

freshmag.pl

F

#53



MUCHOS™

SIESTA & FIESTA

CO DZIEJE SIĘ
W #MUCHOS ZOSTAJE W
#MUCHOS



MUCHOS.PL

ZAPRASZAMY

NOWOWIEJSKIEGO 13/15 POZNAŃ

#ZMIENIAMYSIEDLAWAS #SHOTBAR #COCKTAILBAR



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:
Dominika Kruszakin
Szymon Igoronco
Martyna Rost
Paulina Wojkiewicz
Natalia Dulba
Żaneta Bukowska
Joanna Sadowska
Tomasz Ciesiołka
Sylwia Klaczyńska
Aleksandra Mensfel
Natalia Bednarz

OKŁADKA:
foto:
Łukasz Murgrabia

NAKŁAD:
7000 sztuk

Pierwsze grille za płoty, wiosna oficjalnie odpalona! Nie tylko ta za oknem, ale również i ta koncertowa. Mało miejsca, ograniczenia znakowe, więc od razu do rzeczy! W kwietniu odbędzie się Spring Break, czyli obecnie jedyny poznański, muzyczny festiwal, którym możemy się śmiało chwalić na całą Polskę. Przez trzy dni przewinie się przez poznańskie kluby ponad 100 artystów. W kwietniu w Poznaniu będzie rozbrzmiewał także festiwal Era Jazzu. Wszystkie rozpiski, jak zwykle, znajdziecie w naszych kalendarzach.

Kwietniowy numer przejęty kobiety! Zaczynając od okładki - ta zakamuflowana Pani to Bovska, z którą porozmawialiśmy przy okazji jej przebojowego debiutu. O nowej płycie opowiedziała także Ania Dąbrowska. Jako, że nie samą muzyką człowiek żyje, mamy dla Was wywiad z częstochowską ilustratorką, Martą Frej.

Panowie niech będą jednak spokojni, równowaga musi być. Przyczynią się do niej chłopaki z Patriotów Poznań, którzy postarają się Was zainteresować futbolem amerykańskim. Natomiast my postaramy się Was zainteresować tematem renesansu winylowych płyt. W najbliższym czasie odbędzie się sporo eventów związanych z woskową tematyką w naszym mieście. Stay tuned!



6-9 / LUDZIE

Bovska
Ania Dąbrowska

11-15 / KALENDARIUM

Koncerty
Imprezy

16-18 / KULTURA

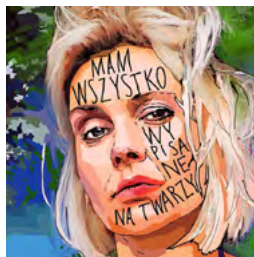
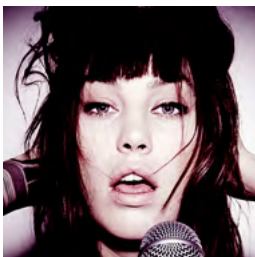
Przesiew kulturalny
Film, muzyka, książka

19 / FRESH ART

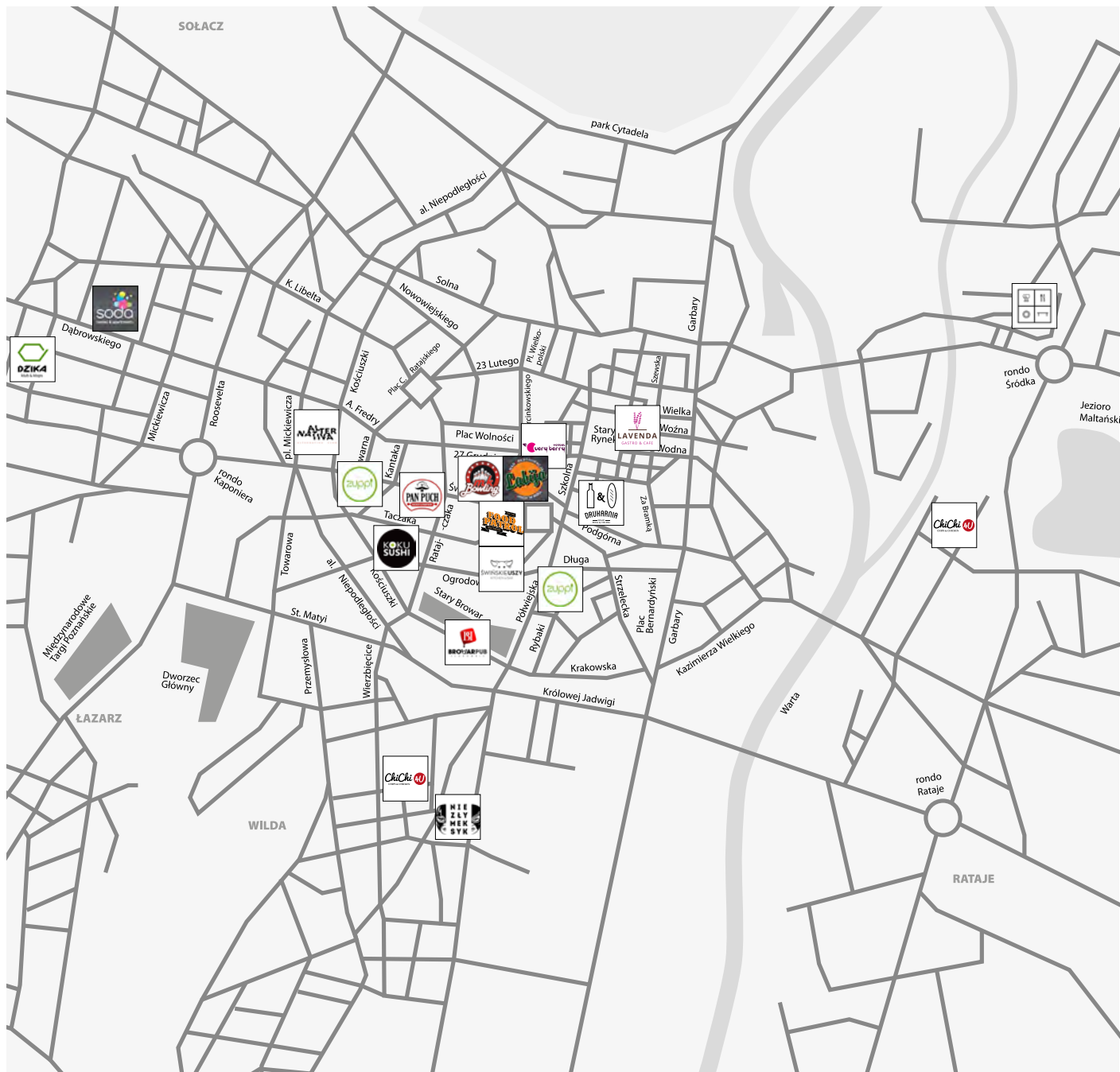
Marta Frej

20-22 / LIFESTYLE

Winylove oblicze Poznania
Patrioci Poznań
Fit means eat



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
 ALTERNATIVA CLUB ul. Św. Marcina 80/82
 BLUE NOTE ul. Kościuszki 76/78
 BROWAR PUB ul. Półwiejska 42
 BUNJUBA CAFE ul. Szewska 20
 CACTUS FACTORIA ul. Ślusarska 5
 CZARNA OWCA ul. Jaskółcza 13
 CZEKOLADA, ul. Wrocławska 18
 CZYTELNIĄ ul. Św. Marcina 69
 DRAGON ul. Zamkowa 3
 ESKULAP ul. Przybyszewskiego 39
 GARBARY OFF ul. Małe Garbary 7
 KLUBOKSIEGANIA ul. Św. Marcina 30
 KOSMOS Święty Rynek 24 (Galeria MM)
 KOTŁOWNIA ul. Zamkowa 5
 KULTOWA ul. Wrocławska 16
 LAS ul. Małe Garbary 7
 MESKALINA KLUBOKAWIARNIA Stary Rynek 6
 MICHOS ul. Nowowiejskiego 13/15
 NEW SHARK Stary Rynek 48
 OCZY ul. Dominikańska 7a
 OPCJA ul. Półwiejska 18
 POD MINOĞĄ ul. Nowowiejskiego 8
 POD PRETEKSTEM Św. Marcina 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
 TWOJA STARA ul. Małe Garbary 7
 U BAZYLA ul. Św. Wojciech 28

PUBY

9 STÓP ul. Lacinia 6/8
 ACADEMIC PUB ul. Taczaka 11
 ALKOHOLE Z DUSZĄ ul. Słowackiego 16
 84 KROKI ul. Wodna 24
 BASILIUM ul. Wodna 21
 BLACK BALL POOL ul. Wielka 21
 BOMBARDINO PUB, ul. Kozia 21
 CHMIELNIK ul. Żydowska 27
 COOLOZIUM ul. Św. Marcina 45
 CYTRONETA, ul. Garnarska 4
 CZUPITÓ ul. Rynkowa/Zamkowa
 DEJA VU ul. Wodna 21
 DOM PIWA ul. Mokra 2

FERMENTOWNIA ul. Kwiatowa 2/1a
 FUGO COCKTAIL BAR Stary Rynek 28
 HOLA HOLA ul. Wrocławska 10
 ICE BAR POZNAŃ ul. Wrocławska 17
 JAMESON ul. Św. Marcina 26
 KRIEK BELGIAN PUB & CAFE ul. Wodna 23
 LOT CHIMELA ul. Żydowska 4
 MAMAŁYGA 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 KLUSAMÍ ul. Wodna 24
 ROCK GARAZ ul. Szewska 7
 ROZLEWNIĄ PUB ul. Taczaka 21a
 SHISHA PUB ul. Taczaka 15
 SŁOŃ I TACZKA ul. Wodna 2/3
 SŁEPE RYBY ul. Murza 3
 TANDEM PUB ul. Gwarna 9
 TANNER'S, ul. Wroniecka 18
 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 18
 GARDEN BOUTIQUE HOTEL ul. Wroniecka 24
 HILL HOSTEL ul. Zamkowa 1/2
 NH HOTEL ul. Św. Marcina 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 ul. Marcinkowskiego 11

PUNKTY HANDLOWO-USŁUGOWE

BOARDERS SNOWBOARD SHOP ul. Noskowskiego
 FAJOWOEU ul. Św. Marcina 47/7a
 GALERIA MALTA E-PAPIEROS ul. Abp. Baraniaka 8
 GALERIA PESTKA E-PAPIEROS ul. Solidarności 47
 GLOBAL MULTIBRAND ul. Św. Marcina 9
 MINÍ RAMP ul. Długa 9
 NEAT ul. Św. Marcina 45
 PROSTO SHOP ul. Półwiejska 8
 QUICKSILVER ROXY DC ul. Półwiejska 32
 ROCK LONG LUCK ul. Półwiejska 20

