
Allir skemti- og 'Business' staðir í bænum nálægir með Strætisvögnum sem hjá dyrunum renna.

Department of Agriculture and Immigration.

MANITOBA

Land möguleikanna fyrir bændur og handverksmenn, verkamenn. Auðnuból landleitenda, þar sem kornrækt, griparækt smjör og ostagerð gera menn fljótlega auðuga.

ARID 1906

1. 3,141,537 ekrur gáfu 61,250,413 bushels hveitis. Að jafnaði yfir 19 bushel af ekrunni.
2. Bændur lögðu yfir $1,515,085 í nýjar byggingar í Manitoba.
3. Í Winnipeg-borg var $13,000,000 varið til nýrra bygging.
4. Búnaðarskóli var bygður í Manitoba.
5. Land hækkaði í verði alstaðar í fylkinu. Það er nú frá $6 til $50 hver ekra.
6. Í Manitoba eru 45,000 framfara bændur.
7. Í Manitoba eru enþá 20 millíón ekrur af byggilegu óteknu ábúðarlandi, sem er í vali fyrir innflytjendur.

TILVÆNTANL. LANDNEMA

komandi til Vestur-landsins: — Þið ættuð að stansa í Winnipeg og fá fullar upplýsingar um heimilisréttarlönd, og einnig um önnur lönd sem til sölu eru hjá fylkisstjórninni, járnbrautafélögum og landfélögum.

R. P. ROBLIN.
Stjórnarformaður og Akuryrkjumála-Ráðgjafi.

Skrifið eftir upplýsingum til

Joseph Burke. 617 MAIN ST., WINNIPEG.
Jas. Hartney 77 YORK ST., TORONTO.

T.L.

Heitir sá vindill sem allir reykja. "Hversvegna?", af því hann er það besta sem menn geta reykt. Íslendingar! munið eftir að biðja um T. L.

(UNION MADE)

Western Cigar Factory
Thomas Lee, eigandi Winnipeg

Redwood Lager og Extra Porter

Heitir sá bezti bjór sem búinn er til í Canada. Hann er alveg eins óður og hann sýnist. Ef þér viljið fá það sem bezt er og hollast þá er það þessi bjór. Ætti að vera á hvers manns heimili.

EDWARD L. DREWRY Manufacturer & Importer Winnipeg, Canada.

Henni var fullvel ljóst, hvern sigur hún hafði unnið. Lengi eftir að hertoginn var sofnaður, sat hún í búningsherbergi sínu, og rifjaði upp fyrir sér alt er við hafði borið. Þjónustustúlka hennar undraðist yfir því, hve lengi hún sat þarna. Ljósastjakar stóðu á borðinu hjá henni og vörpuðu geislum yfir hina dýru gimsteina hennar.

Hún var farin úr veizlufötunum og þjónustustúlkan hafði farið með þau í burtu. Hún áleit að þau hefðu komið að góðum notum. "Ég fer að halda, að ég sé kæn", hugsaði hún. "Enginn hefði unnið hann eins og ég hefi gert. Ó, hversu ólíkt er líf mitt nú og áður en ég hitti hann. Hversu fagur og yndislegur er hann ekki. Hann er fyrir mig það sem sólin er fyrir blómin. Gæti ég lifað án hans?"

Nei. Hún rifjaði upp hvert einasta orð, sem hann hafði sagt, hvert einasta augnaráð, er hann sendi henni. Engin aðvarandi rödd hvíslaði að henni.

Falska kona, fláráði vinur, varaðu þig!! Því laun syndarinnar er dauðinn!

Var það syndsamleg ást, er fylti hjarta hennar, sú ást, er leiddi hana í blindni á barm glötunarinnar? Sú ást, er lét hana gleyma öllum skyldum bæði við guð og menn. Hún spurði sjálfa sig aldrei að því. Hún hugsaði ekkert um, hve ljótt það var, eða hver endirinn yrði. Ef samvizka hennar lét til sín heyra, lét hún það sem vind um eyrun þjóta. "Lífið er stutt", sagði hún, "og maður lifir að eins einu sinni, ég vil því njóta þess eins vel og mér er unt".

Hið sama hafa heiðingjarnir sagt á undan henni, en þeir vissu ekki betur. Þeir, sem kalla sig kristna, hafa einnig talað þannig, en á dauðastundinni hefir samvizkan vaknað hjá þeim, og þá mundu þeir fegnir viljað hafa breytt betur en þeir gerðu.

Klukkan sló 2, en hertogainnan fann ekki til svefns. Loks tók hún eftir, hve hinar tvær stúlkur, er vöktu eftir henni, voru orðnar syfjaðar. Hún sagði, að þær þyrftu ekki að bíða lengur, en sjálf kvaðst hún ekki vilja hátta strax.

Hún sat lengi alein uppi, þangað til svefninn sigraði hana, og eins og í bóku sá hún mynd Carens lávarðar. Þá gekk hún til hvílu.

"Ég skal aldrei gleyma veizlu Lady Clanalpin og þeim sigri, sem ég vann þar", — með þessi orð á vörunum, sofnaði hún.

