svækkes. Men Følgen heraf er igen en hel Række Ernæringssygdomme. Dernæst ved, at Hjertet arbejder for stærkt, driver for meget Blod gennem Lungecellernes Vægge, presser mere paa, end disse under Aandedrættet kan modtage. Dette sker under Overanstrængelse i legemligt Arbejde, især ved Løben, Svømning eller Roning. Her lider baade Hjertet og Lungerne først og dernæst Ernæringen, navnlig af Musklerne.

Derfor er al Slags Kapning i legemlig Idræt forkastelig. Den efterlader i Reglen hos Deltagerne Svækkelse i Hjertet og mere eller mindre af sprængte Lungeceller, hvorved Aandedrættets Evne bliver nedsat. Man ser efter det Slags Overanstrængelser baade hos Dyr og Mennesker af og til Eksempel paa, at Ernæringen bliver i den Grad lidende, at der indtræder en Omformning af Muskelmasserne til Fedt (saakaldt fremskridende Muskel-Atrofi), hvorved Livet i Løbet af nogle Aar gaar til Grunde.

3. Væn dig til at aande rigtigt. Ved de fleste stillesiddende Arbejder og i mange Haandværk faar Brystet og Maven en saadan Stilling, at Aandedrættet ikke kan fylde Lungerne med den Luft, som de tiltrænger. Aandedrættet bliver ufuldstændigt, en større Del Luft end gavnligt bliver altid staaende i Lungerne. Disse kan i det hele optage over 300 Kubikfommer Luft, men kun $^1/_{15}$ Del af denne Mængde, ja ofte kun $^1/_{20}$ Del gaar ind og ud ved roligt Aandedræt. For af og til at faa mere Luftfornyelse, kræver Naturen af os dybere Aandedræt gennem Sukken og Gispen Vi kommer her Naturen i Møde ved ofte at rette os op og da tage nogle dybe Aandedrag, idet vi samtidig løfte Skuldrene. Det er især nyttigt at vænne os til at gøre dette, naar vi kommer ud i frisk Luft. Derved ventilerer vi vore Lunger.

4. Sørg for, at Luften, hvori Aandedrættet foregaar, er saa ren og frisk som muligt. Gør alt, hvad du kan for Luftfornyelsen i dit Arbejdsrum.

I mørk og fugtig Luft trives Sygdom og Sop af alle Slags, i Sollys og tør Luft gaar de til Grunde.

Alle offentlige og private Bestræbelser maa gaa ud paa at skaffe gode Betingelser for Aandedrættet. Først der igennem kan vi haabe paa et sundere Samfund.

Finsk Kvindeforening

afholdt den 16. Maj sin 10aarige Stiftelsesfest. Festen skulde efter Programmet begynde Kl. 1, indledes med Hornmusik, hvorefter Frk. Gripenberg skulde byde velkommen paa svensk, Fru Almberg paa finsk. Derefter en Sang af Z. Topelius, sunget af blandet Kor. Foredrag paa svensk af Fru Stenius og et af Frk. Käkikoski forfattet Festprogram, deklameret af Frk. K. Avellan. Kl. 6 Diskussionsmøde, indledet af Frk. V. Hjelt: „Er en Udstilling af Kvindearbejde nødvendig." — Det andet Spørgsmaal, der vilde komme under Debat, er: „Hvad er Kvindesagens endelige Maal?"

Ved Festen uddeles en Beretning om Foreningens 10aarige Virksomhed og sælges en Kalender over Kvindearbejdet i Finland, som den Dag udkommer baade paa finsk og svensk. Den 17de en Udflugt til Bjørkudden og Kl. 5 et Fællesmaaltid paa Hotel.

Kvindelig Fremskridtsforening

sluttede i Mandags sine Vintermøder. Sekretæren oplæste Protokollerne, og det viste sig, at Foreningen havde ført en overordentlig god Virksomhed i Vinter. Flere større offentlige Møder var afholdte, og de ugentlige Møder havde stadigt været besøgt af en interesseret Kreds. Man havde haft det hyggeligt i Lokalerne paa Vestergade 9, hvortil ikke mindst den elskværdige Værtinde, Fru Johansen, havde bidraget. Det havde imidlertid vist sig, at Lokalerne var for smaa, saa man havde til næste Vinter lejet Lokale paa Østergade 15 til ugentlige Møder.

Der blev bestemt en Skovtur til Onsdagen den 13. Juni, hvorom Medlemmerne gennem Brevkort faar nærmere Besked.

Københavns Byraad.

Ansættelse af en Inspektrice ved Pigeskolen paa Kristianshavn var i Mandags til anden Behandling. Professor Helms forsikrede igen, at han var enig med Magistraten om Ønskeligheden af en Inspektrice, men spurgte alligevel, om det endelig var vedtaget, at det ikke skulde være en Inspektør, da der aldrig var blevet stemt derom. Borgmester Hansen svarede, at da der aldrig havde været talt imod en Inspektrice, havde man ikke fundet det nødvendigt at stemme om det. Assessor Lassen spurgte, hvorledes Stillingen vilde blive, hvis Inspektricen giftede sig, hvortil Borgmesteren svarede, at man haabede, at hun ikke vilde gifte sig; Boligen var kun beregnet til en Ugift. — Magistratens Forslag blev derefter vedtaget; den første kvindelige Inspektør vil altsaa om en kort Tid holde sin Indtrædelse i den københavnske Kommuneskole.