RUN COLORS ul. Półwiejska 32
 SLEEP E-PAPIEROS ul. Obornicka 291
 STARY BROWAR ul. Półwiejska 30
 SUPREME SHOP ul. Półwiejska 11
 SZPANER ul. Pogónia 8
 TUTU ul. Ratajczaka 3
 UNIFORM ul. Długa 13
 VERT ul. Półwiejska 20
 VINYL GATE RECORDSTORE ul. Garnarska 3

CAFE

ANGIELKA ul. Żydowska 33
 BLURBA CAFE ul. Szamarzewskiego 14
 BRISMAN KAWOWY BAR, ul. Mickiewicza 20
 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
 CHILLI CAFE Stary Rynek 53/54
 CHIMERA ul. Dominikańska 7
 COFFILU ul. Żydowska 29
 CYRYL ul. Libelta 1A
 CZARNE MLEKO ul. J. H. Dąbrowskiego 68
 CZEKOLADA CAFE ul. Żydowska 29
 FRANCUSKI ŁĄCZNIK ul. Dominikańska 7
 GLUPI KOT, ul. Wroniecka 18
 GOLEBNIK CAFE ul. Wielka 21
 GWARNA 9 CAFE ul. Gwarna 9
 HAMAK, ul. Taczaka 2
 JUICY ul. Kościuszki 73
 KARMELKOWO, ul. Żydowska 26
 KAWIA KAMP CO. ul. Kutrzeby 10
 KAWIARNIA NASTAWNIA POC Park Winiarskiego
 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. Szamarzewskiego 13
 LAVENDA ul. Wodna 3/4
 MOLECULAR CAFE, ul. Wodna 12
 MROWISKO ul. Szewska 20A
 PIECE OF CAKE ul. Żydowska 29/5
 PLAY CAKE ul. Szamarzewskiego 13
 POD PRĘGIERZEM CAFE & LUNCH Stary Rynek 25/59
 PSYCHOLOZA ul. Wodna 17/19
 PTASIE RADIO ul. Tadeusza Kościuszki 74
 PTASIEK CAFE ul. Żydowska 10
 RÓZOWE ul. Wodna 23
 SORRIR, Pasaz Apollo
 STACJA CAFE ul. Klasztorna 3

SZPIŁKA CAFE ul. Żydowska 28
 SKLEP E-PAPIEROS ul. Ratajczaka 31
 TACZAKA 20 ul. Taczaka 20
 U MNIE CZY U CIEBIE ul. Gwarna 3
 WERANDA TAKE AWAY ul. Półwiejska 40
 WISZCIELE CIASTKA, Plac Cyryla Ratajskiego 4

GASTRONOMIA

109 ZA ROGIEM, ul. Ściegiennego 109
 AVO CADO RESTAURANT & WINE Dąbrowskiego 79
 BADZETA ul. Kutrzeby 12a
 BAZYLIA I OREGANO ul. Wysoka 12
 BISTRY 4 YOU ul. Dąbrowskiego 26
 CIASKA HOSPODA ul. Żydowska 26/4
 CIASTKARNIA ul. Kryszewicza 6
 CHECH 4U, ul. Jana Pawła II 34
 CZERWONA PAPIRYKA Stary Rynek 49
 CZERWONE SAMBRERO ul. Piekary 17
 DOM PIECIU SMAKÓW ul. Taczaka 23/1
 DRUKARNIA SKŁAD WINA & CHLEBA ul. Podgórną 6
 DZIKA SZAMA, ul. Szamarzewskiego 10
 E RYBE, ul. Wrocławska 2
 FIZKA ul. Taczaka 17/3
 FOOD PATROL Franowo ul. Piekary 1/ul. Małe Garbary 7
 FRAGAN ELEGANCA ul. Wroniecka 18
 FRAJDA LODY ul. Wrocławska 21/2
 FRONTIERA ul. Szewska 21
 FUDGE PHILOSOPHY ul. Długa 9
 HYCKA Rynek Śródecki 17
 GUSTO ITALIANO ul. Szewska 15
 JES SIĘ ul. Taczaka 22
 JUICE DRINKERS ul. Dąbrowskiego 8
 KNAPKA NA FYRTL ul. Kraszewskiego 7
 KOMBINAT, ul. Kościelna 40
 KONFITURA Św. Marcina 24
 LARPU PAPU ul. Kwiatowa 1
 LARPU PAPU BAGUETTE ul. Garbary 47
 LARPU PAPU WINGS Stary Rynek 52
 LASUCH ul. Kwiatowa 11/1A
 MANEKIN ul. Kwiatowa 3
 MINU SUSHI, ul. J. H. Dąbrowskiego 29
 MOMO ul. Szewska 2
 MOZE MORZE, ul. Paderewskiego 11
 MYKONOS Plac Wolności 14
 NA WINKLU ul. Śródka 1
 NIEZŁY MEKSYK, ul. Różana 15
 NOTO SUSHI, ul. Mielżyńskiego 19
 PAN PUCH, ul. Taczaka 22
 PAPIEROWKA ul. Zielona 8
 PIEROZEK I KOMPOCİK ul. Rybaki 22

PIKA PIKA TAPAS BAR ul. Zamkowa 5
 PIZZA A PEZZI ul. Ratajczaka 36
 POD KODZIKIEM ul. Szewska 21
 POD NOSEM, ul. Żydowska 35A
 POLDUNIE ul. Adama Mickiewicza 24a/2
 PUNCT SPORNY Stary Rynek 27
 PIKRA BAR ul. Strzelecka 13
 PYSZNA Stary Rynek 57
 RACJA MIĘSA ul. Szewska 20
 REPUBLIKA RÓŻ Plac Kolegiacki 2
 SPOT RESTAURACJA ul. Dolna Włda 67
 STARY MLYNEK ul. Nowowiejskiego 8/4
 ŚWIŃSKIE USZY, ul. Piekary 12A
 TAPAS BAR Stary Rynek 60
 TAPASTA ul. Kwiatowa 3
 TARASY CYTADELI Park Cytdela
 TARTAK ul. Taczaka 22
 TOKYO TEY, ul. Półwiejska 22
 TOSTOWIĄNA ul. Małe Garbary 7
 TOŚKA CANTINE ul. Aleksandra Fredry 9
 WAGON MIĘSA ul. Szewska 20
 WĄRZYŃNIAK ul. Żydowska 11
 WYJAZD LUNCH & WINE ul. Półwiejska 32
 YEZCZE KUCHNIA ul. Szamarzewskiego 17
 YEZTU POZNAN ul. Kryszewicza 6
 ZUPP ul. Św. Marcina 63, ul. Półwiejska 23

INFORMACJA

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

INNE

AIRHAIR TEAM ul. Grochowe Łąki 5
 BRAMA POZNAŃSKA, ul. Gdńska 2
 COLLEGIUM DA VINCI ul. gen. Tadeusza Kutrzeby 10
 GALERIA MIEJSKA ARSENAL Stary Rynek 6
 GRUPA PROGRES ul. Św. Marcina 73/5
 KINO MUZA ul. Św. Marcina 30
 KONTENERART ul. Ewangelicka 1
 LET ME OUT POZNAŃ ul. Zamkowa 4/3
 MK BOWLING ul. Św. Marcina 24 (Galeria MM)
 NAUTILUS TRAINING CENTER ul. Chwałkowskiego 34
 PROF-LINGUA SZKOŁA JĘZYKÓW OBcych pl. Wolności 6
 ŚRÓDKA 1 SALON FRYZJERSKI ul. Śródka 1

Pasja jedzenia

LAVENDA
 GASTRO & CAFE

ul. Wodna 3, tel. 61 852 49 95, lavenda.poznan@gmail.com
 facebook: LavendaGastroCafe, lavenda-cafelunch.pl

BOVSKA

„Moim celem nie jest być pionierem zmian”

Tekst: Paulina Wojkiewicz, Tomek Ciesiółka

Magdalena Grabowska-Wacławek – dziewczyna wielu talentów. Ukończyła dwie warszawskie akademie – Muzyczną i Sztuk Pięknych. Bovska o swoich twórczych działaniach, o miłości i różnych jej odcieniach, o relacji do drugiego człowieka opowiada pod kolczastym albumem „Kaktus”. Jednak ta nazwa jest myląca, bo jej muzyka jest zwiewna, niewinna, fantazyjna i bardzo dziewczęca.

Twój pseudonim „BOVSKA” od razu wzbudził moją ciekawość. Jak powstała ta nazwa?

To dość prozaiczna historia. Pisałam sporo piosenek i szukałam nazwy dla swojego projektu, na początku jednoosobowego. Byłam wtedy na Erazmushie w Niemczech, a piosenki śpiewałam po angielsku. Poszukiwałam nazwy dla siebie, z którą

będę dobrze się czuła a jednocześnie, która będzie charakterystyczna i łatwa do wymówienia dla każdego. Tak powstała Bovska. Bovska gra – czyli Grabowska. Mój pseudonim powstał od nazwiska. Potem zaglądając do netu – znalazłam Bovską, która jest rasą owiec. To dodatkowo mnie ujęło. Owca to takie symboliczne zwierzątko.

Jesteś wokalistką i autorką tekstów, ale także ilustratorką i projektantką, pasjonujesz się również tańcem. Jak łączysz tak wiele pasji?

Łączenie pasji bywa trudne, choć sprawia, że w moim życiu ciągle coś się dzieje. Przed wszystkim bardzo dużo pracuję, aby ze wszystkim zdążyć w ciągu doby. Mam tą wyjątkową przyjemność, że przy okazji po prostu robię to co lubię. Taniec to bardziej moje hobby, które kiedyś zajmowało ważniejszą część mojego życia. Teraz

skupiam się przede wszystkim na muzyce. Skończyłam warszawską ASP i Uniwersytet Muzyczny Fryderyka Chopina – obie uczelnie jednocześnie, z lekkim przesunięciem czasowym, co łatwe nie było. Jednak cieszę się, że przeszłam obie te szkoły. Mam silny fundament, który buduję lub któremu mogę teraz z czystym sumieniem zaprzeczać. Bovska, czyli moje artystyczne alter ego łączy wszystkie moje pasje w jedną. Do tego dążyłam przez lata swoich twórczych działań. I teraz to dążenie się realizuje, czyli spełnia się moje marzenie tworzenia dzieła „totalnego”.

Tworzyłaś piosenki dla dzieci, pisałaś również utwory na orkiestrę smyczkową, trąbkę i fortepian, duety i muzykę do filmów animowanych. Zamierzasz kontynuować pracę dla najmłodszych?



