

freshmag.pl

# F

#52



# ALTER NATIVA

A L T E R N A T I V A C L U B

## 05.03

Podwórkowi Chuligani | Persona Non Grata |  
Bustergang | Selftitled

godz. 18:00 | bilety 20 zł przedsprzedaż | 30 zł w dniu koncertu  
predsprzedaż: Rock Long Luck, Alternativa Club

## 11.03

Intro Day, czyli zapowiedź Open'era

Wetty prezentuje Florence & the Machine i Bastille

godz. 21:00 | wstęp free

## 18.03

Lord & the Liar i Hoszpital – podwójny koncert

godz. 21:00 | bilety 15 zł przedsprzedaż | 20 zł w dniu koncertu  
predsprzedaż: bilety24.pl

## 19.03

Route 66 – Czterdziecha Ryha

godz. 18:00 | wstęp 10 zł

za sterami ekipa Route 66 | gościnnie: Kaznodzieja (Katowice)

na żywo: kwartet smyczkowy Enjoy The Strings (Gniezno)

muzycznie: Depeche Mode, 80's, trochę electro i new romantic

## 01.04

| Koncert Fink Tree

## 09.04

| Koncert Vespa w Poznaniu

| PWS (Przed Wschodem Słońca)



**DOSKONAŁA ATMOSFERA** **AMBITNA MUZYKA**  
**KONCERTY NA ŻYWO** **IMPREZY TEMATYCZNE**

gmach CK Zamek, wejście od ul. Kościuszki

rezerwacja: [club@alternativaclub.pl](mailto:club@alternativaclub.pl), [facebook.com/alternativaclub](https://facebook.com/alternativaclub)





# INTRO

Tekst: Dawid Balcerek

REDAKTOR NACZELNY:  
Dawid Balcerek  
dawid@freshmag.pl

ZASTĘPCA REDAKTORA  
NACZELNEGO:  
Michał Krupski  
michal@freshmag.pl

REDAKTOR PROWADZĄCY:  
Bartosz Nowacki  
bartosz@freshmag.pl

WYDAWCA:  
BUCZ  
ul. Sikorskiego 3B/1  
75-360 Koszalin

PROJEKT I SKŁAD:  
Adam Korzeń  
kontakt@adamkorzen.pl

REKLAMA:  
Dawid Balcerek  
508 243 456  
Michał Krupski  
695 823 184

WSPÓŁPRACA:  
Martyna Rost  
Paulina Wojkiewicz  
Natalia Dulba  
Żaneta Bukowska  
Joanna Sadowska  
Tomasz Ciesiołka  
Sylwia Klaczyńska  
Aleksandra Mensfel  
Natalia Bednarz

OKŁADKA:  
foto:  
Albert Pabijanek  
oprac. graficzne:  
Wojtek Domagalski

NAKŁAD:  
7000 sztuk

Dawno, dawno temu Vivaldi i Chopin. Później Skaldowie, Marek Grechuta, czy też Beata Kozidrak. Dzisiaj, daleko nie szukając Ania Dąbrowska. Co łączy tych wszystkich ludzi? Wszyscy, bez wyjątku na początku marca mieli chęć założyć już letnie kurteczki, wyciągnąć tenisówki, odkurzyć rolki, rozpaść grilla lub wyskoczyć sobie nad Maltę na rowerok. Oprócz tego, tak przy okazji, każdy z nich nagrał utwór wielbiący wiosnę. Z tego co wiem, to nie potrafię grać na pianinie i nie mam głosu jak Ania, ale na rowerze potrafię jeździć i grilla też mogę rozpaść. Jako, iż cały czas panuje moda na fit, to zachęcamy do ruszenia się z domu. Wiosna to idealny moment na nowe postanowienia, zwłaszcza te fizyczne! Na początek, żeby od razu się nie przemęczać proponuje coś łatwego. Sklecić ze znajomymi Marzannę i ją potem spalić lub utopić. Od czegoś trzeba zacząć, a i frajdy pewnie będzie sporo... Zanim dokonacie bestialskiego mordu na kukle sprawdźcie nowego Fresha. W marcu dzieje się naprawdę sporo. Dawno nie było tylu ciekawych wydarzeń w jednym miesiącu. Swoje koncerty zagrają m.in. Korteż i Piotr Rogucki, czyli artyści, z którymi przeprowadziliśmy wywiady do marcowego numeru. Mamy również rozmowę z poznańskim DJem Gregiem Heldenem. Dowiedzie się również dlaczego Poznań jest tak wyjątkowym miastem na skalę całego kraju. Na koniec kilka wskazówek żywieniowych. Smacznego!



## 7-10 / LUDZIE

Piotr Rogucki  
Greg Helden  
Korteż

## 11-16 / KALENDARIUM

Koncerty  
Imprezy

## 17-19 / KULTURA

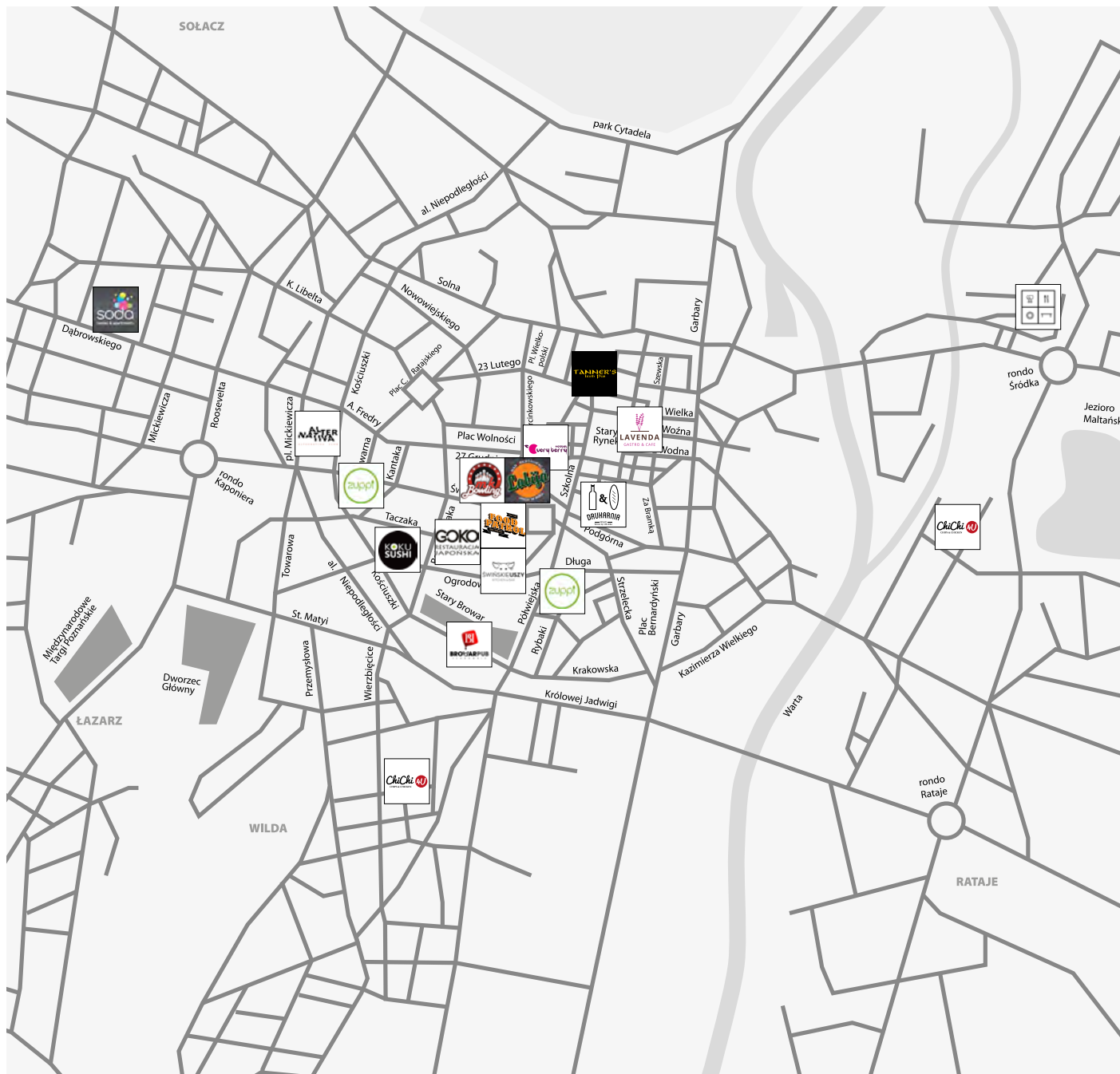
Film, muzyka, książka  
Przesisew kulturalny

## 20-22 / LIFESTYLE

Tylko u nas  
Nawyki żywieniowe



Polub nas na facebooku i bądź na bieżąco z imprezowo-kulturalnym życiem miasta  
facebook: freshmagazine



**KLUBY**

8 BITÓW ul. Garbary 72  
 ALLIGATOR ul. Stary Rynek 86  
 ALTERNATYWA CLUB ul. Św. Marcin 80/82  
 BLUE NOTE ul. Kościuszki 75/78  
 BROWAR PUB ul. Półwiejska 42  
 BUNUBA CAFE ul. Szewska 20  
 CACTUS FACTORIA ul. Ślusarska 5  
 CZARNĄ OWCĄ ul. Jaskółcza 13  
 CZEKOLADA, ul. Wrocławska 18  
 CZYTELNIĄ ul. Św. Marcin 69  
 DRAGON ul. Zamkowa 3  
 ESKULAP ul. Przybyszewskiego 39  
 GARBARY OFF ul. Małe Garbary 7  
 KLUBOKSIEGANIA ul. Św. Marcin 30  
 KOSMOS Święty Marcin 24 (Galeria MM)  
 KOTLOWNIA, ul. Zamkowa 5  
 KULTOWA ul. Wrocławska 16  
 LAS ul. Małe Garbary 7  
 MESKALINA KLUBOKAWIARNIA Stary Rynek 6  
 NEW SHARK Stary Rynek 48  
 OCZY ul. Dominikańska 7a  
 OPCJA ul. Półwiejska 18  
 POD MINGOĄ, ul. Nowowiejskiego 8  
 POD PREKSTEM Św. Marcin 80/82  
 POP ART CAFE ul. Długa 6  
 PROJEKT LAB ul. Grochowe Łąki 5  
 STARE KINO ul. Nowowiejskiego 8  
 SQ ul. Półwiejska 42  
 TAFLA ul. Wrocławska 10  
 TROCHE KULTURY ul. Dominikańska 7a  
 TROPS ul. Świętego Rocha 9  
 TWOJĄ STARĄ ul. Małe Garbary 8  
 U BAZYLEA ul. Św. Wojciech 27

**PUBY**

9 STÓP ul. Lacinia 6/8  
 ACADEMIC PUB ul. Taczaka 11  
 ALKOHOLE Z DUSZĄ ul. Słowackiego 16  
 84 KROKI ul. Wodna 24  
 BASILIUUM ul. Wodna 21  
 BLACK BALL POOL ul. Wielka 21  
 CHMIELNIK ul. Żydowska 27  
 COLOZIUM ul. Św. Marcin 45  
 CYTRONETA, ul. Garnarska 4  
 CZUPIOTO ul. Rynekowa/Zamkowa  
 DEJA VI ul. Wodna 21  
 DOM PIWA ul. Mokra 2

FERMENTOWNIA ul. Kwiatowa 2/1a  
 FUEGO COCKTAIL BAR Stary Rynek 28  
 HOLA HOLA ul. Wrocławska 10  
 ICE BAR POZNAŃ ul. Wrocławska 17  
 JAMESON ul. Św. Marcin 26  
 KRIEK BELGIAN PUB & CAFE ul. Wodna 23  
 LOT CHMIELA ul. Żydowska 4  
 MAMALIGA ul. Nowowiejskiego 17  
 PAD CLUB ul. Gwarna 8  
 PIWIARNIA WARKA ul. Świętosławska 12  
 PIWKO NA PRZECIWKO Stary Rynek 42  
 PIWNA STOPA ul. Szewska 7  
 POD FILAREM ul. Paderewskiego 11/4  
 PRL ul. Żydowska 11  
 PUB ZA KULSAMI ul. Wodna 24  
 ROCK GARAŻ ul. Szewska 7  
 ROZLEWNIĄ PUB ul. Taczaka 21a  
 SHISHA PUB ul. Taczaka 15  
 SŁOŃ I TACZKA ul. Wodna 2/3  
 SLEPE RYBY ul. Mima 3  
 TANDEM PUB ul. Gwarna 9  
 TANNER'S, ul. Wroniecka 21/1  
 VAN GOGH PUB ul. Żydowska 12  
 ŻRÓDŁO, ul. Taczaka 15

**HOTELE / HOSTELE**

CINNAMON HOSTEL ul. Gwarna 10/2  
 CINEMA PARADISCO HOSTEL ul. Słowackiego 27/6  
 BLOOMS BOUTIQUE HOSTEL ul. Kwiatowa 1  
 GARDEN BOUTIQUE HOTEL ul. Wroniecka 24  
 HILL HOSTEL ul. Zamkowa 1/2  
 NH HOTEL ul. Św. Marcin 67  
 POCO LOCO HOSTEL ul. Taczaka 23  
 RETRO HOSTEL ul. Kramarska 1  
 SODA HOSTEL ul. Dąbrowskiego 27A  
 TEY HOSTEL ul. Świętosławska 12  
 TOPAZ ul. Przemysłowa 34a  
 VERY BERRY HOSTEL al. Marcinkowskiego 11

**PUNKTY HANDLOWO-USŁUGOWE**

BOARDERS SNOWBOARD SHOP ul. Noskowskiego  
 FAJOWOEU ul. Św. Marcin 47/7a  
 GALERIA MALTA E-PAPIEROS ul. Abp. Baraniaka 8  
 GALERIA PESTKA E-PAPIEROS al. Solidarności 47  
 GLOBAL MULTIBRAND ul. Św. Marcin 9  
 MINI RAMP ul. Długa 9  
 NEAT ul. Św. Marcin 45

PROSTO SHOP ul. Półwiejska 8  
 QUICKSILVER ROKY DC ul. Półwiejska 32  
 ROCK LONG LUCK ul. Półwiejska 20  
 RUN COLORS ul. Półwiejska 32  
 SKLEP E-PAPIEROS ul. Obornicka 291  
 STARY BROWAR ul. Półwiejska 32  
 SUPREME SHOP ul. Półwiejska 11  
 SZPANNER ul. Pogonna 8  
 TUTU ul. Ratajskiego 3  
 UNHUMAN ul. Długa 13  
 VERT ul. Półwiejska 20  
 VINYLGATE RECORDSTORE ul. Garnarska 3

