

sojaks piddada. Sedda wisi jääb so terwis kindlemaks, ning kui sa peatsid haigeks sama, siis sa woid enne minne wasto piddada.

4) Kui tõbbed käiwad siis ärra minne mitte wägga tühti sauna wihtlema. Se wihtleminne ise on küll hea ning ilma kahjota, agga se wägga suur palawus, ning se kange higgi woitwad sulle kahjo teha, sest se läbbi saab so werri pallawaks liaste ning paksuks. Sepärrast kui sa lähäd wihtlema, siis ärra fitta mitte omma sauna liaste, waid pissut agga, ning ärra minne ka mitte saunast kohhe wälja külma kätte täis higgi olles, waid panne enne ommad rided jälle selga ning hoia ennast siis külma eest.

Küis nou siis on kui tegi jo tunneb sedda tõbbe ennese sees ollewad.

Kui sa tunned et sa jääd haigeks, se on kui sa tunned pallawat ehk külma, pea ehk lu: walso, kui sul ep olle issal: dust