

et mitte inimest raske többega maas
 on; sest kord võib sinule ka tulla
 et sa küi veel terve olla. Kui meie
 ma: rahvas peaksid suremat hoolt kand-
 ma omma terwisse polest, wist siis ei
 sureks mitte ni suur hulk. Kui többi
 käib siis te sedda

1) hoia ennast liajomisse eest. Liigjo-
 minne teeb so kehha ning so sissekon-
 na nõrgaks; kui sa koggone jääd mag-
 gama külma käes jobnud peaga, siis
 többi ning surm võib pea süno pea-
 le tulla.

2) hoia ennast ka liasõmisse eest. Igga
 haige inimenne tunneb süddame wal-
 lo. Igga süddame tõht ep olla mitte
 seal al kus sedda wallo tunnukse; waid
 se on se maggo, mis haiget teeb. Kui
 temma on täis roga siis so süddame
 wallo saab kangemaks, ning so többi
 raskemaks. Ka so pea hakkab siis wal-
 lutama.

3) hoia ennast ka et sa ei jää mitte wäg-
 ga