Pisanie piosenek dla dzieci a także śpiewanie ich sprawia mi ogromną przyjemność. Tak samo muzyka do obrazka – z racji moich plastycznych zainteresowań, jestem pewnym połączeniem moich pasji. Jedno i drugie jest wciąż gdzieś tam w moim życiu obecne. Podobnie jak ilustracja. Jeśli chodzi o piosenki dla dzieci, myślę że tych wciąż jest za mało na rynku. Chciałabym kiedyś zebrać je i wydać, ale na to jeszcze mam czas. Teraz jest Bovska.

Twoja współpraca z Janem Smoczyńskim rozpoczęła się od niezupełnie przypadkowego spotkania. Jak to się stało, że zaczęliście pracować razem?

Z Janem poznaliśmy się najpierw w zawodowych okolicznościach. Ktoś znajomy polecił mi jego studio i postanowiłam zrealizować tam nagranie swoich kilku piosenek. Były to aranżacje na fortepian i wiolonczelę, więc zależało mi na studio z fortepianem, który akurat jest u Jasia.

Potem okazało się że mamy wspólnych znajomych i spotkaliśmy się w zupełnie innych prywatnych okolicznościach. Zaprzyjaźniliśmy się i wtedy Jan zaproponował mi pomoc przy aranżacji jednej z nagranych wcześniej u niego piosenek. Zależało mi bowiem na rozszerzeniu brzmienia o elektronikę i instrumenty perkusyjne, a Jan miał na to swój pomysł i uwierzył, że to jest możliwe. Tak zaczęła się nasza współpraca. Napisałam polski tekst i powstała piosenka „O no no”, która jest polską wersją piosenki „Long Way”. Nie umieściłam jej jednak na płycie. Znajdzie się na wydaniu specjalnym, które ujrzy światło dzienne jeszcze za kilka chwil. Szybko podjęliśmy z Janem decyzję o dalszej współpracy piosenkowej. Muzycznie zaiskrzyło i czas spędzony z Jasiem w studio wspominam jako niesamowicie twórczy i inspirujący. To moja ulubiona część pracy nad płytą.

Album jest wypełniony niecodziennymi i metaforycznymi tekstami. Co pragniesz przekazać?

Dobre pytanie, na które niechętnie odpowiadam (śmiech). Po to są w nich te metafory, aby takie pozostały. Można odbierać je na wielu płaszczyznach. Jeśli miałabym napisać generalnie o czym jest moja płyta, to powiedziałabym, że o miłości i różnych jej odcieniach, o relacji do drugiego człowieka i nie tylko. Lubię zabawę słowem i tą niezwykłą możliwość jaką daje niejednoznaczność interpretacji. Słowo ma też swój rytm i kolor, zestawy współbrzmień literowych, które podświadomie działają na naszą wyobraźnię. Ta płyta

jest pewnym kalejdoskopem zebranych odczuć, wrażeń i myśli krążących w mojej głowie podczas jej pisania. Zabierz, zabierz mnie daleko stąd – śpiewam na początku. Bo te piosenki to taki film drogi, przez różne wewnętrzne stany. I tęsknota za niebem.

Plastycznie modelujesz głos, bawisz się dźwiękami i uwodzisz obrazem. Ten album jest podmuchem świeżości na polskim rynku muzycznym. Chcesz być pionierką zmian?

Haha. To miło, że tak odbierasz mój album. Moim celem nie jest być pionierem zmian, bo przecież i tak wszystko już było. Co do głosu i dźwięków – to album osobisty, mocno przepuszczony przez moją wrażliwość, a także muzycznie przepuszczony przez wrażliwość Janka Smoczyńskiego. Chciałam, żeby był wielobarwny muzycznie. Tak jak moje muzyczne inspiracje i zainteresowania. Za tym poszedł cały projekt graficzny, który zrealizowałam również z pomocą moich przyjaciół – Łukasza Murgrabi - fotografa, Natalii Kopiszki „Kopi”, dzięki której w albumie są kolorowe szeszetki z piórami oraz Pawła Nolberta, który stał się moim lustrem przy samych ilustracjach i dołożył tam czystek siebie. Konsekwencją tych rzeczy były dla mnie video, zrealizowane znów ze wspólną ekipą. Gdy zaufam komuś z kim będę pracować - ważne jest, aby dawać ludziom, z którymi współpracuję pewną swobodę twórczą – wtedy zawsze powstają najlepsze projekty. Oczywiście w ramach pewnej inspiracji i idei głównej, która towarzyszy całości. Samo wydanie albumu miało być wyjątkowe i niezwykłe, bo wierzę, że tylko takie wydania fizycznego nośnika płyty ma sens w dzisiejszych czasach. Zatem wracając do meritum pytania – nie chcę być pionierką zmian, ale jeśli zauważalna jest w tym nowa jakość, to tylko może mnie to cieszyć. Ja po prostu konsekwentnie robię swoje.

Masz bardzo oryginalny wokół. Opowiedz, jak sobie poradziłaś śpiewając w warunkach studyjnych?

Dziękuję (uśmiech). Przed nagraniem płyty nie miałam wielu studyjnych doświadczeń, więc była to dla mnie prawdziwa przygoda. Nagrywanie to bardzo przyjemna rzecz, zwłaszcza jeśli pracujesz z kimś kto rozumie i czuje twój klimat. Tak było w przypadku nagrań w Tokarni, czyli w studio Janka Smoczyńskiego. Podczas całego tego procesu oczywiście bardzo wiele nauczyłam się o swoim śpiewaniu. Nagrywanie w studio daje ogromne możliwości zabawą głosem i przestrze-

nią. Można szeptać i wiele jest na mojej płycie takich wyszeptanych słów. Ale jest tam też miejsce na mocno brzmiący wokół. Głos jest w procesie ciągłej przemiany – to fascynująca podróż.

Tytułowa piosenka albumu „Kaktus” - promuje nowy serial TVN „Druga Szansa”. Jak w ogóle doszło do współpracy?

Producentka serialu „Druga Szansa” usłyszała moją płytę dzięki Łukaszowi Targoszowi – kompozytorowi, który do serialu napisał muzykę. Jak w każdym serialu, obok muzyki, która towarzyszy akcji, potrzebne są też piosenki, które wprowadzą widza w odpowiedni nastrój. Moje piosenki spodobały się pani Dorocie Kośmickiej -Gacke i w ten sposób znalazły swoje miejsce w serialu. Wszystko jednak dzięki Łukaszowi, który te piosenki bardzo lubił i je po prostu pokazał. Jest on również autorem aranżu jednej ze starszych moich piosenek, która na płycie jest bonus trackiem „the man with an unknown soul”.

Opowiedz, jak wyglądała praca przy kręceniu teledysku do „Kaktus”?

Praca nad teledyskiem do piosenki „Kaktus” była zupełnie wariacka. Do ostatniej chwili nie byłam pewna czy uda się go zrealizować w przestrzeni którą sobie do niego wymarzyłam, dlatego byliśmy z Zuzą Kernach – operatorką, oraz z Nastką Gonerą – reżyserką – w ciągłym napięciu. Na szczęście, jak to zwykle bywa, jakimś cudem udało się wszystko dopięć na ostatni guzik! Zdjęcia trwały jeden dzień. To wbrew pozorom bardzo mało czasu, bo było sporo do zrobienia. Na szczęście udało się zrealizować naszą szaloną wizję i jestem z owocu pracy bardzo zadowolona. Ogrom pracy wykonał również nasz zespół postprodukcyjny, czyli Nikodem Chabior, który całość montował oraz Inez z Badi Badi, która zajęła się kolorkorekcją obrazka. Uwielbiam pracę nad teledyskiem, bo trzeba działać zespołowo i jest to dla mnie za każdym razem fascynująca przygoda. Już nie mogę doczekać się następnego.

Jakie masz rady dla młodych wokalistek, które chciałyby pójść w Twoje ślady?

Młodym wokalistkom mogę poradzić tylko jedno – nie starajcie się udawać kogoś kim nie jesteście. Śpiewajcie jak najwięcej, analizujcie pracę innych artystów ale szukajcie swojej własnej drogi. Skupiajcie się nie tylko na samym śpiewaniu, ale również na stricte muzycznej analizie tego co śpiewacie, bo to przyniesie efekty później. I dużo słuchajcie, bo uczyć trzeba się od najlepszych (uśmiech).

RESTAURACJA • BOWLING • BILARD • KLUB KOSMOS



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

ANIA DĄBROWSKA

Eksperymentalny kociół

Tekst: Paulina Wojkiewicz



Fot. Zosia Zija i Jacek Poro

Ania Dąbrowska jest świeżo po wydaniu swojej nowej płyty. Artystka mówi nam o udanych ścieżkach dźwiękowych i nieudanych interpretacjach, szczerości, ale przede wszystkim o swoim najnowszym dziecku pt. „Dla naiwnych marzycieli”. Swój szósty album oddała pod opiekę hiphopowego producenta Olka Kowalskiego, znanego szerzej pod ksywą Czarny HIFI.

Mówiłaś nieraz, że tworzenie muzyki to spotkanie z samą sobą – ukrytymi myślami i uczuciami. Z kim spotkałaś się przy tym albumie?

Spotkałam się z kimś dobrze znanym, z kim przez lata mało się kontaktowałam. Trochę, jak kiedy Twoja najlepsza przyjaciółka rodzi dziecko i jest tak pochłonięta tym nowym życiem, że nie ma czasu na spotkanie. Tylko, że w tym przypadku tą przyjaciółką jestem dla siebie ja sama. I nie jedno dziecko, tylko dwoje sprawiło, że dopiero przy okazji pracy nad płytą miałam - pierwszy raz od kilku lat! - moment na to, żeby zapytać samą siebie: „co słyszeć”?

Płyta „Dla naiwnych marzycieli” powstawała przez półtora roku w czterech różnych warszawskich studiach i z udziałem kilkunastu muzyków. Jaki jest efekt tej pracy?

Spójny, ale nie monotony. I o to chodziło. Natomiast innym pozytywnym tego eksperymentu jest to, że wiem już, w których miejscach w przy-

szłości warto nagrywać, a do których już raczej nie wrócę. Jest też tak, że różne instrumenty brzmią różnie w różnych studiach. Zależało mi na tym, żeby uzyskać najlepsze brzmienia każdego z nich...i to się chyba udało.

„Dla naiwnych marzycieli” - czyli dla kogo?

To nie muszą być „pełnoetatowi” naiwni marzyciele. Ja na przykład zdecydowanie nie zaliczam się do tej grupy, marzycielką raczej bywam. Natomiast z pomocą tej płyty można wrócić do takiego stanu świadomości, kiedy wszystko wydaje się możliwe.

Jesteś bardzo szczera w swojej twórczości. Śpiewasz w pierwszej osobie, bez osłon poetyckich, metafor czy chórków. Czym jest dla Ciebie autentyczność?

