

at gaa ud med i koldt og fugtigt Føre maa man have tyksaaede Læder-Snørestøvler. Jeg tror, at vi i Kulden bør gaa med Støvler og ikke med Sko, bl. a. for at beskytte Huden paa Smalbenet, hvorved man mulig kunde undgaa nogle af de slemme Skinnebensaar, der i saa høj Grad ikke blot hæmme men ligefrem ødelægge mange Kvinders Arbejdsevne. Inde i Stuerne maa vort Skotøj være let og blødt ogsaa for at skaane vore Nerver og ikke irritere dem ved unødigt Støj. Og alt vort Fodtøj maa være stort nok, ikke trykke noget Sted og ikke have „høje Hæle“; thi for smaat Fodtøj med høje Hæle skaffer os ikke blot Ligtørne, Vabler, krumme og overliggende Tæer, Knyster o. s. v., men ogsaa Nervesmærter.

Efter Hoved, Arme og Ben komme vi til Kroppen, og her er Reformens vigtigste Punkt. Brænd alle Korsetter! Tro ikke, at „uskadelige“ Korsetter ikke skade! Gaa med et strikket bomulds eller uldent Livstykke eller med et temmelig løstsiddende Underliv, et Slags højhalset Vest med Brystlæg; det kan syes af stærkt, uldent Tøj, Stout, Drejl eller lignende. Man kan have det til at snøre eller knappe efter Behag, men det bør i hvert Fald gaa ned over Underlivet, saa Strømpebaand, Benklæder og Skørt kunne knappes derpaa.

„Uldskjorten er altid Kroppen næst“, siger et gammelt Ord. Tag derfor inderst Uldtrøje og Benklæder i ét (den saakaldte Combination), og bær denne Ulddragt Sommer og Vinter. Derover kan bæres en lignende Linnedragt, og saa kommer Livstykket, paa hvilket man altsaa bl. a. knapper Strømpebaandene. Herpaa kan man ogsaa knappe sit Skørt, enten det er syet som et almindeligt Skørt, eller det er et saakaldet „delt Skørt“. Skørtet bør under alle Omstændigheder være saa kort, at det ikke tilsmudskes selv i daarligt Føre.

Hvis man bærer en saadan Underdragt, vil den være nem at forandre, hvis det skulde blive nødvendigt at gøre den videre f. Ex. under Svangerskabet. Er Livstykket til at snøre foran, sætter man blot en bred „Gylp“ i og lader være at snøre helt sammen; er det til at knappe foran, kan man sprætte de to forreste Brystlæg op og sy Snørehuller, — det kan saa efterhaanden udvides.

Hvad Overdragten angaar, saa kan den til en vis Grad rette sig efter den gældende Mode, kun maa den *aldrig sidde stramt* i Livet. De nuværende Moder ere som skabte til Reformdragt, — de ere maaske ogsaa affødte af Damernes Deltagelse i Cykling, Lawn-Tennis og anden Sport. Til Selkabsbrug kan Kjolen være lang og have Slæb; men til Ar-