**CAFE**

ANGIELKA ul. Żydowska 33  
 BLURBA CAFE ul. Szmarzewskiego 14  
 CACAO REPUBLIKA ul. Zamkowa 7  
 CAFE DYLEMAT ul. Mickiewicza 27  
 CAFE KAWKA ul. Żydowska 26  
 CAFE KLATKA ul. Szewska 19  
 CAFE PIKAWKA ul. Wroniecka 18  
 CAFE SOHO ul. Wroniecka 2  
 CAFE STARY MLYNEK ul. Żydowska 9  
 CHIMERA ul. Dominikańska 7  
 COFFILA ul. Żydowska 29  
 CYRYL ul. Libelta 1A  
 CZEKOLADA CAFE ul. Żydowska 29  
 FRANCUJSKI ŁĄCZNIK ul. Dominikańska 7  
 GLUPI KOT, ul. Wroniecka 18  
 GOLEBNIK CAFE ul. Wilketa 21  
 GWARNA 9 CAFE ul. Gwarna 9  
 HAMAK, ul. Taczaka 2  
 JUICY ul. Kościuszki 73  
 KARMELKOWO, ul. Żydowska 26  
 KAWA KAMP CO. ul. Kutrzeby 10  
 KAWIARNIA NASTAWNIA POC. Park Wnieńskiego  
 KAWIARNIA W STAREJ PIEKARNI ul. Rynek Śródecki 17  
 LA RUINA KAWIARNIA ul. Śródka 3  
 LAVENDA ul. Wodna 3/4  
 MOLECULAR CAFE, ul. Wodna 12  
 MROWISKO ul. Szewska 20A  
 PIECE OF CAKE ul. Żydowska 29/5  
 PLAY CAKE ul. Szmarzewskiego 13  
 POD PRĘGIERZEM CAFE & LUNCH Stary Rynek 25/59  
 PSYCHOŁOZA ul. Wodna 17/19  
 PTASIE RADIO ul. Tadeusza Kościuszki 74

PTASIEK CAFE ul. Żydowska 10  
 RÓŻOWE ul. Wodna 23  
 SOBRIER Ptasz Apollo  
 STACJA CAFE ul. Klasztorna 3  
 SZPILKA CAFE ul. Żydowska 28  
 STRAGAN KAWIARNIA ul. Ratajskiego 31  
 TACZKA 20 ul. Taczaka 20  
 U NINIE CZY U CIEBIE ul. Gwarna 3  
 WERANDA TAKE AWAY ul. Półwiejska 40  
 WŚCIEKLE CIĄSTKA, Plac Cyryla Ratajskiego 4

**GASTRONOMIA**

AVOCADO RESTAURANT & WINE Dąbrowskiego 29  
 BĄDZĘTA ul. Kutrzeby 12a  
 BAZYLIA I OREGANO ul. Wysoka 12  
 BISTRY 4 YOU ul. Dąbrowskiego 26  
 CIESKA HOSPODA ul. Żydowska 26/4  
 CIASTKARNIA ul. Krysiewicza 6  
 CHICHI 4U, ul. Jana Pawła II 14  
 CZERWONA PAPIRKA Stary Rynek 49  
 CZERWONE SAMBRERO ul. Piekary 17  
 DOM PIECZI SMAKÓW ul. Taczaka 23/1  
 DRUKARNIA SKŁAD WINA & CHLEBA ul. Podgórna 6  
 E RYBE, ul. Wrocławska 27  
 FIZSKA ul. Taczaka 17/3  
 FOOD PATROL Franowo/ul. Piekary 1/ul. Małe Garbary 7  
 FRANCJA ELEGANCJA ul. Wroniecka 18  
 FRAJDA LODY ul. Wrocławska 21/2  
 FRONTIERA ul. Szewska 21  
 FUDGE PHILOSOPHY ul. Długa 9  
 HYGKA Rynek Śródecki 17  
 GUSTO ITALIANO ul. Szewska 15  
 JEUS UL. Taczaka 22  
 JUICE DRINKERS ul. Dąbrowskiego 8  
 KNAPIKA NA FYRTLU ul. Kraszewskiego 7  
 KONFITURA Św. Marcin 24  
 LARU PAPU ul. Kwiatowa 1  
 LARU PAPU BAGUETTE ul. Garbary 47  
 LARU PAPU WINGS Stary Rynek 52  
 LASUCH ul. Kwiatowa 11/1A  
 MANEKIN ul. Kwiatowa 3  
 MOMO ul. Szewska 2  
 MYKONDS Plac Wolności 14  
 NA WINKLU ul. Śródka 1  
 PAN PUCH, ul. Taczaka 22  
 PIEROŻKA ul. Zielona 8  
 PIEROŻEK I KOMPOCIK ul. Rybaki 22

PIKA PIKA TAPAS BAR ul. Zamkowa 5  
 PIZZA A PEZZI ul. Ratajskiego 36  
 POD KOZIOŁKIEŃ ul. Szewska 21  
 POD NOSEM, ul. Żydowska 35A  
 POLUNDNIE ul. Adama Mickiewicza 24a/2  
 PUNKT SPORNY Stary Rynek 27  
 PYRA BAR ul. Strzelecka 13  
 PYSZNA Stary Rynek 57  
 RACJA MIAŁA ul. Wrocławska 40  
 REPUBLIKA RÓŻ Plac Kolegiacki 2  
 SPOT RESTAURACJA ul. Dolna Wileta 67  
 STARY MLYNEK ul. Nowowiejskiego 8/4  
 ŚWINSKIE USZY, ul. Piekary 12A  
 TAPAS BAR Stary Rynek 60  
 TAPASTA ul. Kwiatowa 3  
 TARASY CYTADELI Park Cytaделя  
 TARTAK ul. Taczaka 22  
 TOSTOWINA ul. Małe Garbary 7  
 TOŚKA CANTINE ul. Aleksandra Fredry 9  
 WAGON MIESA ul. Szewska 20  
 WARSZYNIAK ul. Żydowska 11  
 WERANDA LUNCH & WINE ul. Półwiejska 32  
 YEZYTEC KUCHNIA ul. Szmarzewskiego 17  
 YEZYTU POZNAŃ ul. Krysiewicza 6  
 ZUPPI ul. Św. Marcin 63, ul. Półwiejska 23

**INFORMACJA**

CIM ul. Dworcowa 2  
 CIM ul. Ratajskiego 44 (Arkadia)  
 CIM FILIA ŁAWICA ul. Bukowska 285  
 CIT FILIA CIM Stary Rynek 59/60  
 ESTRADA POZNAŃ ul. Masztalarska 8  
 URZĄD MIASTA POZNAŃ Plac Kolegiacki 17

**INNE**

AIRHAIR TEAM ul. Grochowe Łąki 5  
 BRAMA POZNAŃ ul. Gdańska 2  
 COLLEGIUM DA VINCI ul. gen. Tadeusza Kutrzeby 10  
 GALERIA MIEJSKA ARSENAL Stary Rynek 6  
 GRUPA PROGRES ul. Św. Marcin 33/5  
 KINO MUZA ul. Św. Marcin 30  
 KONTENERART ul. Ewangelicka 1  
 LET ME OUT POZNAŃ ul. Zamkowa 4/3  
 MK BOWLING ul. Św. Marcin 24 (Galeria MM)  
 NAUTILUS TRAINING CENTER ul. Chwałkowskiego 34  
 PROF-LINGUA SZKOŁA JĘZYKÓW OBYCZ ul. Wolności 6  
 ŚRÓDKA 1 SALON FRYZJERSKI ul. Śródka 1



Zuppi i Rondek z optymizmem patrzą w przyszłość. To co dzieje się teraz dobrze wróży. Po tym czasie spędzonym w Poznaniu, mamy, że najlepszą decyzję podjęliśmy wybierając Ziemię i trafiając akurat tutaj. Korzystając z tego chcieliśmy podziękować wszystkim ludziom, którzy zaufali nam i zmienili swoje podejście do jedzenia i którzy czują się dzięki nam lepiej. Jednocześnie chcemy sprawić, żeby wszyscy Poznaniacy jedli zdrową, pożywną i smaczną zupę. Jesteśmy. Byliśmy. Będziemy.

ul. Półwiejska 23, Św. Marcin 63, Poznań  
 facebook: zuppiar



RESTAURACJA • BOWLING • BILARD • KLUB KOSMOS



UL. ŚWIĘTY MARCIN 24, POZNAŃ, WWW.MKBOWLING.PL



# PIOTR ROGUCKI

„Sztuka jest próbą”

Tekst: Natalia Dulba

**P**oczątki polskiej sceny alternatywnej, rock, granie na bardzo wysokim poziomie i teksty jednoznaczne, a zarazem pełne metafor. Połączenie wszystkich wymienionych czynników daje bardzo proste równanie, którego wynikiem jest nikt inny jak lider zespołu Coma – Piotr Rogucki. Muzyk, tekściarz, aktor, artysta. I można by tak długo wymieniać, ale rozmowa jest przecież o wiele bardziej interesująca.

**Swoje początki związane ze sceną miałeś podobne jak większość muzyków rockowych. Zaczynałeś jako osoba grająca alternatywną muzykę, nie dla mas. Na Twoich koncertach bywały garstki osób. W tamtych czasach zupełnie inaczej to wszystko wyglądało. Nie było pisku pod sceną, a broniłeś się tylko muzyką i słowami. Nie tęsknisz trochę za tamtym okresem?**

Ten okres cały czas trwa. Co prawda jest duża różnica między wielkością zgromadzonej publiczności, ale też nie zawsze jest pełna sala. Cały czas tworzę rzeczy, które nie są widoczne dla oka i są rodzajem alternatywy. Faktem jest, że Coma jako główny trzon mojej działalności rozrosła się do naprawdę dużych rozmiarów i na koncertach bywa mnóstwo fanów, jednak nie czuję się odezwany od tego okresu kiedy zaczynałem wszystko od zera.

**„J.P Śliwa” czyli najnowszy album, ze względu na połączenie różnych form sztuki jest bardziej artystycznym dziełem, niż po prostu zwyczajnym krążkiem piosenkarza. Myśląc „sztuka współczesna” bez wahania mogę podać tytuł Twojej płyty. Czym dla Ciebie jest sztuka? Czy to tylko umiejętność łączenia wszelkich przejawów wyrażania emocji?**

Nie, zdecydowanie nie. Sztuka jest próbą. Po pierwsze próbą opisania rzeczywistości zewnętrznej i wewnętrznej. Po drugie próbą odnalezienia odpowiedzi na pytanie: „Jakie jest porozumienie między składowymi dostępną nam rzeczywistości”. I po trzecie, próbą zatrzymania czasu w chwili, która powoduje, że dzięki odnalezieniu odpowiedniej formy staje się nieskończonością.

**Jak myślisz, z czego wynika to przedziwne zjawisko tego, że ludzie, słuchacze i fani nie rozumieją że artysta musi się rozwijać, zmieniać się, zmieniać swoją muzykę, swoją ekspresję i styl?**

Odpowiedź jest dość prosta. Niektórzy związali swoje najlepsze i najpiękniejsze uczucia i emocje z okresem, w którym tworzyłem coś co było dla nich bliskie. Zazwyczaj byli wtedy młodymi, emocjonalnie nastawionymi do świata ludźmi, którzy nie analizowali wszystkiego krytycznym okiem, a podchodzili do tych spraw sercem. Spotkali się z językiem komunikatywnym, który ich oczarował i w którym odnaleźli jakąś swoją własną prawdę. Poprzez to zespolili się ze mną emocjonalnie i nagle okazuje się, że mówię zupełnie innym językiem, a ich rozczarowanie jest ogromne. Sądziли że będą mentorem, czy też przyjacielem, kolegą ich myśli przez długi czas, a tymczasem

zaczynam stosować inne schematy. Ten świat, który sobie zbudowali, świat oczekiwania, które wobec mnie mieli, wymarł więc czują się zdradzeni. Rozumiem to doskonale.

**Nie jest tajemnicą, że oprócz muzyki, Twoją pasją jest także teatr i aktorstwo. Czy filmy do utworów - teledyski traktujesz jako grę aktorską, czy bardziej pokazujesz w nich siebie?**

Trudne pytanie. Właściwie, to zależy od tego w czym jest kreacja aktorska. Czy jest elementem prywatnych doświadczeń, posiadanego warsztatu i sposobu gospodarowania energią w taki sposób, żeby to nie było sztuczne. To zależy od tego jakie są potrzeby twórców danego dzieła.

**Zmieniasz funkcje piosenki, dokonujesz jej transformacji z formy rozrywkowego umiłowca czasu do pełnoprawnego dzieła artystycznego. Inspirujesz się w tym działaniu jakimś artystą, czy raczej tworzysz tylko i wyłącznie z tego co zrodzi się w Twojej głowie?**

Łączenie wpływów, interdyscyplinarność, zespajanie ze sobą elementów różnych dziedzin i stylów muzycznych i artystycznych praktykuję od zawsze. To mój pomysł, który rodził się w mojej głowie latami. Trafiałem na ludzi praktykujących taki sposób scalania sztuki. Dość niedawno bardzo zainspirowała mnie książka „Czysta forma w teatrze” Witkacego. Zawarta jest w niej koncepcja łączenia rozmaitych dziedzin sztuki na scenie. Są to pomysły sprzed 100 lat i w tamtych czasach kompletnie się nie przyjęły. Minęło stulecie i takie formy są praktykowane. Silnie inspiruje mnie wenezuelski producent Arca. Przede wszystkim dlatego, że jego działania są eksperymentalne i nowatorskie. Choć jest kontrowersyjny, ale może i właśnie dlatego jest też inspirujący.

**Chodzą plotki o nowym projekcie Comy. Możesz już zdradzić parę słów na ten temat?**

Wielkimi krokami zbliża się nowa płyta. Wstępnie data premiery to 7 października. Pracujemy nad tym materiałem od 5 lat. 3 lata temu powstały teksty, a później nagrywaliśmy do tego muzykę. Nasi fani muszą nam zaufać, ponieważ projekt będzie eksperymentalny. Zaznaczam, że ta płyta powstawała i powstaje z potrzeby serca, a dopiero w finalnej części zaczęliśmy się zastanawiać, co z tego wyniknie i jak to zostanie przyjęte przez widzów. Wtedy było już za późno na zmiany. Chyba teraz nadszedł w naszym życiu taki okres, że musimy przewartościocować swoje dokonania po to żeby móc dalej grać.