To nie jest do końca prawda – wiele moich tekstów powstało z obserwacji innych ludzi albo pod wpływem obejrzenia jakiegoś filmu, który mnie szczególnie poruszył. Musi mnie coś mocno dotknąć, żebym poczuła potrzebę opisanego tego w piosence. Autentyczne - w tym sensie - są emocje, które wzbudziła we mnie czyjaś historia. Natomiast – faktycznie - większość tekstów z tej płyty piszę w pierwszej osobie, lecz gdyby słuchacz zatrzymał się na domysłach, kogo lub czego w moim życiu dotyczy konkretny tekst, to pisanie nie miało by dużego sensu. Już lepiej wydać pamiętnik. A tak, niech każdy dopasuje sobie swoją własną historię (uśmiech).

Szczerzy artyści zwykle triumfują?

Szczerzy artyści zwykle trwają, a projekty obliczone na pewny sukces rzadko mają żywot dłuższy niż jeden sezon. Zauważyłam to po sobie - kiedy pisałam piosenki na tzw. zamówienie, nie odnosiły one takiego sukcesu, jak te, które powstawały z wewnętrznej potrzeby. Publiczność doskonale odróżnia prawdę od fałszu.

Brzmienie krążka to również zasługa Aleksandra Kowalskiego, lepiej znanego jako Czarny HIFI. Jest on kojarzony przede wszystkim z hip-hopem. Jak połączyłaś to ze swoją romantyczną wrażliwością muzyczną?

W ogóle nie bałam się tej konfrontacji. Poza tym, mężczyźni też bywają romantyczni. Nastawiłam się na eksperymentalny kociół, choć przyznam też, że zagwarantowałam sobie ostatnie słowo w każdej kwestii.

Wszystkie twoje płyty miały w sobie ładunek melancholii. To mianownik w Twojej twórczości?

To chyba po prostu mocna cecha mojej osobowości, co sama przyznaję z zaskoczeniem, bo w codziennym życiu jestem raczej konkretna.

Powiedziałaś kiedyś, że muzyka to dla Ciebie ciągły proces zakochiwania i odkochiwania się. Co jest bardziej twórcze?

Każda silna emocja jest dla mnie twórcza (uśmiech).

Czego sobie życzysz na przyszłość?

Może po prostu szczęścia?



KUCHNIA MEKSYKAŃSKA

NOWE **PIKANTNE** MIEJSCE
NA MAPIE POZNANIA
JUŻ OTWARTE
UL. RÓŻANA 15

FACEBOOK  **NIEZLYMEKSYK1**



1.04 PIĄTEK**AMKLON (IT)**

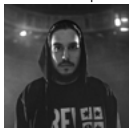
LAS | START 21 | 10 ZŁ

FINK TREE

ALTERNATIVA | START 20 | 5 ZŁ

MIUOSH x FDG. ORKIESTRA

BLUE NOTE | START 21 | 34/39 ZŁ



Projekt, który z bogatego dorobku muzycznego Miuosha wydobyl to co najlepsze... Podkreślić brzmienie każdego singla do maksimum mocy, a niektóre rearanżacje utworów katowickiego rapera pokazują, że nawet grane już tysiące razy numery mogą uderzać w zupełnie nowy i świeży sposób.

HEY

ESKULAP | START 20 | KONCERT WYPRZEDANY

LUXTORPEDA

CK ZAMEK | START 18 | 39-45 ZŁ

THERMIT

U BAZYLA | START 19 | 20 ZŁ

2.04 SOBOTA**BRUTAŻ**

LAS | START 22 | 10 ZŁ

HELLO APRILI FREAK, NAVIA, PHEDORA, NIMFO

U BAZYLA | START 19 | 15 ZŁ

BAAACH

MDK DRAGON | START 20 | 25-30 ZŁ

KONCERT CHARYTATYWNY „WARTO BYĆ CZŁOWIEKIEM”

AMARANT | START 19 | 10 ZŁ

MILCZENIE OWIEC + CHUPA - NIEPOKOEJ TOUR

POD MINOGĄ | START 20 | 15-20 ZŁ

VACLAV HAVELKA III

MESKALINA | START 19 | 10-20 ZŁ

3.04 NIEDZIELA**CHEMIA „LET ME” TOUR + KILLING SILENCE**

POD MINOGĄ | START 18:30 | 30-40 ZŁ

BELLEZZA TRIO

AULA UAM | START 19 | 30-110 ZŁ

4.04 PONIEDZIAŁEK**US DEATH METAL**

U BAZYLA | START 18:30 | 20 ZŁ

STJUPID CANCER - KONCERT KU PAMIĘCI JĘDRZEJA STJUPA PAŁUSZCZAKA WYSTĄPIĄ: GRZEGORZ KUPCZYK, WOJCIECH HOFFMANN, DR BLUES & SOUL RE VISION, RED SCALP, IZOTOP

BLUE NOTE | START 19 | 20 ZŁ

5.04 WTOREK**ELIPHANT**

ESKULAP | START 20 | 85 ZŁ



Eliphant, a właściwie Ellinor Olovsson jest szwedzką wokalistką. Jej unikalne brzmienie – mieszankę new rave, rapu i elektroniki, porównuje się do twórczości takich artystów, jak M.I.A. czy Diplo. Ellinor po raz pierwszy pojawiła się w mediach w roku 2012, dokładnie w magazynach The Guardian i NME, a niedługo po tym jej debiutancki singiel „Tekno Scene” został wykorzystany w grze FIFA 13.

6.04 ŚRODA**MEAN MACHINE**

POD MINOGĄ | START 20 | FREE

7.04 CZWARTEK**RYCERZYKI**

MESKALINA | START 19 | 15-20 ZŁ

AKADEMICKI PRZEGLĄD MUZYCZNY - PÓŁFINAŁ

U BAZYLA | START 19 | FREE

KWARTET PRO FORMA

KULTOWA | START 20:33 | FREE

8.04 PIĄTEK**DEATH HAWKS (FI)**

LAS | START 21 | 15 ZŁ

UNDER CONTROL

KULTOWA | START 20:30 | FREE

TWO TIMER

BLUE NOTE | START 20 | 20-40 ZŁ

LEJ MI PÓŁ

U BAZYLA | START 19 | 20/25 ZŁ

THE ALGORITHM

POD MINOGĄ | START 19 | 29-35 ZŁ

JULIA MARCELL

CK ZAMEK | START 20 | 30-40 ZŁ

9.04 SOBOTA**URSZULA**

ESKULAP | START 20 | 59-70 ZŁ

SONIAMIKI

MDK DRAGON | START 20 | 25-30 ZŁ

VOO VOO

BLUE NOTE | START 20 | 50-90 ZŁ

VESPA, PRZED WSCHODEM SŁOŃCA, NIESAMOWITA SPRAWA

ALTERNATIVA | START 19 | 20-28 ZŁ

10.04 NIEDZIELA**KAT & ROMAN KOSTRZEWSKI**

BLUE NOTE | START 19 | 39-49 ZŁ



Po rewelacyjnym, jesiennym koncercie KAT & Romanem Kostrzewskim wracają do Poznania! Już 10.04 w poznańskim klubie Blue Note legenda polskiej sceny metalowej zagra przekrojowy set ze swoimi największymi przebojami. KAT & Roman Kostrzewski powracają z zamierzonej przeszłości... 29 lat temu, w 1986 roku, zespół zadebiutował płytą „Metal and Hell”, jej polskojęzyczna wersja zatytułowana „666” została wydana w tym samym roku i zyskała rzeszę zagorzałych fanów, stając się pozycją absolutnie kultową.

BEYOND THE MONOLITH TOUR – AMPACITY, ENTROPIA, MERKABA

U BAZYLA | START 19 | 30 ZŁ

KRÓL SWINGU: MACIEJ STUHR I KUBA BADACH

ARENA | START 18 | 70-130 ZŁ

11.04 PONIEDZIAŁEK**ZENON LASKOWIAK**

TEATR MUZYCZNY | START 18 | 80 ZŁ

12.04 WTOREK**MARYANN COTTON**

ALTERNATIVA | START 20

SHOW ME A DINOSAUR, TRNA, HEGEMONE

U BAZYLA | START 19 | 15-20 ZŁ

TOMASZ STAŃKO NEW YORK KWARTET

CENTRUM KONGRESOWO DYDAKTYCZNE | START 19 | 79-149 ZŁ



Od wczesnych lat 1960-tych uznawany za wybitny talent, Stańko od początku był nowatorem, podążał za koncepcjami Ornette Colemana, Cecila Taylora i George'a Russella. Przysznie, że swą harmoniczną wrażliwość zawdzięcza pianinie Krzysztofowi Komedzie, kompozytorowi niezapomnianej muzyki do filmów Romana Polańskiego „Nóż w wodzie” i „Dziecko Rosemary”. Bez względu na to z kim i o czym gra, Stańko zawsze budzi poczucie głębi i przesterzani, które od dawna kojarzą się z wytwórniami ECM.

KAREN'S DIET – WIELKOPOLSKIE INTEGRACJE ROCKOWE

ALLIGATOR | START 21 | FREE

ADAM ZAGÓRSKI / ATILA MUEHL PROJECT FEAT. KAMIL PIOTROWICZ

BLUE NOTE | START 20 | 20 ZŁ

13.04 ŚRODA**GET THE BLESSING**

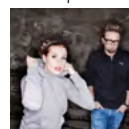
BLUE NOTE | START 20 | 100 ZŁ

MORGOTH/INCANTATION

U BAZYLA | START 19 | 60-70 ZŁ

**MIKROMUSIC I SKUBAS (GOŚCINNIE)**

9 STÓP | START 20 | 30-50 ZŁ



Grali trip-hop, grali jazz, dziś są nazywani przedstawicielami inteligentnego popu. Mikromusic to grupa łącząca piękne melodie, sztuk warsztatową oraz wspaniałą koncertową energię. W 9stóp Akademickie Centrum Kultury i Sportu zagra koncert promujący album „Matki i żony”, który opowiada o świecie kobiet, matek, żon i kochanek. Gościnnie w trakcie koncertu wystąpi z zespołem Skubas.

ANIA DĄBROWSKA

AULA UAM | START 19 | 59-99 ZŁ



Jak śpiewa w jednej z nowych piosenek – nic ni musi. To raczej jej musielismy czekać na nowy materiał Ani Dąbrowskiej, tym razem wyjątkowo długo. Artystka poświęciła się bowiem życiu rodzinnemu, ale też postanowiła przezmęblać swoje zaplecze artystyczne: zmieniła management, skład zespołu, producenta i wreszcie na nowo wymyśliła swoją muzykę, pozostawiając na szczęście te elementy, które zawsze były nieodzownymi elementami jej stylu: pastelowe ciepło głosu, szlachetne melodie i szczyptę melancholii w tle.

