

Siiski tahyan minna sind õppetada,  
 mis nouga sinna woid aitada ennast üh-  
 he ehk teise wigga sees. Kui sul on se  
 korbut, siis korja ennesele mánna kas-  
 sud üks hea peo táis, selle jure panne  
 üks peo táis ubba lehhed olgo wärsked  
 ehk mis sa olled enne kuitwanud. Kui  
 sa woid sada, siis wotta ka emma tus  
 ning panne sedda jure. Need ubba leh-  
 hed ning emma tus sawad penikesseks  
 leifatud, siis sa pead neid keetma w.ega.  
 Digo sulle need mánna kasud üksnes,  
 ehk need ubba lehhed ning emma tus, siis  
 wotta neist üks peo táis, walla kaks topi  
 wet peäle, keeta hásti ühhe potti sees,  
 agga sedda potti katta pealt kinni kui sa  
 keetad. Kes tahhab, se woib ka jure  
 panna kaddaka marjad, sedda wisi et sa  
 panned üks peo táis kaddaka marjad ning  
 kolm peo táis need teised rohjud. Sest  
 sammast wottad sinna siis hawal üks peo  
 táis, ning keetad sedda kahhe topi wee  
 sees. Sedda joki pead sinna joma igga-  
 pääw kaks ehk kolm kord, iggakord üks  
 õlle klas táis; pesse ka ommad hawad  
 sellesamma jogiga iggapääw puhtaks, kui  
 sulle