**Cały wywiad znajdziecie na [www.freshmag.pl](http://www.freshmag.pl)**



GREG HELDEN  
*pres.*  
THE GLOBAL HOUSE TRIP  
2016



BEST 2015 CLUB VIBES - SELECTED & MIXED BY GREG HELDEN



[facebook.com/greghelden](https://facebook.com/greghelden)



[instagram.com/greg\\_helden](https://instagram.com/greg_helden)



[soundcloud.com/greghelden](https://soundcloud.com/greghelden)



[beatport.com/greghelden](https://beatport.com/greghelden)

POWERED BY

**mgn+**

BEST SELE

FREE BEER  
ALL DAY





# GREG HELDEN

Klubowa podróż

Tekst: Dawid Balcerek

**G**reg Helden to poznański dj i producent. Od 14 lat jest odpowiedzialny za umi-  
lanie czasu na klubowych parkietach w całej Polsce i nie tylko. W lutym odbyła się premiera jego najnowszego krążka „The Global House Trip 2016”, na którym skupiliśmy naszą rozmowę.

**27 lutego ukaże się Twoja płyta z live setem „The Global House Trip 2016”. Czego możemy spodziewać się po tej produkcji? Jakie numery znalazły się na kompilacji?**

Jest to mój pierwszy krążek, na który dość długo czekałem, podjąłem współpracę z MGNT i w końcu się udało. Długo się zastanawiałem jaki materiał ma się na nim znaleźć i stwierdziłem, że będzie to kompilacja z tzw. „sztosami” muzyki house czyli numerami, które najczęściej grałem w 2015 roku i które najlepiej rozkręcały parkiet w klubach. Na blisko godzinnej płycie są m. in. numery takich artystów jak Samuele Sartini, My Digital Enemy, Joachim Garraud, Oliver Heldens czy Don Diablo. Jest to bardzo taneczna kompilacja, która doskonale się sprawdzi w klubie, na domówce czy w aucie. Od kilku miesięcy prezentuję na swoim profilu na soundcloud.com kompilację Global Housemix, która ukazuje się w ostatnią sobotę każdego mie-

siąca - jest to mix najnowszych numerów muzyki house. Płyta TGHT2016 jest w pewnym sensie podsumowaniem tej kompilacji.

Gdzie będzie można zakupić, dostać TGHT2016? Pierwsza pula płyt będzie miała charakter promocyjny i będzie ją można zdobyć na moich imprezach promujących płytę. Szczegóły trasy promocyjnej będzie można znaleźć na moim fan page'u na facebook-u.

**Grasz jako DJV. Opowiedz jak wyglądają takie imprezy?**

W zeszłym roku rozbudowałem swoje imprezy o element video, jak się można domyślić do warstwy muzycznej dochodzą teledyski w jakości HD oraz wizualizacje, dzięki czemu efekt finalny - czyli muzyka + obraz jest rewelacyjny. Dzisiaj w większości dobrych klubów jest mnóstwo telewizorów lub ekranów, na których są wyświetlane klipy.

**W marcu odbędzie się premiera Twojego remixu „Dangerous” autorstwa Davida Guetta ft. Sam Martin. Będzie to oficjalne wydawnictwo?**

Jestem w ostatniej fazie dogadywania szczegółów z wydawcą utworu, będzie to oficjalne wydawnictwo. Myślę, że za kilka dni pojawi się oficjalne info na moim fan page'u.

**Jaki styl grania Ci najbardziej odpowiada? Jaka**

**przeważnie preferujesz muzykę na imprezach?**

Muzyka która przeważa na moich imprezach to house, od przyjemnych deep house'owych brzmień, po taneczny funky house, czy future house. Muzykę dość długo selekcjonuję starając się grać najświeższe numery, które radio zaczyna grać wiele miesięcy później.

**Masz na koncie własne produkcje. Czy nie myślałeś kiedyś nad swoim wydawnictwem producenckim?**

Moja pierwsza produkcja pojawiła się w 2010 roku i od tego czasu kilka moich numerów z mniejszym lub większym sukcesem trafiło do radia. Największy sukces był chyba po premierze „Reach Up” - trochę pograno ten utwór. Pojawili się też kilka remixów i mash up-ów.

**Jakie masz muzyczne plany na 2016 rok?**

Ostatnie miesiące były dla mnie bardzo pracowite, efekt tej wielomiesięcznej pracy pojawi się wreszcie na przestrzeni najbliższych miesięcy. Będą to dwa oficjalne remixy oraz dwa moje single, pierwszy już na początku maja. Właśnie rozpocząłem przygotowania do realizacji teledysku, mam nadzieję że efekt będzie piorunujący. Przygotowuję się także do sezonu letniego, w którym odwiedzę wiele klubów prezentując swój najświeższy materiał w swoim videoshow.



Fot. Tomasz Krampkowski



Fot. materiały promocyjne www.jazzboypol

# KORTEZ

Mistrz minimalizmu

Tekst: Natalia Dulba

**H**istoria kobiet, która wróciła do swojego męża po usłyszeniu utworu "Zostań" jest idealnym dowodem na to, jak jego muzyka wpływa na słuchaczy. Emocje? Ekstremalne, bo nie da się obejrzeć teledysku do piosenki "Od dawna już wiem" bez też wzruszenia. Korteza - mistrz minimalizmu i muzyczny impuls ciarek na skórze.

**Przełamywanie wszelkiego stereotypu zdecydowanie nie jest Ci obce. Wiele mogłoby powiedzieć o Tobie, nie znając Twoich utworów. Czy zdarzyło Ci się kiedyś bezpodstawnie ocenić kogoś stereotypowo?**

Myślę, że ocenianie drugiego leży w naturze człowieka, a ja też jestem człowiekiem. Niemniej jednak jak tylko łapię się na używaniu schematów

w myśleniu na bieżąco staram się to korygować. **Jednym z epitetów jakimi można Cię określić to to, że jesteś dojrzałym artystą. Dojrzałość to także świadomość swoich możliwości, talentów. Czy gdy zaczynałeś swoją przygodę byłeś świadomy tego jak dobry jesteś? Wykształcenie muzyczne pomogło w tym poczuciu?**

Miałem świadomość tego, że to co robię jest ponad przeciętne, żadne wykształcenie nie gra tu roli. Albo to czujesz albo nie. Jednak potrzeba było grona ludzi, którzy też w to wierzą żeby doprowadzić do momentu, w którym jestem teraz.

**Współpraca z Piotrem Szmidtem okazała się bardzo owocna. Jego tekst do Twojego utworu „Pocztówka z kosmosu” zachwylił mnóstwo słuchaczy. Czy chciałbyś jeszcze kiedyś współpracować z Ten Typ Mesem? A może, myślałeś już o współpracy z innym polskim raperem?**

Lubię rap. Jasne, Mes? Czemu nie. Nie myślę o tym z kim współpracować, myślę że to powinno się rodzić w jakiś naturalny sposób, w rozmowie, w fascynacji obustronnej. Nie szukam na siłę niczego. Szkoda czasu.

**Bumerang to spokojna, nostalgiczna płyta. Można nawet pokusić się o stwierdzenie, że jest romantyczna. Czy w tych czasach ciężko jest być romantykiem?**

Romantycy w każdej epoce mieli ciężko. Romantyk to nie koleżka z kwiatami i bombonierką. To ktoś kto nie zgadza się na to, co się dzieje wokół, przerasta go to do tego stopnia, że musi uciekać w jakiś swój świat. A to oznacza samotność. Z czasem się przyzwyczajasz.

**To do czego się przyzwyczajamy, przesiąka w nas a wiele cech zanika. Nie ukrywasz, że mimo tego, że pracując na budowie, czy w lesie, nie zatraciłeś wrażliwości, bardzo charakterystycznej dla Korteza?**

Zapach lasu, wysiłek, koncentracja na pracy, zimne i ostre powietrze – to wszystko czyści głowę i wpływa na twórcze myśli.

**Obserwując Twój profil na Facebooku przede wszystkim w oczy rzuca się rozpisana trasa koncertowa, która jest szczerze mówiąc zapchana wizytami w miastach w całej Polsce. Męczy Cię tak intensywny czas podróży i nieustannego grania dla publiczności?**

Lubię to robić, nareszcie mam taką możliwość. Choć ostatnio musze przyznać, odczuwałem zmęczenie. Po dłuższej chorobie zagrałem 4 koncerty, dzień po dniu, na antybiotyku.

**Przygoda z graniem na szerszą skalę, dopiero się zaczyna, ale już podczas tworzenia pierwszego albumu mogłeś wykształcić swoje predyspozycje. Co jest najlepsze a co najgorsze w procesie komponowania własnej płyty?**

Najlepsze są świeże pomysły, taka podjara chwilowa, która ustępuje po jakimś czasie kiedy słuchasz tych dźwięków w kółko i już nie wiesz co jest czym. Za to praca nad aranżami, nagrywanie wokali, nagrywanie na czysto śladów to mozolne i wyczerpujące zajęcia. Miałem taki okres, że nie mogłem słuchać żadnej muzyki przez jakiś miesiąc po tym jak wspólnie z Olkiem i Agatą siedzieliśmy przez kilka miesięcy całymi dniami i nocami nad Bumerangiem. Mózg się kasuje. Pierwszy raz uczyłem się poprawnie śpiewać po polsku, nigdy tego nie robiłem, to jest długotrwałe nagrywanie siebie samego i słuchanie błędów i różnych innych kwestii. Dużo to wniosło, ale i bardzo zmęczyło. Dzięki temu dzisiaj wymyślać melodie, bawić się w produkcję muzyczną, czy pisać i śpiewać w języku polskim, jest mi o wiele łatwiej.

**W jednym z wywiadów mówisz o tym, że gdy nadejdzie już moment, że nie będziesz mógł dzięki muzyce utrzymać swojej rodziny, nie będzie problemem to, żebyś zaczął znów pracę fizyczną. Jesteś odważny, pracowity, czy po prostu zawsze przyjmujesz ze spokojem to co przyniesie los?**

Jeśli kiedyś przyjdzie koniec, a nie będę próbował innych rzeczy, to wrócę do pracy fizycznej albo jakiejś innej. Przecież nie usiądę, nie założę ręk i nie powiem, że mi się nie chce albo, że to dla mnie ujmujące. Mam rodzinę. Po prostu muszę zarabiać. Bez względu na to w jaki sposób. Bardzo dobrze jest móc realizować swoją pasję i miłość do muzyki, ale w życiu bywa różnie i już się o tym przekonałem.

**Żałujesz, że Józwicki odkrył Cię, w momencie Twojego życia kiedy jesteś już dojrzały? Jak różniłby się Twój wizerunek i album od aktualnych przedstawionych światu cząstek Ciebie?**

Nie gdybam to po pierwsze. Po drugie nie żałuję. Mam 26 lat, wydałem pierwszą płytę, mam zamiar nagrać ich jeszcze sporo. Pożyjemy – zobaczymy. Ocenimy. Zastanowimy się.

**Teraz krąży wokół Ciebie mnóstwo osób zainteresowanych Twoją twórczością. Ale czy, mimo tego, czujesz się samotny?**

Samotność to pewnego rodzaju wybór. Czasami lubię zniknąć, jest mi to potrzebne.



**2.03 ŚRODA**

**TERRIFICK SUNDAY**

BLUE NOTE JAZZ CLUB | START 19 | 22/25 ZŁ

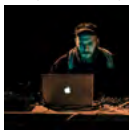
**3.03 CZWARTEK**

**MICHAŁ SIENIAWSKI - SOLO ACT**

DRUKARNIA SKŁAD WINA & CHLEBA | START 20

**KEVIN DRUMM**

LAS | START 21 | 20/30 ZŁ



Muzyk pochodzący z Chicago lubiący eksperymentować z brzmieniem gitary. Jego wyobraźnia muzyczna sięga bardzo daleko. Nie są mu obce dźwięki elektroakustyczne jak i elektroniczne wytworzone z analogowych syntezatorów modularnych. Jego wczesna twórczość zawierała przede wszystkim pojedyncze, ciche dźwięki, za to ostatnie nagrania są bardziej rozbudowane i głośniejsze. Współpracował z takimi artystami jak na przykład: Daniel Menche, Axel Dörner, Lasse Marhaug, Taku Sugimoto i Prurient.

**PHILLIP BRACKEN BAND**

KLUBOKAWIARNIA MESKALINA | START 19 | 20/25 ZŁ

**BELTAINE**

BLUE NOTE JAZZ CLUB | START 19:30 | 30 ZŁ

**The NEIGHBOURHOOD**

MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE – HALA NR 1 | START

19:30 | 110 ZŁ

**VIRGIN SNATCH**

U BAZYLE | START 19 | 20 ZŁ

**4.03 PIĄTEK**

**GLEN HANSARD**

CENTRUM KULTURY ZAMEK | START 18:30 | SOLD OUT

**KONCERT SŁOWIAŃSKA DUSZA**

AULA UAM | START 19 | 15/20/25/30/35/45/50 ZŁ

**WALLACE RONEY GROUP**

BLUE NOTE JAZZ CLUB | START 20 | 95 ZŁ

**BOOKOTY / ŻYTO / SARIUS / PARZEL + GOŚCINNIE HDS I INNI**

U BAZYLE | START 20

**5.03 SOBOTA**

**PODWÓRKOWI CHULIGANI, PERSONA NON GRATA, BUSTER-GANG, SELFTITLED**

ALTERNATIVA CLUB | START 18 | 20/30 ZŁ



W 1997 roku w Płocku rozpoczęli swoją przygodę z muzyką. Zespół składający się z pięciu członków grających punk-ska. Ich brzmienia charakteryzują się przebojowością i energią, a w tekstach nie brakuje poczucia humoru. Ostatni album ukazał się w 2010 roku o dość oryginalnej nazwie – Na pohybel. Płyta jest

istną mieszanką wybuchową ska i punk-rocka. Każdy fan znajdzie w najnowszych piosenkach to, co najbardziej lubi w Podwórkowych Chuliganach. Na koncercie na pewno będzie można się wyszaleć, bo na scenie wystąpią inne, równie żywiołowe zespoły.

**MARIA PESZEK**

MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE – HALA NR 2 | START

19 | 59/70 ZŁ



Jedną z najbardziej kontrowersyjnych polskich wokalistek. Jedni ją uwielbiają, a drudzy nie znoszą. Na pewno nie można przejść koło niej obojętnie, bo bądź co bądź swoją twórczością potrafi zaciekać. Koncert będzie promował jej najnowszy album pt. Karabin, który ukazał się 26 lutego 2016 roku. Jest to album opowiadający o wolności, nienawiści i prawie do bycia innym - czyli dzięki Marii Peszek jak zwykle będzie o czym dyskutować.