14.04 CZWARTEK**PALUCH**

ESKULAP | START 20 | 25-40 ZŁ



Raper promuje nową płytę. Aktualnie jest w trasie koncertowej „10/29 tour 2016”, na której Poznania oczywiście nie mogło zabraknąć. Koncertowy kwiecień w jego wykonaniu wygląda imponująco i zachęca o takie miasta jak Londyn czy Leeds. Support: Kobik/Bone 4CP, DEOEN, 99 Mafia.

CONCERT
SKA & SWING!
Vespa
"PROBABLY THE WORST BAND IN THE WORLD"
ORAZ
Niesamowita Sprawa i PWS (Przed Wschodem Słońca)
09.04.2016 Alternativa godz: 18:30
RADIO AFE 98.6, Grandia, ALTER NATIVA, Freshmag.pl

DOXY

ALTERNATIVA | START 20 | FREE

CLOCK MACHINE

ALLIGATOR | START 20 | 20-25 ZŁ

BALKAN SEVDHAH

MESKALINA | START 19 | 15-20 ZŁ

AKADEMICKI PRZEGLĄD MUZYCZNY - PÓLFINAŁ

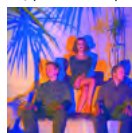
U BAZYLA | START 19 | FREE

ANTHONY STRONG

PIANO BAR | START 20 | 120 ZŁ

15.04 PIĄTEK**RYSY**

SQ | START 22 | 25 ZŁ



Rysy to nowe zjawisko na polskiej scenie elektronicznej. Eksperyment brzmieniowy przełamany chwytliwą melodią. Tancerzy charakter numerów Rys nie gryzie się z intrygującymi opowieściami. Projekt ma bowiem charakter narracyjny i konceptualny, który łączy eteryczne przestrzenie dźwiękowe z energetyczną pulsacją bitów. Rysy są autorskim projektem Wojtki Urbańskiej i Łukasza Stachurko.

JAMAL

U BAZYLA | START 20 | 38-45 ZŁ

NOVEMBER PROJECT, THE PINEAL

ALTERNATIVA | START 20 | 15-20 ZŁ

JAMES BLOOD ULMER

BLUE NOTE | START 20 | 100 ZŁ

GARAŻOWY RAJ, TRANS-FUZJA

POD MINOGĄ | START 19

16.04 SOBOTA**DROWN MY DAY + APRIL IN PIECES, FRACTAL, PROTECT THIS CITY**

POD MINOGĄ | START 19 | 20-25 ZŁ

DANIEL SPALENIAK

MDK DRAGON | START 20 | 15-20 ZŁ

FORTUNA/DYS – KOMEDA VARIATIONS

CK ZAMEK | START 20 | 100-120 ZŁ

DAWID KOSTKA PROJECT

CK ZAMEK | START 20 | 100-120 ZŁ

17.04 NIEDZIELA**SMOLIK / KEV FOX**

BLUE NOTE | START 19 | 49-59 ZŁ



Dwie indywidualności, które łączy niesamowita pasja do pokonywania granic i odkrywania nowych przestrzeni artystycznych. Poznali się pięć lat temu na koncercie w Warszawie i natychmiast zamknęli się na kilka dni w studiu, żeby dać upust wzajemnym fascynacjom muzycznym. Redakcja naszego magazynu gorąco

poleca to wydarzenie.

AYDEN & SECOND, CHILD & ALLAN HILLS

U BAZYLA | START 19 | 10 ZŁ

DEBORAH J. CARTER

PIANO BAR | START 20 | 120 ZŁ

18.04 PONIEDZIAŁEK**CHINA MOSES – BREAKING POINT / TRIBUTE TO CRAZY BLUES**

TEATR WIELKI | START 20 | 80-140 ZŁ

19.04 WTOREK**JULIA STOLPE**

BLUE NOTE | START 20 | 15 ZŁ

21.04 CZWARTEK**ENEA SPRING BREAK SHOWCASE FESTIVAL & CONFERENCE**

POZNAŃ | CAŁY DZIEŃ | KARNETY 89-100 ZŁ

MODERAT

MTP | START 21 | 130 ZŁ

WIELKOPOLSKIE INTEGRACJE ROCKOWE – FINAŁ

ALLIGATOR | START 19

22.04 PIĄTEK**ENEA SPRING BREAK SHOWCASE FESTIVAL & CONFERENCE**

POZNAŃ | CAŁY DZIEŃ | KARNETY 89-100 ZŁ

23.04 SOBOTA**ENEA SPRING BREAK SHOWCASE FESTIVAL & CONFERENCE**

POZNAŃ | CAŁY DZIEŃ | KARNETY 89-100 ZŁ

DEADLY ANTHEMS VOL 1: ANTHEM, DARKFALL, ANTIGOD BÉKART, DIPHTHERIA

U BAZYLA | START 19

EDZIO X FILIPEK

ESKULAP | START 21 | 22-26 ZŁ

24.04 NIEDZIELA**ACID DRINKERS**

BLUE NOTE | START 21 | 40-50 ZŁ



Acid Drinkers nie potrzebują specjalnego tekstu, tłumaczeń i uzasadnień. Odwieczne prawo ich natury wskazuje na jedno- jesień i zima od ponad ćwierć wieku oznaczają trasę koncertową! W tym roku jej nazwa mówi sama za siebie. „Headbanger’s Delight Tour” zapowiada się jako czysta radość z grania i spotkania z fanami w klubach w całej Polsce! „Trzeba im brutalnie dopieścić uszy”- komentuje trasę lider zespół Tomasz „Titus” Pukaćki.

ŚWIETLIKI

ESKULAP | START 20 | 39-49 ZŁ

26.04 WTOREK**BAJZEL**

MDK DRAGON | START 20 | 15-20 ZŁ

28.04 CZWARTEK**AKADEMICKI PRZEGLĄD MUZYCZNY – FINAŁ**

U BAZYLA | START 19 | FREE

MOONKITE

BLUE NOTE | START 19:30 | 20-30 ZŁ

NATALIA PRZYBYSZ & RAPHAEL ROGIŃSKI SHY ALBATROSS

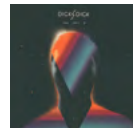
9 STÓP | START 19 | 35-55 ZŁ



Synteza gitarowego brzmienia Raphaela Rogińskiego z wokalnymi Natalii Przybysz funduje multigatunkową podróż po historiach nadzwyczajnych kobiet. Nadzwyczajne są też środki, bo klasyczne gitarowo-perkusyjne instrumentalium Shy Albatross uzupełniają m.in. mandolina, wibrafon, cymbały i wiele innych. Warto wspólnie wysłuchać na żywo takiego koncertu dlatego redakcja naszego magazynu gorąco poleca to wydarzenie.

ORKIESTRA ADAMA SZTABY - 10 LAT NA SCENIE: KUKULSKA, BADACH, WILK, CUGOWSKI

SALA ZIEMI | START 20 | 79-149 ZŁ
Dyrygent, aranżer, kompozytor i pianista – człowiek orkiestra - Adam Sztaba. Wraz ze swoim zespołem – jedyną taką orkiestrą w Polsce zaprasza na kolejne koncerty jubileuszowe z okazji 10-lecia istnienia Orkiestry Adama Sztaby. Na tych wyjątkowych wydarzeniach w Gdyni, Krakowie, Warszawie i Poznaniu wystąpią również znakomici soliści: Natalia Kukulska, Kuba Badach, Kasia Wilk i Piotr Cugowski, którzy wystąpią z towarzyszeniem orkiestry w specjalnie przygotowanych aranżacjach.

29.04 PIĄTEK**DICK4DICK, SUPERHALO – OTWARCIE KONTENERART**

KONTENERART | START 16 | FREE
Kolejny sezon z Kontenerami. Miejsce jest już kultowe i na stałe wpisało się w mapę poznańskich kultury. Nie ma chyba ani jednego czytelnika Freshmaga, który nie byłby tam choć jeden raz. Cieszymy się ogromnie, że popularne Kontenery stały się wizytówką

Poznania. W tym roku otwarcie będzie huczne (podobnie jak rok temu). Wystąpi znakomita kapela dick4dick. Jej znakomitość nie jest wcale niewątpliwa, ponieważ ostatnie lata grali strasznie smęty zwane pop-rockiem, ale na szczęście zmądrzeli i wracają do korzeni, grając rock'n'rollowe gitarowo-elektroniczne pierdolo... cie. Zagra również poznańskie Superhalo.

KUBAN

PROJEKT LAB | START 19

KRZYSZTOF KRAWCZYK

SALA ZIEMI | START 19 | 50-130 ZŁ

DOMOWE MELODIE

ESKULAP | START 19:30 | 40-45 ZŁ

30.04 SOBOTA**MASHA QRELLA (DE), POSOKA – OTWARCIE KONTENERART (DZIEŃ DRUGI)**

KONTENERART | START 20 | FREE

2.05 WTOREK**CYGNE – AKUSTYCZNIE**

MESKALINA | START 19 | FREE

6.05 PIĄTEK**BIFF + HEDONIKA**

ALTERNATIVA CLUB | START 19 | 15/20 ZŁ

7.05 SOBOTA**RASMENTALISM - FRESHMAG NIGHT**

PROJEKT LAB | START 20 | WIĘCEJ INFO NA WWW.FRESHMAG.PL



Mamy przyjemność zaprosić Was na kolejny event z cyklu Freshmag Night, który odbędzie się w klubie Projekt LAB. Ten wieczór będzie należał do chłopaków z Rasmentalism. Zespół ten to klasyczny duet MC (Ras) i producent (Ment XXL). Zespół będzie promował swój trzeci oficjalny album „1985”. Duet koncertuje w towarzystwie Torta, który ubarwia koncerty grą na instrumentach klawiszowych. Redakcja naszego magazynu gorąco poleca to wydarzenie. Więcej informacji wkrótce!



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



START 21.00
**KOSMO
CZWARTKI
Z GREGORYM**

SUPER PROMO NA BARZE
DRINKI I WHISKY ZA **5***

*Wódka 40 cl z softem oraz William Peel 40 cl

WSTĘP FREE

GREGORY



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



PIĄTKI ZA



W każdy piątek
od 20.00
DRINK z 40ml - 5zł
WHISKY 40ml - 5zł

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

JEST TU
JAKAŚ
ROBOTA
DO
ZROBIENIA?

- ✓ DRUKOWANIE
- ✓ SPAWANIE
- ✓ FREZOWANIE
- ✓ MONTAŻ

boltimor.pl



ChiChi **4U** WILDA
CHIPS & CHICKEN

zaprasza na piwo!