XXXVII. KAPÍTULI.

Hertoginn var mjög gestrisinn maður, og hann vildi, að veizlan sem hann ætlaði að halda í Richmond yrði svo stórkostleg, að hún yrði lengi í minnum höfð. Hann ferðaðist þangað sjálfur og ráðstafaði öllu við gestgjafann, sem átti að standa fyrir því. Hann pantaði allskonar vín og sagði fyrir, hvaða matur skyldi vera hafður.

Fyrst áttu allir gestirnir að koma saman í Ormont höllinni og borða þar, svo átti að ríða og aka þaðan til Richmond.

Lady Caren vildi ekki fara. Hún hafði um nokkurn tíma verið mjög fálát og niðurdregin og sonur hennar tók sér það mjög nærri, en vissi ekki hvað valda mundi.

Lady Aðalheiður ætlaði að fara. "Þú hittir gamla vini þar", sagði lávarðurinn við hana. "Lady Kan og Alisa eru boðnar, og einnig kafteinn Randolph, en ég veit ekki, hvort hann fer".

"Ég skil ekkert í því", sagði nú Lady Caren, "að hverju kafteinninn giftir sig ekki. Maður í hans stöðu hefir ekkert leyfi til að vera ógiftur".

Lávarðurinn hló. "Ég held að engin lög séu til, sem geti neytt mann til að gifta sig".

"Skeð gæti, að það væri betur, að svoleiðis lög væru til", sagði móðir hans. "Ungir menn hafa miklu betra af, að festa ráð sitt en vera einhleypir. Ég fæ ekki skilið, hvers vegna hann á ekki Miss Alisu Kan, ég er þó viss um, að henni lýst vel á hann"

"Einmitt það getur verið ástæðan fyrir því, að hann á hana ekki. Karlmennirnir vilja vinna sjálfir, en ekki láta vinna sig. Ef maðurinn giftir sig og vill verða lánsamur, verður hann sjálfur að velja og vinna".

Lávarðurinn sagði þessi orð alveg hugsunarlaust og án þess að meina nokkuð sérstakt, en Lady Aðalheiður varð eldrauð í framan við orð hans.

Það var sú tíð, sem hann hefði látið sér standa á sama um, hvort hann særði hana eða ekki, en sú tíð var liðin, og honum sárnaði við sjálfan sig fyrir að hafa sagt þetta. Hann gekk til hennar og lagði hendur sínar á herðar henni. Hún leit framan í hann.

"Aðalheiður", sagði hann blíðlega, "ef ég einhverntíma segi í hugsunarleysi það sem særir þig, þá minstu þess, sem ég segi nú : Ég meina þau ekki til þín, ég vildi ekki fyrir nokkurn mun hryggja þig".

Hún mintist þeirra tíma, sem hann hugsaði ekkert um, hvort hann gladdi hana eða hrygði. Hún brosti því glaðlega framan í hann, og það fór henni svo vel, að lávarðurinn horfði á hana með aðdáun.

Svo datt honum í hug : Hversvegna átti hún hann á móti vilja hans? Hún, sem var svo sönn, einlæg og göfug. Hún vissi þó vel, að hann ekki

elskaði hana. Hvernig var þessu varið? Hver gat ráðið þessa gátu? Hann þóttist viss um, að hér væri um eitthvert leyndarmál að ræða. Þess betur, sem hann lærði að þekkja konu sína, því meir þótti honum til hennar koma. Hvernig gat staðið á því, að jafn fullkomin kona í öllu, sem Lady Aðalheiður, átti þann mann, sem ekki elskaði hana og sem hafði beðið hann um, að ónýta þann samning sem hann fyrirleit?

"Ég gæti bezt ímyndað mér", hugsaði hann, "að hér lægi leyndarmál undir, og ef svo er, skyldi ég nokkurntíma komast að því?

Dagurinn, sem fara átti til Richmond, var runninn upp. Lady Aðalheiður hlakkaði ekki mikið til hans. Að vísu þótti henni hertoginn skemtilegur. Hún áleit hann mesta prúðmenni, en henni leiddist hertogainnan. Hún var að vísu framúrskarandi falleg, og karlmönnunum leizt prýðilega á hana. Og hún gat fylgst með í öllu, talað um skáldskap, og næstum hvað léttúðarfult, sem bar á góma, gat hún gefið orð í. En hún gerði sér ekki minsta ómak til að þóknast kvenfólki. Það var ekki annað sjáanlegt en hún hataði sitt eigið kyn, og áliti, að karlmenn væru þær einu manneskjur, er vert væri að tala við.

Lady Aðalheiður ætlaði til Richmond einungis vegna þess, að hún hafði ásett sér að standa á milli manns síns og allra þeirra freistinga, sem mundu mæta honum þar. Hún bjó sig mjög vel. Kjóll hennar var allur lagður dýrum og fögrum knipplingum.

Í Ormont höllinni hittu þau furstann af Gadsteen, Lady Kan og Alisu, greifainnuna af Carstares, lávarð og Lady Paragon, kaftein Randolph og marga fleiri háttstandi menn og konur.

Meðan verið var að borða, komu menn sér saman um, hverjir vildu fara ríðandi og hverjir keyrandi