**EFTER/SÓLEY/ASIKIDS!**

KINO PAŁACOWE | START 12 | FREE

**KONCERT OPERA: MANON LESCAUT**

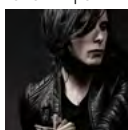
KINO PAŁACOWE | START 18:40

**KUBA BADACH/TRIBUTE TO ANDRZEJ ZAUCHA**

AULA UAM | START 20 | SOLD OUT

**IAMX**

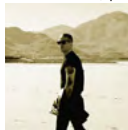
ESKULAP | START 20 | 85-105 ZŁ



Chris Corner powraca do Polski na 2 koncerty! Mroczny kapłan zimnej elektroniki 4 marca odwiedzi gdański klub B90, a 5 marca pojawi się w poznańskim Eskulapie. Koncerty promować będą wydany na początku października album „Metanoia”. Sam Corner o krążku mówi tak: „Jestem dumny i szczęśliwy, że mogę ogłosić stworzenie nowego wydawnictwa, wręcz ekstatycznie cieszę się, że mój muzyczny bękart zaszedł tak daleko. Na krążku jest prostsze brzmienie, które przypomina moje wcześniejsze dokonania. Pojawia się czysta elektronika, pełna zmysłów dystopia Człowiek kontra Maszyna.”

**KING DUDE**

POD MINOGA | START 20 | 49-69 ZŁ



King Dude (prawdziwe nazwisko - Thomas Jefferson Cowgill) to amerykański muzyk wykonujący muzykę z rewirów neofolk, dark folk i gothic country. Muzyka stworzona przez niego to ponure dźwięki wzbogacone o głęboki głos wokalisty. Teksty często dotyczą tematyki śmierci i bólu. Współpracuje blisko

z Chelsea Wolfe, która użyła swojego głosu w utworze My Mother Was the Moon. Zespół wydał też split z blackmetalowcami z Urfaust.

**MELEO REGGAE ROCKERS**

CENTRUM KULTURY ZAMEK | START 20 | 30 ZŁ

**KONCERT PARIS! THE SHOW W POZNANIU**

SALA ZIEMI | START 20 | 90/120/150/170 ZŁ

**THE FREINDS TONES QUARTET**

SCENA NA PIĘTRZE | START 20 | 15/20 ZŁ

**TUNE**

BLUE NOTE JAZZ CLUB | START 20 | 25/35 ZŁ

**FORCES UNITED**

U BAZYLE | START 19 | 10 ZŁ

**6.03 NIEDZIELA**

**BIBOBIT**

KLUBOKAWIARNIA MESKALINA | START 19 | 25/30 ZŁ



Bibobit to polski zespół łączący dość odbiegające od siebie gatunki muzyczne. To nietypowa mieszanka hip-hopu, jazzu i elektroniki. W ich piosenkach można usłyszeć sekcje dętą, jazzową partię fortepianu, barwną elektronikę i dość energetyczny wokal. Sami podkreślają, że różnorodność jest dla nich ważna i że to ona stanowi dla nich inspirację. Dlatego każdy znajdzie w ich muzyce coś dla siebie.

**PIOTR ROGUCKI**

BLUE NOTE JAZZ CLUB | START 20 | 60/70 ZŁ



Znany jest głównie jako wokalista Comy, ale od roku 2011 tworzy solowe albumy. Różni się bardzo od tego, do czego są przyzwyczajeni fani rockowego zespołu. Ciężko jego muzykę wpisać do jednego nurtu muzycznego. Pierwszy album to Loki – wizja dźwięku, drugi

jego trzeci krążek pt. J.P. Śliwa. Trasa koncertowa promująca jego ostatni projekt muzyczny została zaplanowana prawie pół roku po jego premierze. Z pewnością to nie będzie typowy koncert. Wokalista zamierza w sposób nietuzinkowo połączyć muzykę z przedstawieniem teatralnym. Znów możemy liczyć na nieograniczoną wyobraźnię Piotra - zarówno w kwestii muzycznej jak i teatralnej. Są to dwie płaszczyzny, które od dłuższego czasu wokalista stara się łączyć. Finały efekt zobaczymy 6 marca. To będzie z pewnością niezapomniane, artystyczne przeżycie.

**TANGO DLA KOBIET**

AULA UAM | START 18

**ISVIND, THE STONE, SARKOM**

U BAZYLE | START 19:30 | 20/30 ZŁ



**Włącz oszczędzanie**

i odbierz iPhone 6

z pakietem aplikacji które pomogą kontrolować firmowe wydatki.



**+48 666 528 811**



**www.powersave.pl**



**fb.com/powersavepl**



**KOKU SUSHI**

www.kokusushi.pl

**ZAMÓW ONLINE**

**Poznań**  
Taczaka 17  
tel. 514 270 260

ndz - czw 12.00 - 22.00  
ptk - sob 12.00 - 23.00

**f** **i**

**STUDENCKIE ŚRODY****-20% NA SUSHI**

oferta ważna w lokalu

**RODZINNA NIEDZIELA****ZESTAWY RODZINNE -20%****CODZIENNIE NOWY SET  
W ATRAKCYJNEJ CENIE**

w godz. 12.00-17.00

Oferta ważna od poniedziałku do piątku w lokalu  
lub na wynos z własnym odbiorem.

Oferta nie łączy się z innymi promocjami.

**7.03 PONIEDZIAŁEK****ELENI, GRAŻYNA ŁOBASZEWSKA, ALICJA MAJEWSKA**  
TEATR WIELKI im. S. MONIUSZKI | START 19 | 89/149 ZŁ  
**STARE DOBRE MAŁŻENSTWO**  
AULA UAM | START 19**8.03 WTOREK****ANDRZEJ PONIEDZIELSKI „LIVE”**  
ESKULAP | START 18:30 | 45/55 ZŁ  
**MARYLA RODOWICZ I HELENA VONDRÁČKOVÁ**  
ARENA | START 19 | 55/75/95/130 ZŁ  
**USTA MILCZA, DUSZA SPIEWA**  
AULA UAM | START 19 | 40/90 ZŁ  
**LUIS NUBIOLA: GLOBAL FRIENDSHIP**  
BLUE NOTE JAZZ CLUB | START 20 | 40 ZŁ**9.03 ŚRODA****JONO MCCLEERY**  
SPOT | START 20 | 39 ZŁ**10.03 CZWARTEK****OBERSCHLEISEN**  
U BAZYLA | START 19 | 30 ZŁ  
**U STUDNI**  
BLUE NOTE JAZZ CLUB | START 19 | 30/35 ZŁ  
**MARTYNA JAKUBOWICZ**  
CENTRUM KULTURY ZAMEK | START 20 | 50/60 ZŁ  
**BARTAS SZYMONIAK**  
ALLIGATOR | START 21 | 20 ZŁ  
**CHORZY**  
KLUBOKAWIARNIA MESKALINA | START 19 | FREE**11.03 PIĄTEK****DAWID PODSIADŁO**  
MIĘDZYNARODOWE TARGI POZNAŃSKIE | START 19 | SOLD OUT  
**CHEMIA, KILLING SILENCE**  
POD MINOGĄ | START 18:30 | 30/40 ZŁ  
**GEDZ x MAŁOLAT x GRRRACZ**  
TROPIS | START 20 | 20/25/30 ZŁ  
**PAWEŁ KACZMARCZYK AUDIOFEELING TRIO: SOMETHING PERSONAL**BLUE NOTE JAZZ CLUB | START 20 | 35 ZŁ  
**JRM**  
THE DUBLINER IRISH PUB | START 21 | FREE**BONE MAN, RED SCALP, WEEDCRAFT**  
U BAZYLA | START 19 | 15/20 ZŁ**12.03 SOBOTA****STRACHY NA LACHY**  
ESKULAP | START 18:30 | 49/59 ZŁ

Swoją przygodę z muzyką zaczęli już jakiś kawałek czasu. Na polskiej scenie muzycznej istnieją od 2002 roku. Zespół został założony przez Krzysztofa „Grabaza” Grabowskiego oraz Andrzeja „Kozaka” Kazakiewicza. Piosenki takie jak Czarny chleb i czarna kawa, Piła Tango, Dzień dobry Kocham Cię zawsze robią wielką furorę na koncertach. Bez problemu potrafią porwać fanów do wspólnej zabawy. Scenicznego pazura im nie brakuje. Strachy na Lachy są cenieni jako alternatywny zespół rockowy. Większość ich albumów jest doceniana i zauważona. Świadczy o tym między innymi fakt, że ich płyta Piła Tango osiągnęła status Platynowej Płyty.

**BLACK SMOKE, MUN**  
START 20 | 10 ZŁ

Black Smoke (Wrocław) - spece od ciężkich gitar, krzykliwych wokali i nieoczywistych patentów. Do Poznania przyjadą promować zeszlaczoną EPkę „Fuck Society”, choć w zanzard mają także sporo nieopublikowanego materiału. Dla fanów: Eyehategod, Weedeater, Zoroaster, MuN (Wrocław) - instrumentalne trio zabierze Was w krótką podróż w kosmos... Dla fanów: Sleep, Ufomammut, Om.

**VALSES DE VIENNE – WALCE WIEDENSKIE**TEATR WIELKI IM. STANISŁAWA MONIUSZKI | START 19  
80/100/110/120/140/160 ZŁ**JÓGA**

SCENA NA PIĘTRZE | START 20 | 20/25 ZŁ

**KORTEZ**CENTRUM KULTURY ZAMEK | START 20 | SOLD OUT  
**CZTERY PORY ROCKA VOL.3**  
U BAZYLA | START 19 | 20/30 ZŁ**13.03 NIEDZIELA****HUNTER**

BLUE NOTE | START 20 | 39/44 ZŁ



Zespół powstał w Szczytnie na Mazurach w 1985 roku. Założony przez gitarzystę Pawła „Draka” Grzegorzycy i perkusistę Grzeszka „Broozę” Sławińskiego. Ich muzyka jest kategorizowana głównie jako trash i metal i heavy metal. Grupa bardzo szybko stała się popularna. Już ich pierwszy debiutancki album pt. Requiem przyniósł im wielki rozgłos, który trwa do dziś dzień. Tak samo jak TSA Hunter jest swoistą legendą ciężkiego, polskiego brzmienia.

**BEATA I BAJM – BINGO TOUR**

ARENA | START 18:15 | 50/70/79/99/110/130/140 ZŁ

**KULT UNPLUGGED**

AULA UAM | START 19 | 130 ZŁ

**KORTEZ**CENTRUM KULTURY ZAMEK | START 20 | 60 ZŁ  
**ROMANTYCY LEKKICH OBYCZAJÓW + WHOISWHO**  
U BAZYLA | START 20 | 20/30 ZŁ**14.03 PONIEDZIAŁEK****MICHAŁ JANUSZKA: COHEN**

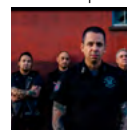
BLUE NOTE JAZZ CLUB | START 20 | 30/40 ZŁ

**AMY WINEHOUSE MUSIC STILL ALIVE**TEATR WIELKI IM. STANISŁAWA MONIUSZKI | START 19  
59/89/99 ZŁ**15.03 WTOREK****AUDIOFEELS**

BLUE NOTE JAZZ CLUB | START 19:30 | 39/49 ZŁ

**THE GENERATORS**

U BAZYLA | START 19 | 30/40 ZŁ



Grupa powstała w 1997 roku w Los Angeles. Jej założycielem był wokalista Doug Kane wcześniej związany z Schleprock. W pierwszym składzie znaleźli się również: gitarzyści Mike Snow i Eric Ortega, perkusista Ernie Bernu oraz basista Rich Santia. Dotychczas THE GENERATORS nagrali 10 albumów studyjnych i występowali na największych festiwalach w Europie i U.S.A. 22 lutego br. nakładem wytwórni Randal Records ukazuje się nowa płyta zespołu „Earn Your Stripes”. Znajdą się na niej zarówno stare jak i nowe kompozycje oraz trochę rarytasów.

**16.03 ŚRODA****DRUM SHOW #1 VASILIEV GROOVE**

SALA ZIEMI | START 19

**HASTAG ENSEMBLE**

KLUBOKAWIARNIA MESKALINA | START 19

**TRAILER PARK SEX**

U BAZYLA | START 19 | 10/15 ZŁ

**17.03 CZWARTEK****TALKING IN DUO - MIKOŁAJ KOSTKA & PAWEŁ GAZELLA**

DRUKARNIA SKŁAD WINA &amp; CHLEBA | START 20

**BANACH I KAFI – BAIKA**

KLUBOKAWIARNIA MESKALINA | START 19 | 15/20 ZŁ

**PAN GÓRSKI I PANNA JOANNA**

BLUE NOTE JAZZ CLUB | START 19:30 | 30 ZŁ

**DEAD INFECTION, FECALIZER, PARACCOCI**

U BAZYLA | START 19 | 20/30 ZŁ



**18.03 PIĄTEK**

**WIECZÓR PRAWYKONAŃ. POZNAŃSKA WIOSNA MUZYCZNA**  
AULA UAM | START 19 | 15-50 ZŁ

**BLOKI/MIKROBI. T**

CENTRUM KULTURY ZAMEK | START 20 | 15/20 ZŁ

**LORD & THE LIAR I HOSZPITAL**

ALTERNATIVA CLUB | START 20 | 15/20 ZŁ

**TAU**

U BAZYLA | START 20 | 30/35 ZŁ

**19.03 SOBOTA**

**NASI GOŚCIE**

AULA UAM | START 18

**WALTER SMITH III / DAVE KIKOSKI / PIOTR LEMAŃCZYK / GARY NOVAK**

BLUE NOTE JAZZ CLUB | START 20 | 60/70 ZŁ

**O.S.T.R. (OSTR)**

ESKULAP | START 20:30 | 45/70 ZŁ

**EMERGENZA FESTIVAL**

U BAZYLA | START 19

**20.03 NIEDZIELA**

**PAN MALEŃCZUK SOLO**

BLUE NOTE | START 19 | 64/75 ZŁ



O nim można mówić wiele – dobrego i złego, ale na pewno trzeba mu przyznać, że nie cierpi na brak twórczej weny. Tworzy już od wielu lat, a nadal zadziwia swoją różnorodnością. Bo Małeńczuk potrafi być dowcipny, szczerzy, naturalny, a czasem szorstki, a nawet brutalny. Jego muzyka jest taka sama – różna. Niektóre

piosenki drażnią, niektóre z przyjemnością się pospiewuje. Z pewnością znów zaskoczy swoim artystycznym kunsztem. Ten solowy spektakl muzyczny ma zawierać zestaw piosenek zarówno ulicznych jak i późniejszych dokonania wokalisty. Na pewno nie będzie miejsca na nudę. Jak to z Małeńczukiem.