PIWO

LUB



SHOT

od 5 zł

Wilda - UL. WIERZBIĘCIE 22, POZNAŃ, tel. 575 671 738

Politechnika Poznańska - RÓG ULIC PIOTROWO I BERDYCHOWO, POZNAŃ, tel. 571 354 640

1.04 PIĄTEK

BUM BUM – DJ HEN

MUCHOS | START 20 | 10 ZŁ

DR.MOTTE @ HISTORY OF TECHNO VOL.15

PROJEKT LAB | START 23 | 25-35 ZŁ



Zbliża się dziesiąta rocznica pierwszego History of Techno. Organizatorzy cyklu uznali, że jest to wyjątkowy dobry powód, aby zaprosić do LABa człowieka, bez którego edukacja muzyczna i kulturalna większości klubowiczów mogłaby być się potoczyła zupełnie inaczej. Chwała mu za to, że był, jest i będzie! A będzie też i w Poznaniu! Ojciec Love Parade: Matthias Roehing aka Dr. Motte!

dzie też i w Poznaniu! Ojciec Love Parade: Matthias Roehing aka Dr. Motte!

A.B.E. – MENTALCUT, ZEIN, RIZZLE

SQ | START 22 | 15/20 ZŁ

FUNK'S NOT DEAD #9

TWOJA STARA | START 22 | FREE

FROM GERMANY WITH LOVE: KALIPO

8 BITÓW | START 23

WIELKIE JOŁ – MACU, CNE, BLEQ

CZEKOLADA | START 22 | 20 ZŁ

FREE FRIDAY

BROWAR PUB SŁODOWNIA | START 22 | 5 ZŁ

2.04 SOBOTA

SUPER SWEET SIXTEEN PREZENTUJE PUSSYDOG CLASSIC & SHAKOFRAKO

MUCHOS | START 20 | 15 ZŁ | LISTA FB DO 23 FREE



Zapraszamy na kolejną odsłonę szesnastych urodzin klubu Muchos. Ten wyjątkowy dzień świętować będziemy z Pussycat Classic, czyli niesamowitym duetem - DJ Wookiee - pussycat.pl i DJ Shamat. Panów z pewnością kojarzycie z cyklu imprez Pussycat, granych regularnie w Klubie SQ. Ponadto imprezę urozmaici live act shakofrako - fuzja deków, elektronicznej perkusji i linii basowej. Na imprezie czeka na Was mnóstwo konkursów i promocji na barze.

URBANUM SHOWCASE W DENISE RABE

PROJEKT LAB | START 23 | 10/15 ZŁ

JACOB A BIRTHDAY BASH!

SQ | START 22 | 15/20 ZŁ

STINSON/JAHEL/CHLOST

TWOJA STARA | START 22 | FREE

FLORIAN KUPFER

8 BITÓW | START 24 | 15/20 ZŁ

TAN CZ BEZ WSTYDU – HEN, MARGIN, MAJK L

OPCJA | START 22 | 15/20 ZŁ

BACK 2 DA OLDIES – SIMO & BARTÉZ, TONY HANDLE & HAZE

CZEKOLADA | START 22 | 20 ZŁ

USTAWKA VOL.2 – POZNAŃ FREESTYLE LEAGUE!

TROPS | START 21

6.04 ŚRODA

LOVA LOVA

MUCHOS | START 20 | FREE

HI 5 – SIMO, BISKUP

SQ | START 22 | 5/10 ZŁ

7.04 CZWARTEK

GRANDA – IMPREZA W RYTMACH LATYNSKICH

MUCHOS | START 20 | FREE

CZWARTEKOWY KLASYK

BLUE NOTE | START 21 | 10/15 ZŁ

OPCJA ZA POŁ CENY – TWISTER, MARGIN

OPCJA | START 22 | 5/10 ZŁ

CZWARRTEK W SŁODOWNI – DJ GAPA

BROWAR PUB SŁODOWNIA | START 22 | 5 ZŁ

8.04 PIĄTEK

JUNGLE VIBES VOL. 3

8 BITÓW | START 23 | 10/15 ZŁ

BUM BUM – DJ POLAR

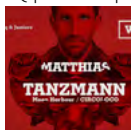
MUCHOS | START 20 | 10 ZŁ

CLOUDS X ROUT NO.05

PROJEKT LAB | START 23

WELCOME. #10 PRES. MATTHIAS TANZMANN

SQ | START 22 | 20-35 ZŁ



Producent, DJ i właściciel wytwórni pochodzący z Lipska, rezydent słynnego teamu Circo Loco w DC-10 na Ibiza obecnie jest na scenie od połowy lat 90-tych i w tym czasie zdążył zdefiniować i przededefiniować kilka muzycznych gatunków. Długoletni wielki popyt na jego remiksy dał tak różnicowane produkcje, jak Booka Shade, Moby czy Josh Wink. Przez lata miksował też bardzo prominentne serie jak Fabric, Circo Loco i wiele innych

9.04 SOBOTA

LA VIDA LOCA – OSTATNIA SOBOTA Z URIELEM

MUCHOS | START 20 | 15 ZŁ

XXANAXX DJ SET – GOING. LAUNCH PARTY

PROJEKT LAB | START 23 | 20-30 ZŁ



XXANAXX to w dużym skrócie duet z Warszawy tworzący muzykę elektroniczną. Wszystko zaczęło się gdy Klaudia rozglądała się za odpowiednim producentem, Michał poszukiwał wokalistki o nietypowym głosie. Ich ścieżki skrzyżowały się w 2012 skąd nie było już powrotu. Zespół koncertuje po największych

festiwalach w kraju i nie tylko. Dnia 9 kwietnia duet zagra dj set. Za oprawę muzyczną dbać będą także Maqoo, Raq, Kolektyw Etre i Łukasz Kowalka.

VINYL ROMANCE 07 PRES. SIGGATUNEZ (DE)

TWOJA STARA | START 22 | FREE

POLISH LABELS' NIGHT - JUREK PRZEŹDZIECKI & PIOTR BEJNAR

8 BITÓW | START 23.45

MARIA SADOWSKA

SQ | START 22 | 15/20 ZŁ

13.04 ŚRODA

LOVA LOVA

MUCHOS | START 20 | FREE

HI 5 – SIMO, BISKUP

SQ | START 22 | 5/10 ZŁ

DOMÓWKA

KOTLOVANIA | START 21 | FREE

14.04 CZWARTEK

GRANDA – IMPREZA W RYTMACH LATYNOŚKICH

MUCHOS | START 20 | FREE

CZWARTKOWY KLASYK

BLUE NOTE | START 21 | 10/15 ZŁ

OPCJA ZA PÓŁ CENY – TWISTER, MARGIN

OPCJA | START 22 | 5/10 ZŁ

CZWARRRTEK W SŁODOWNI

BROWAR PUB SŁODOWNIA | START 22 | 5 ZŁ

15.04 PIĄTEK

BUM BUM – DJ MAQOO

MUCHOS | START 20 | 10 ZŁ

WIXAPOL IN WEJDS POZNAŃ

PROJEKT LAB | START 23

FREE FRIDAY

BROWAR PUB SŁODOWNIA | START 22 | 5 ZŁ

NO WOMAN NO PARTY

OPCJA | START 22 | 15/20 ZŁ

16.04 SOBOTA

LA VIDA LOCA – NAJWIĘKSZE HITY

MUCHOS | START 20 | 15 ZŁ

CHIMPO (UK)

PROJEKT LAB | START 23

THE BACKROOM #23 PRES. MONKEY SAFARI!

SQ | START 22 | 20/25 ZŁ

TAŃCZ BEZ WSTYDU – HEN, DANEK, VADER

OPCJA | START 22 | 15/20 ZŁ

SOBOOTA – NAJWIĘKSZE HITY

BROWAR PUB | START 21 | 20 ZŁ

DELETA MACHINE 101 NIGHT PARTY VOL.25

TROPS | START 20 | 5/8 ZŁ

20.04 SOBOTA

LOVA LOVA

MUCHOS | START 20 | FREE

HI 5 – SIMO, BISKUP

SQ | START 22 | 5/10 ZŁ

DOMÓWKA

KOTLOVANIA | START 21 | FREE

21.04 CZWARTEK

GRANDA – IMPREZA W RYTMACH LATYNOŚKICH

MUCHOS | START 20 | FREE

CZWARTKOWY KLASYK

BLUE NOTE | START 21 | 10/15 ZŁ

OPCJA ZA PÓŁ CENY – TWISTER, MARGIN

OPCJA | START 22 | 5/10 ZŁ

CZWARRRTEK W SŁODOWNI – DJ GAPA

BROWAR PUB SŁODOWNIA | START 22 | 5 ZŁ

22.04 PIĄTEK

BUM BUM – DJ VADER

MUCHOS | START 20 | 10 ZŁ

JOANA DJ SET

TWOJA STARA | START 22 | FREE

FREE FRIDAY

BROWAR PUB SŁODOWNIA | START 22 | 5 ZŁ

MOOVE & GROOVE – MAQOO, DANEK, GAFO

OPCJA | START 22 | 15/20 ZŁ

THERAPY! #4 SIMO & BISKUP

SQ | START 22 | 15/20 ZŁ

23.04 SOBOTA

LA VIDA LOCA – OSTATNIA SOBOTA Z URIELEM

MUCHOS | START 20 | 15 ZŁ

TAŃCZ BEZ WSTYDU – HEN, SIONA, MAJK L

OPCJA | START 22 | 15/20 ZŁ

NOVIKA COLLABS!

SQ | START 22 | 15/20 ZŁ

27.04 ŚRODA

LOVA LOVA

MUCHOS | START 20 | FREE

HI 5 – SIMO, BISKUP

SQ | START 22 | 5/10 ZŁ

28.04 CZWARTEK

GRANDA – IMPREZA W RYTMACH LATYNOŚKICH

MUCHOS | START 20 | FREE

CZWARTKOWY KLASYK

BLUE NOTE | START 21 | 10/15 ZŁ

OPCJA ZA PÓŁ CENY – TWISTER, MARGIN

OPCJA | START 22 | 5/10 ZŁ

29.04 PIĄTEK

BUM BUM – DJ NTRTNMNT

MUCHOS | START 20 | 10 ZŁ

THE LAST BERLIN RAVE

PROJEKT LAB | START 23

FREE FRIDAY

BROWAR PUB SŁODOWNIA | START 22 | 5 ZŁ

#SERCEMIASTA – RUBIN, MAQOO, MATKA

OPCJA | START 22 | 15/20 ZŁ

GOOD NIGHT! #2

SQ | START 22 | 15/20 ZŁ

30.04 SOBOTA

HOUSE NIGHT – M. GUTKOWSKI

MUCHOS | START 20 | 15 ZŁ

POWRÓT DO ŹRÓDŁA VOL.13 – GOA TRANCE PARTY

PROJEKT LAB | START 22

TAŃCZ BEZ WSTYDU – HEN, MATKA, SNOOPY

OPCJA | START 22 | 15/20 ZŁ

TASTE THE MUSIC NIGHT

SQ | START 22 | 15/20 ZŁ



DZIKA

klub & kłops



UL. SZAMARZEWSKIEGO 10



+48 662 192 751



DZIKA SZAMA



TARTY - RACUCHY -
DANIA OBIADOWE
ul. Taczaka 22 Poznań
tel. 884 364 794
www.facebook.com/tartowniapoznan