Undervisningsplanen i Kommuneskolen, hvorom man havde ventet en stormende Forhandling mellem Magistraten og Borgerrepræsentationen, blev forhandlet særdeles roligt og der blev talt behersket og hensynsfuldt fra begge Sider, hvorefter man enedes om at lade Sagen igen gaa i Udvalg for atter at tvinge de stridige Parter til fornyet Overvejelse. Borgmester Hansen lagde for med en Meddelelse om Magistratens Beslutning, den havde strøget flere af Borgerrepræsentationens vigtigste Punkter, og motiverede denne Beslutning med det umulige for en Kommune i at paatage sig de tunge Byrder, og mente ogsaa, at det var tvivlsomt, om det var det offenliges Sag at tage sig af de Voksnes Undervisning. Imidlertid meddelte Borgmester Hansen, at han var i Mindretal, og holdt derefter en lille Forsvarstale for Berettigelsen af en Husgerningsskole i Afgangsklasserne, som efter hans Mening var af stor Betydning og til Gavn for mange unge Piger i deres Fremtid.

Kursusbestyrer Klausen vilde ikke komme ind paa de store Spørgsmaal, thi alle var vist enige om, at en Fortsættelsesskole vilde være af stor Nytte. De Velstillede sørger altid for, at deres Børn lærer noget i Ungdomstiden; det vakte derfor ogsaa stor Glæde blandt Arbejderne, da de hørte Tale om en Fortsættelsesskole. Men hvis Offenligheden ikke kunde paatage sig Udgifterne herved, saa fik vi ingen; thi Arbejderne kan knapt skaffe de legemlige Fornødenheder til deres Børn, langt mindre de aandelige. For blot at bevare det gode Forhold mellem Magistraten og Borgerrepræsentationen, vilde Hr. Klausen ikke tie med Fordringen om Fortsættelsesskolen, der efter hans Mening vilde kunne oprettes for 10,000 Kr. aarlig.

Hr. Herman Trier syntes, at naar Borgmesteren mente, at vi ikke maatte staa tilbage i Husgerningsskoler for andre Lande, saa maatte vi heller ikke staa tilbage med Fortsættelsesskoler, hvorefter Taleren henviste til Berlin, hvor der ydedes uhyre meget af det offenlige til disse Skoler for Ungdommen.

Borgmester Borup aabenbarede nu, at det var Skoledirektionen, der havde sat sig imod Planen, hvortil Hr. Trier bemærkede, at hvis Magistraten og Borgerne var enige om, at der skulde oprettes Fortsættelsesskoler og Husgerningsskoler, maatte der dog findes Midler til at bringe Skoledirektionen til Fornuft. Formanden, Højesteretsassessor Koch, oplyste derefter Forsamlingen om, at man kunde ganske rigtigt henvende sig til Indenrigsministeriet og forelægge det Sagen, hvis Magistrat og Borgere var enige.

Derefter gik Sagen i Udvalg.

Ædelt Vildt.

En Kvindes Roman. Af **Ida Boy-Ed.**

Med sit mest fornøjede Ansigt løftede han Drapperiet og sagde: „Hvad ser jeg! De her, Hr. Professor . . . naadige Frue . . . min Gud, Frøkenen græder!"

I dette skrækkelige Øjeblik, hvor Lothar von Droste var til Sinds at ødelægge hele Verden, fordi den havde tilføjet den Elskede saa megen Smerte, i dette Øjeblik havde han Fatning nok til med et mekanisk Udtryk af Beklagelse at sige: „Min Niece lider af et pludseligt Nerveanfald — hun befinder sig ikke vel! Vi overvejer just, om vi ikke gør bedst i at tage hjem."

„Aa, saa vil jeg dog staks hente min Kone . . .", raabte Dandorf og vred sine Hænder.

„Nej, nej!" sagde Droste hurtigt.

Med en Energi, hvis Klarhed og Pludselighed senere hen satte ham selv i Forbavselse, sagde Alfred: „De behøver ikke at lade Dem forstyrre, Hr. Professor, jeg ledsager Damerne hjem — det er jo kun nogle faa Skridt — og vender saa, hvis Frøkenen bliver bedre, tilbage med den naadige Frue."

Han tænkte slet ikke paa at komme tilbage, vidste ogsaa, at Mariane tænkte det samme, og at det var en Dødskval for Professoren at blive her; men han vidste, at det var bedst saaledes, for hos Hr. Dandorf eller Selskab at undgaa ethvert Spor af Mistanke om, at der var foregaaet noget usædvanligt.

„Ja, ja," raabte Dandorf og gjorde sig Umage for at vedlige den plagede Mine, hvad brød han sig vel om den unge Pige; Fru von Droste og Doktoren kom sikkert straks igen og Droste selv blev — saa mistede han jo ingen af de Gæster, der havde nogen Betydning. „Ja, ja — gør det, skynd Dem at bringe den kære Frøken til Ro . . . . det gør mig saa inderlig ondt . . . men en anden Gang haaber jeg . . .