**SIQ**

KLUBOKAWIARNIA MESKALINA | START 19 | 15/20 ZŁ

**EMERGENZA FEST.**

U BAZYLA | START 19

**22.03 WTOREK**

**SHANNON: CROWDED HEAD**

BLUE NOTE JAZZ CLUB | START 20 | 25/30 ZŁ

CHRIST AGONY, STILLBORN, ABOVE AURORA

U BAZYLA | START 19 | 30/40 ZŁ

**25.03 CZWARTEK**

**BEATS & PIECES BIG BAND**

KLUBOKAWIARNIA MESKALINA | START 19 | 20/30 ZŁ

**29.03 PONIEDZIAŁEK**

**HEXVESSEL**

POD MINOGĄ | START 19 | 45/50 ZŁ

**30.03 WTOREK**

**ROBERT KASPRZYCKI**

BLUE NOTE JAZZ CLUB | START 20 | 35 ZŁ

**31.03 ŚRODA**

**HARD TIMES**

AKADEMICKIE CENTRUM KULTURY 95TÓP | START 19

**1.04 PIĄTEK**

**HEY**

ESKULAP | START 19 | 59/65 ZŁ



Hey to jeden z polskich zespołów, który dość długo pisze swoją historię muzyczną i nadal jest na topie, nie obniżając swojego poziomu. Jest tak za sprawą oryginalnych i dających do myślenia tekstów Katarzyny Nosowskiej. Ale nie tylko dlatego. Wokalistka może także poszczycić się ciekawym, lekko zachrypniętym głosem. Muzyka tak samo jak teksty cechuje rockowy pazur. Utwory takie jak Sic, Mimo wszystko, Zazdrość czy Moja i twoja nadzieja dla wielu są znane. Tym razem będzie można usłyszeć kilka najnowszych piosenek z ich nadchodzącego albumu, który ukaże się w kwietniu.

**LUXTORPEDA + GOŚCIE SPECJALNI: CHUPA I CUBA DE ZOO**

CENTRUM KULTURY ZAMEK | START 18 | 39/45 ZŁ

**MOZARTIANA 3**

AULA UAM | START 19

**THERMIT**

U BAZYLA | START 19:30

21-23 KWIETNIA  
POZNAŃ

**BRODKA**  
**DAWID PODSIADŁO**  
**TACO HEMINGWAY**  
**REBEKA JAZZOMBIE**  
**STARA RZĘKA**

FLIRTINI LARI LU LILLY HATES ROSES MARCELINA  
MARIKA PAULA I KAROL PROTOMARTYR  
RITA PAX SPOKEN LOVE  
I WIELU INNYCH ARTYSTÓW!

WWW.SPRING-BREAK.PL

**Drukarnia i sklep?**  
Łączymy to najlepiej!

**boltimor.pl**

**ChiChi 4U WILDA**  
CHIPS & CHICKEN

**zaprasza na piwo!**

**od 5 zł**

PIWO LUB SHOT

**Wilda** - UL. WIERZBIĘCICE 22, POZNAŃ, tel. 575 671 738  
**Politechnika Poznańska** - RÓG ULIC PIOTROWO I BERDYCHOWO, POZNAŃ, tel. 571 354 640



**UMOŻLIWIMY TWOJEJ  
FIRMIE ZMIANĘ LOKALU  
LUB ZAMKNIĘCIE INTERESU  
Z DUŻYM ZYSKIEM.**

ZNAJDIEMY KLIENTA, KTÓRY  
ODKUPI OD CIEBIE ZA  
ODSTĘPNE WYPOSAŻENIE  
I MARKĘ.

**T: 504 037 219 / 502 367 064**  
**kontakt@swpnieruchomosci.pl**

#### 4.03 PIĄTEK

##### LIESTYLE\* PARTY HARD

SQ | START 22 | 15 ZŁ

##### RRAPH, ESSENCE, RAUT NO. 2

PROJEKT LAB | START 23 |

##### KIXNARE, DANIEL DRUMZ

8 BITÓW | START 23 | 10/15 ZŁ



Producent megahitu z 2013 roku - „Gucci Dough”, czyli Kixnare już 4 marca odwiedzi klub 8 BITÓW. Razem z nim jego niemniej popularny kolega z pod szyldu U Know Me Records, czyli Daniel Drumz. Obaj panowie znani są z elektryzujących występów i mieszania róż-

nych gatunków muzycznych, od hip-hopu, poprzez muzykę bassową po funky i new disco. Szukajcie się więc na prawdziwą ucztę muzyczną dzięki uprzejmości jednych z najbardziej utalentowanych rodzimych producentów.

#### WHO THE FU\*K IS?! DEYNN

CZEKOLADA | START 22 | 20 ZŁ

#### 5.03 SOBOTA

##### TASTE THE MUSIC NIGHT!

SQ | START 23 | 15/20 ZŁ

##### OBUDZIĆ SYPIALNIĘ #8: „ANIMAL TROOP

PROJEKT LAB | START 21 | 30 ZŁ

##### 8 BITÓW PRES. NTHNG

8 BITÓW | START 23

##### BACK TO DA OLDIES

CZEKOLADA | START 22 | 20 ZŁ

##### SOBOTA W BROWAR PUB SŁODOWNIA 80'90' FUNK & SOUL

BROWAR PUB SŁODOWNIA | START 21 | 20 ZŁ | PANIE DO 23 FREE | +21

#### 8.03 WTÓREK

##### OPEN MIC NIGHT KARAOKE SHOW

KOSMOS | STAR 21

##### ŚRODEK NA MELANŻU

BROWAR PUB SŁODOWNIA | START 22 | 5/10 ZŁ

#### 9.03 ŚRODA

##### BO ŚRODA TO MAŁA SOBOTA

MUCHOS | START 20

##### HI 5 - NAJLEPSZA ŚRODA W MIEŚCIE!

SQ | START 22 | 5/10 ZŁ

##### OPEN MIC NIGHT KARAOKE SHOW

KOSMOS | STAR 21

#### 10.03 CZWARTEK

##### MAŁA SOBOTA WITH CAPITAN MORGAN!

BROWAR PUB SŁODOWNIA | START 21

##### OPCJA ZA PÓŁ CENY: DJ TWISTER, MARGIN, BENDA

OPCJA | START 22 | 5/10 ZŁ

##### CZWARTKOWY KLASYK – SIMO, BISKUP

BLUE NOTE | START 21 | 10/15 ZŁ

#### 11.03 PIĄTEK

##### DUNGEON BEATS 004 FEAT. LEON SWITCH [UK] & NOMINE [UK]

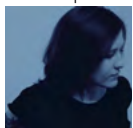
PROJEKT LAB | START 23 | 15/20/25 ZŁ

##### A.B.E. – ALL BLACK EVERYTHING!

SQ | START 22 | 15/20 ZŁ

#### ZAMILSKA

ESKULAP | START 22 | 20/29 ZŁ



Zamilska powraca do Poznania! Tym razem polska producentka zagra w legendarnym klubie Eskulap. Artystka będzie promować swoje najnowsze wydawnictwo „Undone” EP. Impreza odbędzie się 11 marca. Zamilska nie daje się zaszufłakować. Wkłada niespotykaną pasję i energię to żywiołowa dawka monstrualnego basu i potężnych bitów, wprowadzające publiczność w niezapomniany, taneczny trans.

#### 12.03 SOBOTA

##### THE PRODIGY NIGHT

8 BITÓW | START 22 | 10/15 ZŁ

#### WELCOME. #PRES JOHN TALABOT

SQ | START 22 | 25/30/35 ZŁ



John Talabot to bez wątpienia jedno z największych objawień na scenie muzyki elektronicznej w ostatnich latach. Efektem jego pracy są wylęgane bity, w których Chicago house oraz disco przeplatają się z jego południową duszą. W ten sposób powstają ciepłe, pełne życia utwory, które sprawiają, że ręce i nogi same rwą się do tańca. Debiutancki album „Fin” był jedną z najbardziej docenionych płyt 2012 roku a track „So Will Be Now” niekwestionowanym hitem roku.

#### ANALOGEN PRES. NEEL HYBRID/LIVE

PROJEKT LAB | START 23

#### CLAUDIO PRC

8 BITÓW | START 23

#### MEET AND GREET RIHANNA

CZEKOLADA | START 22 | 20 ZŁ

#### SOBOTA W BROWAR PUB SŁODOWNIA 80'90' FUNK & SOUL

BROWAR PUB SŁODOWNIA | START 21 | 20 ZŁ | PANIE DO 23 FREE | +21

#### DELTA MACHINE 101 NIGHT PARTY 24

TROPS | START 20 | 5/8 ZŁ

#### 15.03 WTÓREK

##### OPEN MIC NIGHT KARAOKE SHOW

KOSMOS | STAR 21

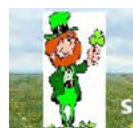
##### ŚRODEK NA MELANŻU

BROWAR PUB SŁODOWNIA | START 22 | 5/10 ZŁ

#### 16-18.03 ŚRODA

##### SAINT PATRICK'S DAY 2016

TANNER'S IRISH PUB | START 20 | FREE



Dzień Świętego Patryka należyście uczcić można zwłaszcza poprzez dobrą zabawę w rytm irlandzkiej muzyki, przy irlandzkim alkoholu. W tym roku, podobnie jak w latach ubiegłych, taką właśnie rozrywkę zapewni Tanner's Irish Pub, w którym, między 16 a 18 marca, usłyszeć będzie można muzyków z Zielonej Wyspy, a także uraczyć się tamtejszymi trunkami w specjalnych cenach. Okazja do odpowiedniej celebracji i spędzenia czasu w wesolej atmosferze - jest, czemu by więc nie skorzystać?

#### BO ŚRODA TO MAŁA SOBOTA

MUCHOS | START 20

##### HI 5 - NAJLEPSZA ŚRODA W MIEŚCIE!

SQ | START 22 | 5/10 ZŁ

##### OPEN MIC NIGHT KARAOKE SHOW

KOSMOS | STAR 21

#### 17.03 CZWARTEK

##### MAŁA SOBOTA WITH CAPITAN MORGAN!

BROWAR PUB SŁODOWNIA | START 21

##### OPCJA ZA PÓŁ CENY: DJ TWISTER, MARGIN, BENDA

OPCJA | START 22 | 5/10 ZŁ

##### CZWARTKOWY KLASYK – SIMO, BISKUP

BLUE NOTE | START 21 | 10/15 ZŁ

#### 18.03 PIĄTEK

##### DAPPER MEETS AERA

PROJEKT LAB | START 23 | 15/20 ZŁ



Wielkimi krokami zbliżamy się do kolejnego Dappera, czyli jak to określają twórcy projektu: „audiowizualnej płytki na wysokim poziomie oraz rodzinnej atmosfery w warunkach klubowych i nie tylko”. Tym razem panowie zaprosili do Poznania dobrego kumpla Mano Le Tough, producenta z Berlina o dźwięcznej

ksywce Aera. Zapowiada się zatem piękna podróż po świecie melodyjnej muzyki elektronicznej doprawiona sporą ilością światła i nietuzinkowymi wizualizacjami.

#### 19.03 SOBOTA

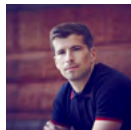
##### MY BOYFRIEND IS OUT OF TOWN

CZEKOLADA | START 22 | 20 ZŁ



**DRUMOBSESSION #72 WITH LSB**

PROJEKT LAB | START 23



19 marca na DrumObsession wystąpi po raz pierwszy w Polsce reprezentujący m.in. Soul i Spearhead Records soulfułowemu geniusz – LSB. Jeśli lubujecie się w liquidach to tego pana nie trzeba Wam przedstawiać. LSB jest niezwykle utalentowanym producentem i DJem, który od działa od 2000 roku. Był też promotorem w kolektywie Bounce z Norwicz. Jego doświadczenie i dobry gust przekładają się na piękne sety. Zapraszamy więc do usłyszenia go na żywo w akcji w poznańskim klubie Projekt LAB!

**INCOGNITO PARTY**

KOSMOS | START 21 | 10 ZŁ



Klub Kosmos wychodzi z kolejnym ciekawym pomysłem. Tym razem zapraszają na Incognito Party. Każdy kto zakupi wejściówkę otrzyma na wstępie do klubu specjalne okulary „incognito”. Każdy również może liczyć na darmowego drinka. Klub przygotował promocje na barze, więc nastawcie się na dobre ceny. Klub Kosmos znajduje się w Galerii MM na ostatnim poziomie. Do dyspozycji macie taras z widokiem na centrum miasta.

**SOBOTA W BROWAR PUB SŁODOWNIA 80'90' FUNK & SOUL**

BROWAR PUB SŁODOWNIA | START 21 | 20 ZŁ | PANIE DO 23 FREE | +21

**22.03 WTOREK**

**OPEN MIC NIGHT KARAOKE SHOW**

KOSMOS | STAR 21

**ŚRODEK NA MELANŻU**

BROWAR PUB SŁODOWNIA | START 22 | 5/10 ZŁ

**23.03 ŚRODA**

**BO ŚRODA TO MAŁA SOBOTA**

MUCHOS | START 20

**HI 5 - NAJLEPSZA ŚRODA W MIEŚCIE!**

ŚQ | START 22 | 5/10 ZŁ

**OPEN MIC NIGHT KARAOKE SHOW**

KOSMOS | STAR 21

**24.03 CZWARTEK**

**MAŁA SOBOTA WITH CAPITAN MORGAN!**

BROWAR PUB SŁODOWNIA | START 21

**OPCJA ZA PÓŁ CENY: DJ TWISTER, MARGIN, BENDA**

OPCJA | START 22 | 5/10 ZŁ

**CZWARTKOWY KLASYK – SIMO, BISKUP**

BLUE NOTE | START 21 | 10/15 ZŁ

**27.03 NIEDZIELA**

**DANIĘLA LA LUZ – LIVE**

PROJEKT LAB | START 11 | 15/20 zł

**29.03 WTOREK**

**OPEN MIC NIGHT KARAOKE SHOW**

KOSMOS | STAR 21

**ŚRODEK NA MELANŻU**

BROWAR PUB SŁODOWNIA | START 22 | 5/10 ZŁ

**30.03 ŚRODA**

**BO ŚRODA TO MAŁA SOBOTA**

MUCHOS | START 20

**HI 5 - NAJLEPSZA ŚRODA W MIEŚCIE!**

ŚQ | START 22 | 5/10 ZŁ

**OPEN MIC NIGHT KARAOKE SHOW**

KOSMOS | STAR 21

**31.03 CZWARTEK**

**MAŁA SOBOTA WITH CAPITAN MORGAN!**

BROWAR PUB SŁODOWNIA | START 21

**OPCJA ZA PÓŁ CENY: DJ TWISTER, MARGIN, BENDA**

OPCJA | START 22 | 5/10 ZŁ

**CZWARTKOWY KLASYK – SIMO, BISKUP**

BLUE NOTE | START 21 | 10/15 ZŁ

**1.04 PIĄTEK**

**DR. MOTTE @ HISTORY OF TECHNO VOL.15**

PROJEKT LAB | START 23 | 25-35 ZŁ



leisure | design | culture

**POZnań**

2.5 hours from Berlin and 2.5 hours from Warsaw  
(by train and by car)

Witamy w butikowym **hastelu Soda**, w samym centrum Poznania, z najlepszą atmosferą w mieście!