31.03 – 3.04

TARGI MOTOR SHOW
MTP | START 8 | 15 ZŁ

1.04-10.04
RESTAURANT WEEK - KWITNĄCA SCENA RESTAURACYJNA
POZNAŃ | WWW.RESTAURANTWEEK.PL

1.04 – 21.04
WYSTAWA: MIKOŁAJ OBRZYCKI – MASTER SHOT
NG NOWA GAZOWNIA | START 20 | FREE

1.04 PIĄTEK
MECZ: LECH POZNAŃ – ŚLĄSK WROCŁAW

INEA STADION | START 20:30

SPEKTAKL: „EVITA”

TEATR MUZYCZNY | START 19 | 35 - 120 ZŁ

OPERA: „ANIOŁ DZIWNYCH PRZYPADKÓW”

SALA DRABOWICZA | START 19 | 10 ZŁ

KONCERT: MOZARTINA 3

AULA UAM | START 19

2.04 – 3.04

POZNAŃ WHISKEY SHOW

ARENA | START 12 | 90ZŁ

2.04 – 14.04

XVI DNI KULTURY FRANCUSKIEJ I FRANKOFONII – FRANCJA

ROMÓW

KINO MUZA, DOM BRETANII, BLUE NOTE JAZZ KLUB, CZYTELNIJA

FRANCUSKA UAM

2.04 SOBOTA

SPEKTAKL: „FACECI NA WYBIEGU”

MÓJ TEATR | START 20 | 30 ZŁ

USTAWKA VOL. 2 – POZNAŃ FREESTYLE LEAGUE

TROPS AKADEMICKIE CENTRUM KULTURY | START 21 | 5 ZŁ

REZYDENCI W REZYDENCJI 2016: CYFORWI TUBYLCY MUZYKI

CK ZAMEK | START 18 | FREE

KONCERT: VACLAV HAVELKA III

KLUBOKAWIARNIA MESKALINA | START 19 | 10/20 ZŁ

RECITAL JOANNY MARCINKOWSKIEJ „PIANIŚCI U PADEREWSKIEGO”

AULA NOVA | START 19

KABARET: CABARET BB – „WIELKIE DRAMATY”

POEMACAFE | START 20 | 40 ZŁ

3.04 NIEDZIELA

KONCERT OPEROWY: OBELLEZZA TRIO

AULA UAM | START 17 | 30/110

GALA OPEROWA: ARTUR RUCIŃSKI

TEATR WIELKI | START 18 | 100 – 250

4.04 – 10.04

FESTIWAL: BEZMŁECZNIE. V KAWA FESTIWAL

POZNAŃ

4.04 PONIEDZIAŁEK

KABARET ANI MRU MRU W NOWYM PROGRAMIE „SKURCZ!”

TEATR WIELKI | START 18:30/20 | 40 – 110 ZŁ

5.04 – 8.05

WYSTAWA: POZNAŃ W OBIEKTYWIE KOMPOZYTORA

GALERIA ARSENAŁ | START 18

5.04 WTOREK

PRZEDPREMIEROWY POKAZ FILMU „MUSTANG”

NOWE KINO PAŁACOWE | START 20:30 | 14/17 ZŁ

SPOTKANIE: SERJYNI POECI / 39

SCENA NOWA | START 18 | FREE

6.04 ŚRODA

POKAZ CHPPENDALES

SALA ZIEMI, MTP | START 19 | 119 - 159

WYKŁAD: PROJEKTOWANIE INTERAKCJI UCIELEŚNIONEJ

CONCORDIA DESIGN | START 17:30 | FREE

6.04, 14.04, 20.04, 27.04, 4.05

FESTIWAL POLSKIEJ ANIMACJI O!PLA

KLUBOKAWIARNIA MESKALINA | START 20 | FREE

7.04 CZWARTEK

SPEKTAKL: „SCENY ZAZDROŚCI”

MÓJ TEATR | START 20 | 30 ZŁ

NOĆ SUSHI

KOKU SUSHI | START 19 | 40/45ZŁ

PRELEKCJA BARTOSZA ŻURAWIECKIEGO: ADAPTACJE. KINO I LITERATURA I POKAZ FILMU

CK ZAMEK | START 18:30 | 11 ZŁ

SPEKTAKL: „NIEBOSZCZYG”

TEATR U PRZYJACIÓŁ | START 20 | 15/20 ZŁ

SPOTKANIE: LIGA KOBIEC SUKCESU – WORK, LIFE, BALANCE

DOM 88 | START 18 | 80 ZŁ

8.04 PIĄTEK

PRZEDPREMIEROWY POKAZ FILMU „HIGH – RISE”

NOWE KINO PAŁACOWE | START 20 | 14/17 ZŁ

8.04 – 14.04

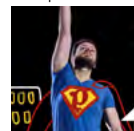
TYDZIEŃ KINA HISZPAŃSKIEGO

KINO MUZA | START 17 | 20 – 15 ZŁ

8.04 – 10.04

XVI EDYCJA FESTIWALU FANTASTYKI PYRKON

MTP | 25 – 60 ZŁ



9 budynków, dziesiątki sal prelekcyjnych wypełnionych atrakcjami, Cosplay, koncerty, wykłady, konkursy, warsztaty, wystawy i pokazy nie z tej ziemi – wszystko to oferuje złot fanów szeroko pojętej fantastyki Pyrkon. Przez trzy dni na ulicach miasta będziemy mogli oglądać uczestników konwentu zebranych za postacie z ulubionych serii. W ciągu piętnastu edycji Fantastyki Pyrkon rozrósł się i stał się największym w Polsce oraz jednym z największych festiwali fantastyki w Europie.

9.04 SOBOTA

SPEKTAKL: „MAYDAY”

TEATR APOLLO | START 17 | 95 - 130 ZŁ

OPERA: TEATR NARODOWY OPERETKI KIJOWSKIEJ - OPERETKI CZAR

AULA UAM | START 19:30 | 95 ZŁ

KONCERT: DOTKNIĘCIE TRADYCJI

AULA UAM | START 11 | 15 ZŁ

MONODRAM: ZBIGNIEW WALERYŚ „JA JESTEM ŻYD Z WESELA”

STUDIO AKTORSKIE SAT | START 19 | 20Z ZŁ

10.04 NIEDZIELA

MUSICAL: „KRÓL SWINGU” MACIEJA SHTURA

ARENA POZNAŃ | START 18 | 70 - 200

WARSZTATY: WIELKOPOLSKIE PORÓWNIANIA FILMOWE

SCENA NOWA | START 10 | FREE

WARSZTATY: PRAKTYKA NATURALNEGO DŹWIĘKU

CENTRUM AMARANT | START 11 | 30 ZŁ

11.04 PONIEDZIAŁEK

SPEKTAKL: „K.:”

TEATR U PRZYJACIÓŁ | START 20 | 15/20 ZŁ

SPEKTAKL: „COLAS BREUGNON”

SCENA NA PIĘTRZE | START 19 | 45 – 75 ZŁ

12.04 WTOREK

KONCERT ADAMA ZAGÓRSKIEGO - ATTILA MUEHL PROJECT

KLUB BLUE NOTE | START 20 | 25 ZŁ

SPEKTAKL: „LEAR”

TEATR NOWY | START 19 | 55/35 ZŁ

13.04 ŚRODA

KONCERT PIOTRA MACHALICY „PIASKOWNICA”

TEATR APOLLO | START 18 | 75/95 ZŁ



Nie łąda gratka dla miłośników poezji śpiewanej. Swym dźwięcznym i głębokim głosem aktor będzie wykonywał utwory Georgesa Brassensa, Bułata Okudżawy, Wojciecha Młynarskiego, Edwarda Stachury czy Jana Wołka. Piaskownica to trzynastoletni pisarz napisanych specjalnie dla Piotra Machalicy.

PREMIERA KSIĄŻKI „PIROMANI” EMILII NOWAK

KLUBOKAWIARNIA MESKALINA | START 19 | FREE

KRÓTKIE FILMY ROMANA POŁAŃSKIEGO

KINO PAŁACOWE | START 19 | 10 ZŁ

ROBI SIĘ GORAĆO.

Tekst: Natalia Bednarz

Dzieje się dużo dobrego. Kino Muza zaprasza na 7. LGBT FILM FESTIWAL 2016 i 11. już edycję Afrykamery. Muzycy w pewno zaskoczy odkurzony album klasyka J Dilla, a na drugim biegunie powrót girls-bandu All Saints. Wszystko to jest szalenie ciekawe – jeszcze gdyby na to wszystko znaleźć czas, a tego przy pięknej pogodzie i coraz bardziej kuszącej opcji pleneru, może brakować. Tapcie słońce... i kulturę!

KSIĄŻKA

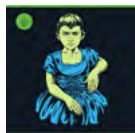
**ANDRZEJ JEZNACH - SZTUKA ŻYCIA. NATURAL LIFE MANAGEMENT**

Dr Andrzej Jeznach od 35 lat żyje i pracuje w Niemczech, wcześniej kilka lat pracował i mieszkał w Moskwie. Jego książka to skarbnica życiowej wiedzy dla każdego człowieka sukcesu, a szczególnie dla ludzi młodych w progę ich kariery zawodowej. Autor w wyjątkowy sposób zmusza do refleksji nad własnym życiem – nie w formie pouczania, ale przytaczając prawdziwą i szczerą historię o poszukiwaniu szczęścia. Tematyka książki mieści się w granicach modnego od jakiegoś czasu „coachingu”, ale Jeznachowi udaje się nie popaść ani w pompacyjny, mentorski ton, ani wpaść w pułapki tej specyficznej i wielokrotnie już ośmieszonyj branży (a raczej jej mało profesjonalnych przedstawicieli). W książce znajdziemy porady, jak wyjść cało z życiowych upadków, jak odnaleźć siebie, jak walczyć z kryzysem, jak sobie radzić z depresją czy wypaleniem zawodowym, w czym i gdzie znajdować motywację. Polecając tacy ludzie, jak Marek Kamiński, Jacek Santorski czy Janusz Leon Wiśniewski.

MUZYKA

**RASMENTALISM – 1985**

„Tak dobrego i dojrzalego Rasmentalism jeszcze nie słyszeliście” – czytamy na stronie Asfalt Records. Czy tak będzie, przekonamy się już 8 kwietnia. Tytuł płyty jest łatwy do rozszyfrowania i pozabawiony dwuznaczności – to po prostu rok urodzin obu artystów. I nie jest to jedyna osobista analogia na tej płycie. Sami muzycy o swoim najnowszym dziele mówią, że jest niejako zapisem ich osobistych doświadczeń: „To nasz najbardziej świadomy album. (...) Od początku nagrań nie mieliśmy w głowie żadnej daty premiery, żadnego deadline'u od wydawcy, żadnej presji oczekiwani. Po prostu ją nagraliśmy”. Płytę promuje singiel o tym samym tytule, do którego na początku marca pojawił się klip. Jeśli chodzi o gościnne udziały, nie ma ich dużo – raptem trzy. Jednym z nich jest „Ale zdejmię buty”, czwarty singiel z płyty, na którym udziela się Ten Typ Mes. Autorem okładki płyty „1985” jest Dawid Błażewicz.

