

3. Jeder Abonnent der Ausgabe B muß die Monatsquittungen sorgfältig aufbewahren
4. Das Anrecht auf Beihilfe beginnt mit dem Tage des Datums auf dem Berechtigungsschein (Zaświadczenie upoważniające do korzystania z ulgowych premji)
5. Das Anrecht verfällt nach 26-wöchiger Krankheitsdauer.

### ==== Monatspreis der Ausgabe B beträgt 5,— Zł. ====

ein Aufschlag von 1,50 zł. bei Männern im 55. — 60. Lebensjahr

„ „ „ 2,50 „ „ „ „ 61. — 65. „

„ „ „ 2,50 „ „ Frauen „ 55. — 60. „

„ „ „ 3,— „ „ „ „ 61. — 65. „

„ „ „ 0,50 „ „ „ „ unterm 55. Lebensjahr.

Die einmalige Einschreibgebühr beträgt 5,— zł

Die einmaligen Gebühren für die Ausfertigung des Berechtigungsscheines (Upoważnienie do korzystania z ulgowych premji) betragen 2,50 złoty.

## Der Kefir.

von Dr. chem. Kwaśnik.

Seine Herstellung im Haushalt,  
seine Bedeutung als Nahrungsmittel und als Heilmittel.

Fortsetzung aus Heft 4, 5 und 6.

## Die Herstellung des Kefirs im Haushalt.

Die Kefirpilze werden bei Zimmertemperatur mit der siebenfachen Menge ungekochter Milch übergossen. Man läßt die Flüssigkeit 24 Stunden stehen, schüttelt sie aber von Zeit zu Zeit um. Die Gärmilch wird dann mit frischer Milch im Verhältnis von 1 zu 2 vermengt, die Mischung in Flaschen gefüllt und mehrfach umgeschüttelt. Bei dieser Art der Zubereitung läßt man die Kefirmilch wenigstens zwei Tage in den Flaschen lagern.

Die kaukasischen Bergvölker bedienen sich an Stelle der Flaschen eines Burdjaks, d. h. eines Schlauches aus Ziegenhaut, wie auch Mohammed (s. Allgemeines) seinen Gläubigen den Trunk aus einem Ziegenhautschlauche geboten hat. Man unterscheidet danach auch Flaschenkefir und Burdjukkefir.

## Kaum zu verantworten

wäre es, wenn Sie nicht rechtzeitig dafür Sorge tragen würden, daß die mit dem Bezuge dieser Zeitschrift verbundenen

## Prämien durch pünktliche Bezahlung

der Monatsbeiträge immer in Kraft sind. Halten Sie den kleinen Betrag für die Monatschrift stets bereit, wenn der Bote kommt, oder senden Sie rechtzeitig an unser P. K. O. Konto Nr. 307 802.

bleiben Sie in Ihrem Interesse und zum Wohle Ihrer Familie dieser Zeitschrift treu? — — Dann handeln Sie klug!