**Dlaczego właśnie Soda?**

- ... hotelowe standardy z zachowaniem niepowtarzalnej atmosfery
- ... pokoje z ŁAZIENKAMI!
- ... bardzo wygodne 21cm materace
- ... bezpłatne szybkie łącze WIFI
- ... nowoczesna, wyposażona kuchnia
- ... maszyna wendingowa ze świeżo mieloną kawą Lavazza
- ... strefa chillout z Playstation 3, TV, książkami i gazetami
- ... 24godzinna recepcja
- ... laptop dla Gości
- ... wszystkie pokoje 2-os Comfort z telewizorami
- ... żelazko, suszarka i pralka
- ... depozyt w recepcji
- ... usługa concierge
- ... monitorowany cały budynek – bezpieczeństwo
- ... wypożyczalnia rowerów w pobliżu Sody (pierwsze 20 min darmowe)
- ... lokalizacja - centrum Poznania, w jednej z najpiękniejszych, historycznych dzielnic, blisko najważniejszych miejsc: Dworca PKP, Targów, Poznańskiego Zamku, Opery, Starego Rynku, Browaru...



Soda hostel & apartments  
ul. Dąbrowskiego 27A,  
60-840 Poznań, Poland  
rec@sodahostel.pl  
www.sodahostel.pl  
tel. 0048 793 27 27 20  
GPS: N 52° 24' 42.20", E 16° 54' 30.70"



**TANNER'S**  
 ~ IRISH PUB ~  
 POZNAŃ

FACEBOOK.COM/TANNERSIRISHPUB  
 TEL. 612215107

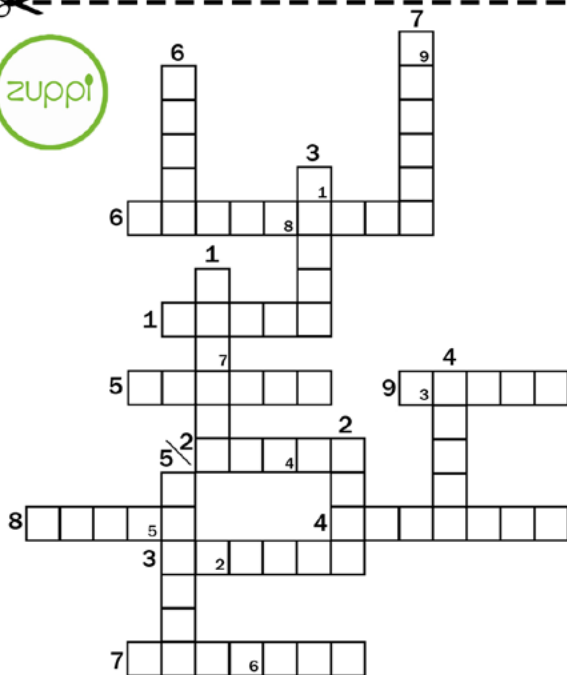
ul. WRONIECKA 21



**SAINT  
 PATRICK'S  
 DAY 2016**

**CONCERT  
 CELEBRATION**  
 16-17 MARZEC

**CHRISTINE B. PHELAN  
 BRIAN LALOR  
 DOMINIC JOHN SEBASTIAN  
 CROI BAND**



**POZIOMO:**

1. Na słodko lub na słono.  
Idealna po zuppie.
2. Ściema w kuchni w kostce
3. Ojczyzna połowy berlińczyków
4. Tani jak ...
5. ... Ostatni Dinozaur
6. Na uszach zapaśników i  
w zuppach
7. Niemieckie miasto lub karna ...
8. Na szyi dżentelmena lub  
przypadkiem w zuppie
9. Królewski lub piłkarski

**PIONOWO:**

1. W weekend dajesz w ...
2. Złapał Kilera
3. Dobre i naturalne
4. Rozliczeniowy lub  
menstruacyjny
5. Słoneczny lub policyjny
6. Baltazar i do mycia  
garów
7. Nielubiani w tramwajach

**hasło:**

\_\_\_\_\_

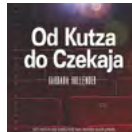
Dla pierwszych 50 osób, które odgadną hasło duża darmowa ZUPA! Czekamy na odpowiedzi: Zuppi Św. Marcin 63, Zuppi Półwiejska 23 lub na [www.facebook.com/zuppi](http://www.facebook.com/zuppi)

# WIOSNĄ SIĘ CHCE! :)

Tekst: Natalia Bednarz

Marzec? Wiosna! Co prawda kultura dziarsko opiera się zmianom pogodowym i bez względu na miesiąc, dostarcza nam świeżą porcję nietuzinkowych wydarzeń, to jednak my, jej odbiorcy, wiosną mamy się lepiej, a co za tym idzie – chętniej wychodzimy, angażujemy się, socjalizujemy i bawimy. A gdzie, jak i przy czym to robić, przeczytajcie poniżej.

## KSIAŻKA



### BARBARA HOLLENDER - OD KUTZA DO CZEKAJA. PANORAMA POLSKIEGO KINA. | PRÓSZYŃSKI I S-KA

Kolejny już, po „Od Wajdy do Komasy”, zbiór szkiców Barbary Hollender, który układa się w panoramę rodzimego kina. To historia kina z Polską w tle oraz wciągająca opowieść o ludziach, którzy tę Polskę próbują opowiedzieć widzom. Na kartach książki znajdujemy Kazimierza Kutza rozmyślającego nad tym, że w jego życiu wszystko spóźniło się o 20 lat, mamy Jerzego Antczaka myślącego o poście, mamy Roberta Glińskiego i namyślał nad tym, czego mu w życiu brak, zmarłego niedawno Marcina Wronę wraz z jego ostatnimi rozważaniami, Filipa Bajona, Borysa Lankosza, Kingę Dębską i wielu, wielu innych. To prawdziwa perła dla fanów kina, profesjonalnie podana przez krytyczkę filmową, przewodniczącą Koła Piśmiennictwa przy Stowarzyszeniu Filmowców Polskich (polskiej sekcji FIPRESCI) oraz członkinię Europejskiej Akademii Filmowej.

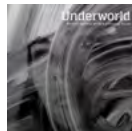
## MUZYKA



### REC.OUT COMPILATION

Działająca już 4 lata i mająca za sobą wydanie kilkunastu albumów wytwórnia Rec.Out prezentuje kompilację utworów, które znalazły się wcześniej w jej katalogu cyfrowym. To niejako podsumowanie dotychczasowych dokonań i próba spojżenia na współczesną, głównie poznańską scenę muzyki elektronicznej. Na płycie jest 12 utworów. Słychać na niej artystów takich jak Kuba Sojka, Patryk Cannon, Mentalcut, którzy oscylują głównie w klimacie elektroniki. Jest tu też

kilka zaskakujących remiksów m.in. berlińskich producentów Yapacc –a... a także dwoje absolwentów elitarnej Red Bull Music Academy. Są to An On Bast, która była w Melbourne, i Max Sugar, który z kolei odwiedził Seattle. Oficjalna premiera płyty miała miejsce 13 lutego 2016 – jako patron medialny wydawnictwa serdecznie zachęcamy do zapoznania się z materiałem.



### UNDERWORLD – BARBARA, BARBARA, WE FACE A SHINING FUTURE

Ostatni album Underworld wyszedł w 2010 roku i ani się obejrzelśmy, a minęło 6 lat ciszy. Czas na coś nowego, zdecydowanie. Składająca się z siedmiu utworów pływa „Barbara, Barbara, we face a shining future” ujrzy światło dzienne 18 marca. Swoje nowe, muzyczne dokonanie Brytyjczycy promować będą podczas kameralnej, obejmującej jedynie kilka krajów i miast Europy trasy koncertowej. Na szczęście dla nas, Underworld zagra w Berlinie, dokąd z Polski, a przynajmniej z części zachodniej, nie jest daleko. Wierni fani niech bukują bilety i czas, bo będzie do czego się ruszać – szybka, rytmiczna perkusja, harmonijne riffy, przemykające wokale, wciągająca, niemalże uzależniająca tanczyczna elektronika to znak rozpoznawczy Underworld.

## FILM



### POWRÓT

reż. Simon Stone | dramat | Australia, 2015 | wyk. Geoffrey Rush, Paul Schneider  
Film o tym, jak skrywane tajemnice wystawią na próbę szczęśliwą rodzinę. Miejscowy bogacz żeni się z młodszą kobietą. Przybyli na uroczystości syn, Christian, odnawia kontakt z Oliverem, przyjacielem z dzieciństwa. Poznawszy jego rodzinę, odkrywa sekret, który jej zagraża. Jak to w takich sytuacjach bywa, fakty zamiast być pogrzebanymi na zawsze, wychodzą na jaw i stają się zagrożeniem.  
Film zagra od 18 marca Kino Muza.



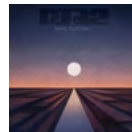
### EL CLAN

reż. Pablo Trapero | thriller | Argentyna, Hiszpania | 2015 | wyk. Guillermo Francella, Peter Lanzani  
Pedro Almodovar oraz twórcy „Dzikich historii” przedstawiają mocny film oparty na prawdziwej historii rodziny Puccio. Akcja dzieje się w latach 80. w Argentynie. Pozornie zwykła rodzina, z pozornie spokojnym, starszym panem na czele, okazuje się być złowieszczym klanem mordującym i aranżującym porwania. „El Clan” ukazuje czasy dyktatury oraz powrotu demokracji w Argentynie. Premiera filmu 11 marca w Kinie Muza.



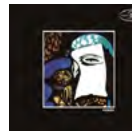
### BEATA SABALA-ZIELIŃSKA - JAK WYSOKO SIĘGA MIŁOŚĆ? ŻYCIE PO BROAD PEAK. ROZMOWA Z EWĄ BERBEKĄ. OPOWIEŚĆ ŻONY HIMALAJSTY.

Wanda Rutkiewicz powiedziała kiedyś, że więcej niż wszystkich alpinistów świata podziwia ich żony. Książka Sabala-Zielińskiej nawiązuje do tragicznych wydarzeń z marca 2013 roku, kiedy to świat przeżywał – kolejno - wielki sukces czterech polskich himalaistów, pierwsze zimowe wejście na Broad Peak, heroiczną i niestety przegraną walkę o życie, a następnie zażarte dyskusje o etyce himalaizmu i partnerstwie w górach. Z dala od całego tego zgielku, w Zakopanem swoje życie musiała wieść dalej rodzina Maćka Berbeki. Jego żona Ewa w towarzystwie czterech synów musiała stawić czoła temu, czego zawsze się obawiała. I choć ich rozpaczą była i jest nadal ogromna, syn Maćka, Franek, zęgnając ojca, w imieniu całej rodziny podziękował Bogu za góry, które ukształtowały Macieja, towarzyszyły jego rodzinie od bardzo dawna i towarzyszyć będą w przyszłości. Książka Sabala-Zielińskiej to opowieść o miłości, pasji i akceptacji... aż po grób.



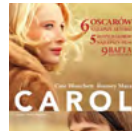
### RJD2 – DAMN FORTUNE

Legendarny, filadelfijski producent wraca z szóstym już albumem studyjnym. Materiał na „Damn Fortune” powstał w Filadelfii oraz Columbus w Ohio, wydany zaś został nakładem własnej wytwórni muzyka - Electrical Connections. Na tustych bitach udzielają się wokalnie tacy ludzie, jak Son Little, Phonte, Blueprint, Josh Krajcik czy Jordan Brown. Tego ostatniego słychać na funkowym singlu „Peace of what”, traktującym o specyficznym i wywołującym swego rodzaju dysonans poznawczy podejściu Ameryki do kwestii pokoju. RJD2 nawiązuje w nim do „Peace Is Not the Word to Play”, kawałka Main Source z 1991 roku. Ten muzyczny romans brzmi lepiej niż dobrze. Album wspierać będzie trasa koncertowa, niestety, z tego, co na razie wiadomo, wyłącznie amerykańska. Cóż, pozostaje nam cieszyć się wyjątkowym brzmieniem produkcji RJD2 na własnym lub klubowym sprzęcie.



### CZESŁAW NIEMEN - MARIONETKI. VOLUME 1 I 2.

„Niemen vol. 1” i „Niemen vol. 2” to dwa nagrane w 1972 albumy, nazwane „Marionetkami” od tytułu kawałka, który otwiera drugą płytę. Materiał nagrany został przez Grupę Niemen, w skład której, oprócz samego Niemena, wchodził Helmut Nadolski, oraz muzycy z zespołu SBB - Józef Skrzek, Anthimos Apostolis, Jerzy Piotrowski oraz trębacz Andrzej Przybielski. Kariera formacji nie trwała długo, bo jedynie dwa lata, do 1973 roku. Jak na Niemena przystało, usłyszymy piękne teksty polskiej poezji – Norwida, Iwaskiewicza, Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej, Leśmiana oraz Moczulskiego. Album przygotowywano we współpracy z Fundacją im. Czesława Niemena. Za mastering i restaurację nagrań odpowiedzialną jest Eleonora Atalay, córka Niemena. Okładka płyty jest autorstwa samego Niemena. Kto ma ochotę na liryczną podróż do przeszłości, będzie zachwycony.



### CAROL

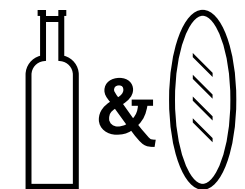
reż. Todd Haynes | melodramat | USA, Wielka Brytania, 2015 | wyk. Cate Blanchett, Rooney Mara  
Nazywany najpiękniejszym od lat filmem o miłości, „Carol” opowiada historię zakazanego uczucia z Nowym Jorkiem lat 50. w tle. Dziewiętnastoletnia Teresa pracuje w sklepie. Pewnego dnia poznaje w nim Carol, dojrzłą kobietę, nieszczęśliwą w małżeństwie, niezdolną do porzucenia dotychczasowego życia. Miłość, która połączy obie kobiety, będzie wprost proporcjonalna do ceny, jaką za nią zapłaci.



### STRETCH AND BOBBITO: RADIO THAT CHANGED LIVES!

reż. Bobbito Garcia | dokumentalny | 2015 | USA  
„Stretch i Bobbito”, legendarna nowojorska audycja radiowa i najważniejsze medium rapowego świata w latach 90., pomogła wybić się takim ikonom rapu, jak Biggie, Wu-Tang, Big Pun, Nas, Jay-Z, Eminem czy Fugees. Wieczorny program poruszał tematy nie tylko muzyczne, lecz także modę, artystyczne, a także problemy świata więziennego. Pokaz specjalny i premiera dokumentu w niedzielę, 13 marca w Kinie Muza o 18:00.





