

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

4) Kui tõbbed käiwad siis ärra minne
mitte wägga tühti sauna wihtlema.
Se wihtleminne isse on küll hea ning
ilma kahjota, agga se wägga suur pal-
lawus, 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 en-
ne 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: wallo, kui sul ep olle issal-
dust