duſt ſiia, kui ſüdda wallutab, ſiis taggane ſeſt rummalaſt kombeſt, mis teiſed prukiwad, kes körtſis jomiſſe läbbi lootwad ſeſt walluſt peästa ning abbi leida; niſuggune rummal nou pöraks ſinno haiguſt kurjemaks. Nendaſammoti ärra wihtle ſiis ka mitte pallawas ſaunas, ſeſt ſe olleks ſul kül kahjoteggew; waid kui ſa tahhad ſauna miñna, ſiis ärgo olgo temma mitte pallaw, waid parras ſoe, ärra wihtle ühtegi, waid peſſe ennaſt ükſpäinis ſoja weega. Kül ſa woid wihhelda, kui ſa terwe olled; agga többiſel ei kölba ſe mitte. Parrem on et ſa ennaſt laſſed nartſoga öruda ſaunas, ſiis ſa jääd piſſut higgiſtama, ſe teeb ſo luliikmettele head.

Kui ſul ep olle iſſalduſt ſiia, ſiis ärra ſö mitte wäggiſe, waid ſö piſſut, ehk jä koggone ilma ſömata. Agga jo tühti ſedda wet mis ma praego ſind öppetan.

Üks jook, mis többiſed peawad joma.

Wõtta kolm peo täit oddra ehk kaera, peſſe neid tolmuſt puhtaks, walla

kaks