**DRUKARNIA**

SKŁAD  
WINA & CHLEBA



**PIEKARNIA · ŚNIADANIA · LUNCH  
SAŁATY · ZUPY · DANIA GŁÓWNE  
BURGERY · WINA**

ul. Podgórna 6, Poznań  
M: 516 677 500 T: 61 850 14 20  
www.facebook.com/PoznanDrukarnia

### 1.03 WTOREK

**SHORT WAVES: POKAZ INAUGURUJĄCY, KRAJOWA SIÓDEMKA + NOON**

CK ZAMEK | START 19 | 20 ZŁ



Ósma edycja poznańskiego festiwalu krótkiego kina odbędzie się w tym roku między 15 a 20 marca. Short Waves zaskoczy ciekawym programem, nowatorskimi pomysłami i zmienną lokalizacją w myśl tegorocznego hasła przewodniego "we are open". Brak nudy gwarantowany! Dokładny program festiwalu

znajdziecie pod adresem: [www.shortwaves.pl](http://www.shortwaves.pl)

**SPEKTAKL GOŚCINNY: "MEDIUM" NOEL COWARD**

TEATR WIELKI | 17.15/20.15

**SPOTKANIE DYSKUSYJNE Z CYKLU "NOWY STARY RYNEK"**

GALERIA ARSENAŁ | START 17.30 | FREE

**DKF KAMERA - SIŁA KOBIET: FILM "YONA"**

KINO MUZA | START 21 | 12 ZŁ

### 3.03 CZWARTEK

**WYSTAWA "60 ZDAŃ POLSKICH"**

CK ZAMEK | START 12 | FREE

**ULTIMA THULE: "ŚMIECH MEWY", "KTOŚ TAKI JAK JA", "INGALÓ"**

CK ZAMEK | START 17/19.15/21 | FREE

### 4.03 PIĄTEK

**ARCHITEKTURA MODY 8 - KN ILLUMINATION**

CK ZAMEK | START 17

**ULTIMA THULE: "NAWAŁNICA", "WIR"**

CK ZAMEK | START 17.15/21 | FREE

**PREMIERA "TROJANKI"**

TEATR POLSKI | START 19 | OD 30 ZŁ

**119. KONCERT TARGOWY - SŁOWIAŃSKA DUSZA**

FILHARMONIA POZNAŃSKA | START 19 | 15-50 ZŁ

**OPEN MIC I OPEN STAGE - OTWARTE PRZESŁUCHANIA DLA WOKALISTÓW**

ESTRADA POZNAŃSKA | START 19

**KALA MALANOWSKA W TŁUSTEJ**

REPUBLIKA SZTUKI TŁUSTA LANGUSTA | START 19

### 5.03 SOBOTA

**THE METROPOLITAN OPERA LIVE IN HD: „MANON LESCAUT” PUCCINIEGO**

CK ZAMEK | START 18.40 | OD 40 ZŁ

**ULTIMA THULE: "WYSPA DŹWIĘKÓW", "METALÓWA"**

CK ZAMEK | START 12/16 | FREE

**PREMIERA "LUSTRZANA CHMURA"**

TEATR ANIMACJI | START 17

**THE FRIENDSTONES QUARTET I FESTIWAL MŁODEGO JAZZU**

SCENA NA PIĘTRZE | START 20 | 15/20 ZŁ

**PREMIERA: "ELVIS"**

TEATR NOWY | START 19

**"MUMIA" Z MUZYKĄ NA ŻYWO ZESPOŁU CZERWIE**

KINO MUZA | START 17 | 20/25 ZŁ

### 6.03 NIEDZIELA

**LECH POZNAŃ - CRACOVIA**

INEA STADION | START 18

**TEATR ATOFRI - LEN**

CK ZAMEK | START 10.30/12 | 16 ZŁ

**ULTIMA THULE: "ISLANDZKIE MARZENIE", "DZIECI", "WULKAN"**

CK ZAMEK | START 16.15/18/20 | FREE

**KONCERT 3 SOPRANÓW**

TEATR WIELKI | START 19 | 20 ZŁ

### 7.03 PONIEDZIAŁEK

**GALA "KOBIETY KOBIETOM" - ALICJA MAJEWSKA, GRAŻYNA ŁO-BASZEWSKA, ELENI**

TEATR WIELKI | START 19 | 89-149 ZŁ

**"TRZY ŚWINKI" - SPEKTAKL**

SCENA NA PIĘTRZE | START 19 | 45-70 ZŁ

### 8.03 WTOREK

**KONCERT: MARYLA RODOWICZ I HELENA VONDRACKOVA**

ARENA | START 19 | OD 55 ZŁ

### FESTIWAL FABUŁY: SPOTKANIE Z ZIEMOWITEM SZCZERKIEM

CK ZAMEK | START 18 | FREE

**KONCERT 3 SOPRANÓW**

TEATR WIELKI | START 19 | 20 ZŁ

**FAKTY PO FAKTACH, CZYLI SZCZEREK W DRAGONIE**

KLUB DRAGON | START 20.30 | FREE

**KOMEDIA: "KOBIETA PIERWOTNA" - WIELKI POWRÓT**

APOLLO | START 18/20.30 | 75 ZŁ

**DKF KAMERA - SIŁA KOBIET: FILM "SUFRĄŻYSTKA"**

KINO MUZA | START 21 | 12 ZŁ

### 9.03 ŚRODA

**WIELKA TRASA STAND-UP POLSKA - GOŚCINNIE**

TEATR MUZYCZNY | START 19 | OD 49 ZŁ

**2-GIE SPOTKANIE Z CYKLU "CHWYĆ SZTUKĘ"**

GALERIA ARSENAŁ | START 18 | FREE

### 10.03 CZWARTEK

**MARTYNA JAKUBOWICZ „MOJE KOLEJNE URODZINY"**

CK ZAMEK | START 20 | 50/60 ZŁ

**ADAPTACJE. KINO I LITERATURA: "ZAKŁĘTE REWIRY"**

CK ZAMEK | START 19 | 11 ZŁ

**WERNISZAŻ: PO DRUGIE - WAWRZYNIEC KOLBUSZ**

CK ZAMEK | START 19 | FREE

**IX FESTIWAL ATELIER PTT: „NEED ME" + PREMIERA "TOUCH ME"**

- CHOR. ANDRZEJ ADAMCZAK

SCENA WSPÓLNA | START 20 | 20/40 ZŁ

### 11.03 PIĄTEK

**REZYDENCI W REZYDENCJI 2016 TRANSFORMING "UPAMIĘT-**

**NIANIE - PAMIĘĆ, WYPARCIĘ I WSPÓŁPAMIĘĆ"**

CK ZAMEK | START 18.30 | FREE

**IX FESTIWAL ATELIER PTT: PREMIERA "PLAN" - CHOR. MARCIN**

**MOTYL + "ZAGUBIENI W SKÓRZE" - CHOR. ANNA PIOTROWSKA**

SCENA WSPÓLNA | START 20 | 20/40 ZŁ

**IV ELIMINACJA XIV FESTIWALU „ZOSTAŃ GWIAZDĄ KABARETU"**

SCENA NA PIĘTRZE | START 20 | 40 ZŁ

**WIECZÓR NORWIDOWSKI**

TEATR NOWY | START 17.30 | FREE

**SŁAWOMIR KUSZCZAK "CODZIENNOŚĆ" - WYSTAWA MALAR-**

**STWA**

GALERIA ARSENAŁ | START 18 | FREE

**WYSTAWA POKONKURSOWA "NOWY OBRAZ/NOWE SPOJRZE-**

**NIE"**

GALERIA ARSENAŁ | START 19 | FREE

**KOMEDIA: "MIĘDZY ŁÓŻKAMI"**

APOLLO | START 18/21 | 100 ZŁ

### 11-13.03 PIĄTEK

**SPEKTAKL "HISTORIE KUCHENNE"**

CK ZAMEK | START 17/21.30 | 20 ZŁ

### 12.03 SOBOTA

**STREFA ZABAWY: WIOSNO, WIOSENKO, GDZIE JESTEŚ?**

CK ZAMEK | START 11 | 10 ZŁ

**NATIONAL THEATRE LIVE: KORIOLAN / RETRANSMISJA**

CK ZAMEK | START 20.30 | 25/35 ZŁ

**VALDES DE VIENNE - BUDAPEST STRAUSS BALLET & ORCHESTRA**

TEATR WIELKI | START 19

**PREMIERA "OJCZYŻNA"**

TEATR POLSKI | START 12 | 10/20 ZŁ

**451. KONCERT POZNAŃSKI - PINOKIO I NOC MAJÓW**

FILHARMONIA POZNAŃSKA | START 18 | 20 ZŁ

**IX FESTIWAL ATELIER PTT: "ZBLIŻENIA" + PREMIERA "UNISONO"**

- CHOR. ADRIAN RADWAŃSKI

SCENA WSPÓLNA | START 18 | 20/40 ZŁ

**KONCERT: JÓGA**

SCENA NA PIĘTRZE | START 20

**SPEKTAKL "WIECZÓR KAWALERSKI"**

APOLLO | START 17/20 | 95-130 ZŁ

### 13.03 NIEDZIELA

**EXPOzycja - FANTASTYCZNE OBLĘŻENIE ZAMKU**

CK ZAMEK | START 14 | FREE

**TEATR ATOFRI - SŁOŃ TRĄBIBOMBI**

CK ZAMEK | 16 ZŁ

**KONCERT LA VITA QUARTET "AROUND TANGO"**

APOLLO | START 17 | 80-100 ZŁ



Dla miłośników tanga i nie tylko... Młodzi i zdolni artyści sprawią, że moda na tango powróci ze zdwojoną siłą. Za pomocą skrzypiec, kontrabas, akordeonu i fortepianu nadadzą dawnym, znanym tanecznym melodiom drugą młodość muzyce argentyńskiej, francuskiej, a także tej z przedwojennej Polski i niewątpliwie wywołają uśmiech oraz ochotę na potupanie nóżką wielu swoim słuchaczom.

**SPEKTAKL "DWIE POŁÓWKI POMARAŃCZY" - GOŚCINNIE**

TEATR MUZYCZNY | START 17/20 | 80-100 ZŁ

**IX FESTIWAL ATELIER PTT: DEBIUT "ŚNIENIE" - CHOR. MONIKA BŁASZCZAK**

POCZĄTEK W FARZE POZNAŃSKIEJ | START 20 | FREE

**WIELKANOCNY WOLNY TARG**

SCENA WSPÓLNA | START 11 | FREE

**14.03 PONIEDZIAŁEK****AMY WINEHOUSE - MUSIC STILL ALIVE**

TEATR WIELKI | START 19

**15.03 WTOREK****LECH POZNAŃ - ZAGŁĘBIE SOSNOWIEC**

INEA STADION | START 18.30

**"FREDRO DLA DOROSŁYCH - MĘŻÓW I ŻON" - TEATR 6. PIĘTRO**

SALA ZIEMI | START 17.30 | OD 50 ZŁ



Pełną inteligentnego humoru i znakomitej gry aktorskiej rozrywkę proponuje reżyser Eugeniusz Korin w jednym z najpopularniejszych polskich spektakli ostatnich lat. "Fredro dla dorosłych - mężów i żon" to przedstawienie zainicjowane w staropolskiej mowie, jednak idealnie wpisujące się we współczesne realia życia prywatnego i publicznego.

**REZYDENCI W REZYDENCJI 2016 SONUS CASTELLI - WYKŁAD DR K. MORACZEWSKIEGO**

CK ZAMEK | START 18.30 | FREE

**SERYJNI POECI 38: SPOTKANIE Z TOMASZEM BĄKIEM I SZCZEPANEM KOPYTEM**

CK ZAMEK | START 18 | FREE

**DEBATA: NARÓD SOBIE.PL DLACZEGO NIE POTRZEBUJEMY WSPÓLNOTY?**

TEATR POLSKI | START 19 | 1 ZŁ

**DKF KAMERA - SIŁA KOBIET: FILM "PERSEPOLIS"**

KINO MUZA | START 21 | 12 ZŁ

**SHORT WAVES FESTIVAL: KINO FUSION**

CONCORDIA DESIGN | START 20

**16.03 ŚRODA****POZNAŃSKA WIOSNA MUZYCZNA**

CK ZAMEK | START 21.30 | FREE

**WERNISAŻ: „MALOWANE HISTORIE” - PAWEŁ LUBOWSKI**

GALERIA PROFIL | START 18 | FREE

**SHORT WAVES FESTIVAL: OD MORZA DO MORZA: FOKUS NA BUŁGARIĘ.**

KINO MUZA | START 19 | 8 ZŁ

**17.03 CZWARTEK****MUZYCZNY KOSMOS - LEKCJA SŁUCHANIA DLA DZIECI**

CK ZAMEK | START 11 | FREE

**DZIECIAKI NA PIĘTRZE I SZABADABDA**

SCENA NA PIĘTRZE | START 11 | 10 ZŁ

**SHORT WAVES FESTIVAL: WARSZTATY PROJEKTOWANIA PŁAKATU FILMOWEGO**

SCHOOL OF FORM | START 10 | 100 ZŁ

**18.03 PIĄTEK****DRUGI ODCZYT Z CYKLU: POZNAŃSKIE EKSCESY I SKANDALE TEATRALNE**

TEATR POLSKI | START 19 | 1 ZŁ

**WIECZÓR PRAWYKONAŃ - POZNAŃSKA WIOSNA MUZYCZNA**

FILHARMONIA POZNAŃSKA | START 19 | 15-50 ZŁ

**PREMIERA "SINGLE PO JAPOŃSKU"**

APOLLO | START 18/21 | 105 ZŁ

**SHORT WAVES FESTIVAL - OD MORZA DO MORZA. FOKUS NA ANIMACJE.**

KINO MUZA | START 19 | 8 ZŁ

**19.03 SOBOTA****LECH POZNAŃ - LEGIA WARSZAWA**

INEA STADION | START 20.30

**ZAMEK Z KSIĄŻEK - WOJCIECH WIDLAK „PAN KULECZKA. MARZENIA"**

CK ZAMEK | START 10 | FREE

**STREFA ZABAWY - ROZTAŃCZONA WIOSNA / ZAJĘCIA RUCHOWE**

CK ZAMEK | START 11 | 10 ZŁ

**MUZYKOTEKA MŁODEGO CZŁOWIEKA, OD JAZZU DO HIP-HOPU**

FILHARMONIA POZNAŃSKA | START 11 | 15 ZŁ

**120. KONCERT TARGOWY - NASI GOŚCIE**

FILHARMONIA POZNAŃSKA | START 18 | 15-50 ZŁ

**DZIECIAKI NA PIĘTRZE I SZABADABDA**

SCENA NA PIĘTRZE | START 16 | 10 ZŁ

**SHORT WAVES FESTIVAL: AMARANT ART & SOUND WEEKEND**

CENTRUM AMARANT | START 20.30 | FREE

**20.03 NIEDZIELA****PREMIERA "LABIRYNTY ŚWIATŁA"**

TEATR ANIMACJI | START 18 | 21 ZŁ

**21.03 PONIEDZIAŁEK****WIOSENNE PŁAKATOBRAJNE**

CK ZAMEK | START 15 | FREE

**KOBIETOPISANIE - SPOTKANIA Z AUTORKAMI**

TEATR NOWY | START 19 | FREE

**22.03 WTOREK****KINO WOKÓŁ FOTOGRAFII - STEPHEN SHORE**

CK ZAMEK | START 19.15 | FREE

**BOSKIE NARRACJE, O WIERZE, RELIGII I BOGACH ROZMOWY**

Z PISARZAMI. GOŚĆ: OLGA TOKARCZUK

TEATR POLSKI | START 19 | 1 ZŁ

**OPEN MIC I POZYTYWNE WIBRACJE**

SCENA NA PIĘTRZE | START 20

**DKF KAMERA - SIŁA KOBIET: FILM "MANDARYNKA"**

KINO MUZA | START 21 | 12 ZŁ

**22-23.03****WIDOWISKO: "KRÓLOWA ŚNIEGU" G. KACZMAREK / A. NIEDZIEDŹ / CHEUNG CHAU**

TEATR WIELKI | START 11/18 | 12-110 ZŁ

**23.03 ŚRODA****ARSENAL FILMÓW: 2-GIE SPOTKANIE Z CYKLU DOKUMENTÓW O ARTYSTACH**

GALERIA ARSENAL | START 18

**24.03 CZWARTEK****GEEK GIRLS CARROTS**

CK ZAMEK | START 18 | FREE

**GRUPA HUSHKIDS, SPEKTAKL "ATO.MY"**

TEATR NOWY | START 18 | 5 ZŁ

**29.03 WTOREK****DKF KAMERA - SIŁA KOBIET: FILM "VIVIANE CHCE SIĘ ROZWIĘŚĆ"**

KINO MUZA | START 21 | 12 ZŁ

**30.03 ŚRODA****SPOTKANIE WOKÓŁ KSIĄŻKI "KIEDY ZDARZA SIĘ PRZEMOC, LUBIE PATRZEĆ" KUBY WOJTASZCZYKA**

BOOKOWSKI.KSIĘGARNIA W ZAMKU | START 19 | FREE

**NATIONAL THEATRE LIVE: HAMLET / RETRANSMISJA**

CK ZAMEK | START 20.30 | 25/35 ZŁ

**WIOSNA MŁODYCH 2016**

CK ZAMEK

**31.03 CZWARTEK****ANIMUZA - ANIMACJA I MUZYKA - ANIMASIVO**

KINO MUZA | START 19 | 8 ZŁ

**BEZPŁATNE WARSZTATY FOTOGRAFII KULINARNEJ - VIA AR**

DRUKARNIA SKŁAD WINA &amp; CHLEBA



# LAVENDA

## GASTRO & CAFE



ul. Wodna 3, tel. 61 852 49 95, [lavenda.poznan@gmail.com](mailto:lavenda.poznan@gmail.com)  
facebook: [LavendaGastroCafe](#), [lavenda-cafelunch.pl](#)



# TYLKO U NAS

Tekst: Aleksandra Mensfel

**W** Polsce jest 919 miast. Są te większe i te mniejsze, ale każde na swój sposób jest wyjątkowe. Miejskie społeczności tworzą różni ludzie i różni ludzie nimi rządzą, co sprawia, że wyjątkowość tych miejsc nie zawsze musi być in plus. Żeby jednak zachować umiar i nie dać się ponieść wielbionemu przez Polaków krytykanctwu, przedstawiamy wam składniki, zarówno te pozytywne jak i negatywne, tworzące niezwykłość miasta, w którym żyjemy, i którym oddychamy. Tylko u nas w Poznaniu...

...na 11 listopada zjesz najśłodsze, ogromnego i kalorycznego rogała z białym makiem w towarzystwie Świętego Marcina, dumnie przemierzającego miasto na białym koniu wśród kolorowej, muzycznej parady;

...będziesz czekał 5 lat (a może i dłużej?) na skończenie remontu ronda w samym centrum, które miało być oddane do użytku już po roku, tuż przed Euro 2012;

...27 grudnia 1918 roku wybuchło jedno z czterech zwycięskich powstań, dzięki któremu Wielkopolska została znów częścią Polski;

...na Wildzie mieszka szatan;

...mamy największą powierzchnię centrów handlowych, przypadającą na tysiąc mieszkańców. Przegoniliśmy Wrocław, czyli zwycięzcę tego rankingu z 2014 roku. Trudno powiedzieć, ile zajęłoby wycieczka po wszystkich sklepach i butikach; ...o godzinie 12 na Starym Rynku bodą się legendarne koziołki, które stanowią atrakcję nie tylko dla dzieci i turystów, ale również dla wracających do domu imprezowiczów;

...rozdziela się parę kochających w zoo osiołków, które zdaniem niektórych demoralizowały tamtejszą, zwiedzającą młodzież. Po licznych interwencjach zwierzęta połączono. Niestety zarówno zakazany owoc tej miłości, jak i jego matka zdechły;

...w pierwszej chwili „chlebak” kojarzy się z budynkiem nowego dworca, a nie z pojemnikiem na bochenek;

...hrabia Edward Raczyński otworzył pierwszą, publiczną bibliotekę na ziemiach, które podlegały pod zabór pruski;

...na samym środku Starego Rynku rośnie drzewko z korzeniami;

...jeden z ważniejszych ośrodków królewskich w Polsce zostaje nazwany Zamkiem Gargamela. Rewitalizacja Zamku Przemysła zdecydowanie nie przypadła do gustu wielu poznaniakom;

...uśłyszysz pozostałości po gwarze wielkopolskiej;

...kopiąc w ziemi, możesz natknąć się na meteoryt warty prawie milion złotych;

...w nocy z poniedziałku na wtorek nie wrócisz nocnym tramwajem do domu. Władze miasta dbają, by mieszkańcy nie imprezowali na począ-

ku tygodnia;

...może nie „tylko u nas”, ale Poznań, jako jedyne miasto, pojawia się w polskim hymnie narodowym;

...poznasz przesympatycznego pana Zenka – stałego bywalca wszelakich koncertów i wieczornych zabaw;

...matematycy z Uniwersytetu Poznańskiego pracowali nad rozszyfrowaniem Enigmy;

...nie musisz bać się potencjalnych uszczerbków na zdrowiu za bycie kibicem Warty – drugim po Kolejorzu klubie piłkarskim. Tu nikt z maczetami nie biega;

...Międzynarodowe Targi Poznańskie są największym organizatorem wydarzeń nie tylko w Polsce, ale również w Europie Środkowo-Wschodniej;

...kierowcy odpalają silnik dopiero, gdy zapali się zielone światło;

...wiemy co się liczy – oprócz szacunku ludzi ulicy, liczy się też każdy grosz;

...rodzili się/działali/tworzyli pisarze – Stanisław Barańczak, działacze społeczni – Karol Marcinkowski, aktorzy – Krystyna Feldman, piosenkarze – Hanna Banaszak, przedsiębiorcy – Jan Kulczyk, sportowcy – Piotr Reiss, muzycy – Krzysztof Komeda i inni znani ludzie, którzy znacząco wpłynęli nie tylko na obraz Poznania, ale także i całego kraju (ze względu na długą listę osób zasłużonych, w której nie chcielibyśmy nikogo pominąć, piszemy ogólnikowo, ale zachęcamy do pogłębienia wiedzy na własną rękę);

Wiecie co jeszcze jest tylko u nas w Poznaniu?

Tylko tutaj możecie znaleźć Freshmaga :)





19.03 / SOBOTA

# INCOGNITO PARTY

- Każdy kto kupi wejściówkę dostaje okulary "incognito"
- Promocje na barze
- Rewelacyjna muzyka
- Świetna zabawa
- Welcome Drink
- Start od 21:00
- Wjazd 10 zł

GALERIA MM, POZNAŃ, UL. ŚWIĘTY MARCIN 24, TEL. 61 222 50 51 RECEPCJA WWW.MKBOWLING.PL



WE WTORKI  
I ŚRODY

OPEN MIC NIGHT  
KARAOKE SHOW



START IMPREZY  
O 21:00

DLA NAJLEPSZYCH  
WOKALISTÓW  
NAGRODY.

PROMOCJE  
NA BARZE.

GALERIA MM, POZNAŃ, UL. ŚWIĘTY MARCIN 24,  
TEL. 61 222 50 51 RECEPCJA WWW.MKBOWLING.PL

# ZDROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE

Tekst: Zaneta Bukowska



Nadeszła moda na bycie fit. Szczupła sylwetka co roku wpisywana jest na listę noworocznych postanowień. Inne chcą być jak Lewandowska, a inne jak Chodakowska. Ten kult stale rośnie. Nawet niektórzy mężczyźni się jemu poddali. W tym nie ma nic złego, jeśli zna się umiar i jeśli stawia się przede wszystkim na zdrowie, a nie jedynie na szczupłą sylwetkę. Nawet bogini fitnessu często to podkreślają. Chudnijcie, stawajcie się wysportowane, pełne energii, ale oprócz tego wdrażajcie zdrowe nawyki, które zostaną z wami na stałe! A od czego zacząć?

Dobrze z rana, po przebudzeniu wypić szklankę ciepłej wody z cytryną. Niektórzy dodają też miodu. To o wiele lepsza opcja niż picie kawy na czczo. Wypicie takiej szklanki podziała na nas pobudzająco, a przy tym nie wywoła żadnych skutków ubocznych. Oprócz tego taka szklanka wody doskonale oczyszcza z toksyn, a zastrzyk witaminy C wzmacnia organizm. Wspomaga także prace układu pokarmowego.

Nie zagryzajcie śniadania jedną, marną kromką chleba. Pora na urozmaicenie porannych posiłków! To cieszy oko i żołądek. Warto małymi krokami wprowadzać kasze, oczywiście przygotowując je na sładko. Na przykład kasza jaglana z gruszką i rodzynkami, kasza gryczana niepalona z kakao, bananem i wiórkami kokosowymi, kasza pęczak z masłem orzechowym i pomarańczami. Brzmi trochę rewolucyjnie, ale na pewno smak tych dań zaskoczą niejedno podniebienie. Dobrą opcją są też owsianki – z sokiem czy na mleku roślinnym

i z owocami. Granola z suszonymi owocami też brzmi ciekawie. Ważne, żeby z rana dostarczyć sobie jak najwięcej zdrowych węglowodanów, by mieć dużo energii w pierwszej połowie dnia.

Drugie śniadanie powinno być obowiązkowe i tak jak nazwa wskazuje, powinno być drugie, a nie pierwsze. Wystarczą kromki chleba żytniego, pełnoziarnistego z różnymi dodatkami albo lekka sałatka.

Przed obiadem w międzyczasie dobrze jest zjeść surowy owoc lub warzywo. Smaczną i zdrową przekąską mogą być orzechy lub pestki dyni czy słonecznik. Zamiast owoców surowych mogą być suszone. Co do warzyw, to proszę jeść ich tyle ile dusza zapagnie. Jedynie z owocami trochę się miarkować, bowiem zawierają dużo cukru. Dzięki temu są idealnym rozwiązaniem, gdy dopada głód na słodkie. Koktajl czy smoothie zładogdzą tą nagłą ochotę. Zamiast cukierków, czekolad czy batonów lepiej sięgnąć po jabłko lub kiwi.

Dobrze by było, gdyby obiad od czasu do czasu poprzedzała pożywna zupa warzywna. Zupy to bomby witaminowe! Ale zrezygnujemy z zagęszczaczy w postaci śmietany. Niech będą syte, ale przy tym lekkostrawne. Gdy jemy drugie danie, które składa się z mięsa, to jedzmy je tylko z warzywami. Rezygnujemy z ziemniaków, frytek, czy innych węglowodanowych dodatków. Nie łączenie białka z węglowodanami powoduje, że stajemy się szczuplejsi i nie obciążamy naszego żołądka. Jeśli taka opcja nie wchodzi w grę, to ziemniaki lepiej zastąpić jakąś kaszą, ale niech na talerzu będzie

więcej mięsa.

Jak już kupujemy makarony, czy ryż, to kupujemy pełnoziarniste. Tak samo czyńmy z chlebem. Najlepiej ograniczać pszenicę, a polubić się bardziej z żytem lub jęczmieniem. Ale też z umiarem. Węglowodany w dużych ilościach tuczą, dlatego najlepiej nie jeść ich wieczorem.

Wieczorem najlepiej robić sobie kolację z pełnowartościowego białka, czyli niech to będzie ryba, drób albo jakieś danie z jajkiem. Dobrym rozwiązaniem (tak samo jak na drugie śniadanie) są sałatki na bazie sosów zrobionych z oleju rzepakowego, oliwy lub oleju lnianego. Są świetnym źródłem Omega 6 i 3, które dbają o naszą odporność. I dobra wiadomość dla pań – troszczą się także o skórę, włosy i paznokcie. Koniec z majonezem w sałatce!

Pamiętajmy o regularnych posiłkach. Najlepiej spożywać je co 2-4 godziny. Wtedy nie magazynujemy zapasów tłuszczu w naszym organizmie, a dzięki temu nie tyjemy. No i reguła, którą chyba wszyscy znają – 2-3 godziny przed snem zamykamy lodówkę i nie jemy nic! Dzień zakończyć tak samo jak się go przywitało, czyli szklanką ciepłej wody z cytryną.

To taka skrócona wersja zdrowych nawyków, które krok po kroku można wprowadzić do osobistego menu. Jest wiele pozycji książkowych, które pomogą z czasem urozmaicić nasz jadłospis i wzbogadzić naszą wiedzę w tym temacie. Jak już coś zrobić, to z głową. Nawet przejście na cud diety tego wymaga ; )





**ZAMÓW TELEFONICZNIE DO DOMU LUB ODBIERZ NA MIEJSCU**

Piekary 1: **882 736 437**, Franowo: **601 373 520**, Krakowska 33: **695 644 544**, Kościelna 38: **695 644 944**

[www.foodpatrol.pl/facebook.com/foodpatrolpl](http://www.foodpatrol.pl/facebook.com/foodpatrolpl)





# NAJLEPSZA RESTAURACJA JAPOŃSKA



**GOKO**  
RESTAURACJA  
JAPOŃSKA

**Rezerwacje: 61 639 0 639**

Pasaż Apollo - ul. Ratajczaka 18

[www.goko.com.pl](http://www.goko.com.pl)

[facebook.com/gokopoznan](https://facebook.com/gokopoznan)

[instagram.com/goko\\_poznan](https://instagram.com/goko_poznan)