**Moderat – III**

III bo to trzeci album w dorobku grupy. Jak pokazują opublikowane przez artystów na Facebooku i Instagramie zdjęcia, na pewno usłyszymy żywe instrumenty smyczkowe, a także dźwięki syntezatorów modularnych. Ekipa pokazała także studyjne „zaplecze” – m.in. psiaka, który towarzyszył w nagraniach, oraz drewniane palety, na których stał sprzęt. Fotki mają w sobie wiele pozytywnej energii, tego samego więc można spodziewać się po muzyce. Oprócz robenia dobrego użytku z mediów społecznościowych, muzycy postavili na mnogość wariantów płyty zgodnie z zasadą „dla każdego coś dobrego” – od wersji podstawowej, po coś dla koneserów, czyli rozbudowany box z winylami i remiksami. A dla miłośników muzyki na żywo – europejska trasa promująca materiał, w tym aż 3 koncerty w Polsce. Biorąc pod uwagę, że – jak mówią członkowie Moderat – do studia wchodziłi dokładnie wiedząc, co każdy z nich ma do zrobienia, można wnioskować, że jest na co czekać.

FILM

**DOPE**

dramat, komedia, USA, reż. Rick Famuyiwa, wyk. Shameik Moore, Tony Revolori Malcom gra w punkowej kapeli Aweeoh (kawalki napisane przez Pharell'a) i marzy o dziewczynie. Razem z kumplami fascynuje się hiphopem z lat 90., co demonstrując ubiorem, slangiem, a nawet fryzurami. Grzeszne życie Malcolma zakłóci znajomość z córką lokalnego handlarza narkotykami, a konkretnie – jego urodziny w lokalnym klubie, które kończą się strzelaniną z ofiarami i początkiem kłopotów Malcolma. Film w Kinie Muza od 1 kwietnia.

**BULWAR**

dramat, USA, reż. Dito Montiel, wyk. Robin Williams, Kathy Baker Ostatnią rolą zmarłego niedawno Robina Williamsa. Nolan i Joy są małżeństwem, w którym miłość zastąpiły przyzwyczajenie i rutyna. Małżonkowie od lat śpią w osobnych sypialniach i tracą sobą zainteresowanie. Pewnej nocy, wracając z biura, Nolan poznaje na ulicy młodego chłopaka, który zarabia swoim ciałem. Przepadłowa z pozoru znajomość nabiera rumieńców, a żona traci – i tak już ograniczony – kontakt z mężem. Premiera 8 kwietnia w Kinie Muza.

**FAUSTYNA TOEPLITZ-CIEŚLAK, IZABELA ŻUKOWSKA - SFINKS. WIZJONERZY I SKANDALIŚCI KINA**

Książka jest perełką dla pasjonatów srebrnego ekranu, a konkretniej – polskich dkonań w tym zakresie. Jest to historia wytwórni filmowej Sfinks i jej twórcy Aleksandra Hertza pokazana na tle przedwojennej Warszawy. Jak wyglądały początki wielkich karier i losy takich gwiazd jak Pola Negri, Jadwiga Smosarska, Józef Węgrzyn czy Stefan Jaracz? Porwania aktorów, zrywane kontrakty, szpiegostwo repertuarowe – trudno w to uwierzyć, ale tak właśnie konkurowali ze sobą prekursorzy polskiego kina. Książka przybliży pierwsze wielkie sale kinowe, pierwsze produkcje i pierwsze sukcesy, a także początek flirtu wielkich pisarzy z nową sztuką – ekranizacje Orzeszkowej, Żeromskiego, Sienkiewicza czy Zapolskiej. Co za czas! – rzec by się chciało. Warto czasem odwracać się od rzeczywistości i dać się porwać historii. Tym bardziej, jeśli podają ją ekspertki.

**J DILLA - THE DIARY (POSTHUMOUS RELEASE)**

Raper Nas już w lutym na antenie audycji Zane Lowe's Beats 1 show zapowiedział nowy materiał od J Dilla. I tak, 15 kwietnia, w dziesięć lat po śmierci artysty, ujrzemy światło dzienne pośmiertny album „The Diary”, który zalegał na półce na całe 15 długich lat! Zaplanowany pierwotnie na 2002 rok i przełożony m.in. dlatego, że artysta przeniósł się z Detroit do tętniącego życiem Los Angeles, album jest podsumowaniem bardzo płodnego okresu w życiu artysty, który zaowocował takimi klasykami, jak „Jaylib” czy „Donuts”. Na „The diary” z bitami spod ręki samego Dilla, Madliba, Pete Rocka czy Hi-teka mierzą się m.in. Snoop Dogg, Bilal, i Kokane. Fanów J Dilla nie specjalnie zachęcać – ten album to pewniak – jeśli jednak nie znasz twórczości artysty, ale słuchasz takich gwiazd, jak D'Angelo, Erykah Badu czy Common, dobrze, byś wiedział(a) także, kto pomógł im dotrzeć na muzyczny szczyt.

**ROB ZOMBIE – THE ELECTRIC WARLOCK ACID WITCH SATANIC ORGY CELEBRATION DISPENSER**

Niektórzy pewnie kojarzą Roba z dokonaniem na niwie filmowej, np. z kontynuacji klasycznej serii horrorów o Mike'u Myersie „Halloween”. Nowy film Roba „31” był pokazywany m.in. na festiwalu w Sundance. Muzycy też się dzieje – już niebawem ukaze się najnowsza płyta artysty o arcydziwnym tytule. Sam artysta mówi o niej, że jest jego ulubioną, i że jest „heaviest most f—ked up musical monster to date” (polskie tłumaczenie brzmiałoby nieco groteskowo). Tracklista opiewa na 12 kawalków bez gościnnych udziałów. Jednym z singli jest „Well Everybody's Fucking In a UFO”, do którego powstał świetny klip. Występują w nim – poza samym artystą – ludzie, którzy współtworzyli z nim tę płytę – John 5, Piggy D i Ginger Fish. Za komiksową, bardzo kolorową i przykuwającą wzrok okładkę albumu odpowiada Alex Horley. Szukajcie jej na sklepowych półkach pod koniec miesiąca.

**MUSTANG**

dramat, Francja, Niemcy, Turcja, Katar, reż. Deniz Gamze Ergüven Lela i jej cztery siostry to typowe, beztrojskie nastolatki żyjące w nadmorskim, tureckim miasteczku. Kiedy pewnego dnia wracając ze szkoły pozwolą sobie na niewinny flirt z kolegami z klasy, ich życie zmieni się nie do poznania. Wybucha skandal, a rodzice aby „poprzeć się problemu”, zamykając niesfornie córki w domu i planują jak najszybciej wydać za mąż – oczywiście bez konsultacji z nimi. Siostry jednak tak łatwo nie odpuszczają i zawalczą o wolność. Film od 8 kwietnia w Kinie Muza.

**WYZNANIA NASTOLATKI**

dramat, USA, reż. Marilee Heller, wyk. Bel Powley, Alexander Skarsgård Akcja filmu toczy się w barwnych latach 70. Bohaterką jest nastoletnia Minnie, mieszkająca z matką, która wychowuje ją samotnie, oraz z siostrą w San Francisco. Dziewczyna eksperymentuje seksualnie, czego efektem jest romans z dużo starszym od siebie partnerem matki. Dzięki tej relacji Minnie szybko przekała się, jak wielka jest siła kobiecego oroku, i jak wiele można zdziałać sprytnie jej używając. Film od 15 kwietnia zagra Kino Muza.

MARTA FREJ

„Mam pełne prawo czuć misję.”

Tekst: Paulina Wojkiewicz.



Marta Frej, artystka, działaczka społeczna, ilustratorka i autorka memów. Jest jedną z najpopularniejszych internetowych komentatorek rzeczywistości. Jej memy odnoszą się do bieżących wydarzeń, ale nie tylko. Bardzo często mają feministyczny charakter, zatem nie dziwnego, że większość jej fanek to kobiety. Brakowało w Polsce kogoś z takim dystansem do świata i tak trafnymi komentarzami realiów, w których przyszło nam żyć.

Studiowałaś w Łodzi, potem mieszkałaś w Warszawie, a następnie wróciłaś do Częstochowy. W jednym z wywiadów powiedziałaś, że jako młoda osoba, która opuszczała to miasto, kompletnie nie chciałaś wracać. Jak jest teraz?

Teraz jest dobrze. Dzięki mojemu partnerowi, który do Częstochowy przyjechał z innego miasta, zrozumiałam, że zamiast siedzieć i narzekać, że czegoś brak, można to po prostu spróbować stworzyć. Zostałam animatorką kulturalną i aktywistką, nie mam czasu się nudzić i narzekać, poznaję ciekawych ludzi i bardzo wiele się uczę. Jestem prezeską Fundacji Kulturoholizm, wraz z Tomkiem zorganizujemy w tym roku 6. już edycję festiwalu sztuki współczesnej w przestrzeni publicznej. Jesteśmy dumni, że najwybitniejsi artyści współcześni przyjeżdżają na nasz festiwal i realizują projekty specjalnie dla naszego miasta.

Jak zaczął się Twój stan twórczego bytowania?

Dzięki feminizmowi?

Chciałam iść na ASP odkąd pamiętam. Nigdy nie miałam innego pomysłu na życie, tworzenie jest jego sensem. Feminizm pojawił się później, kiedy już przeżyłam co nieco i zaczęłam wyciągać z tego wnioski. Teraz postrzegam świat z jego perspektywy, moja twórczość jest nim przesiąknięta, to naturalne.

Kiedy oglądam Twoje grafiki, dostrzegam sprzeciw wobec ustalonego w społeczeństwie ładu. Co Ci najbardziej wkurza?

Najbardziej wkurza mnie ludzka skłonność do stereotypów. Również moja, oczywiście. Pomagamy sobie porządkować świat za pomocą kalek i uproszczeń, mamy wyrobione zdanie na tematy, o których nie mamy pojęcia. Bezustannie chcemy mieć pewność, podczas kiedy na każdy problem można spojrzeć z kilku stron, i nie wszystko można opisać w kategoriach dobre i złe. To chodzenie na skróty w połączeniu z insyngtem stadnym, przynosi czasem opłakane skutki.

Jesteś malarką, animatorką kultury, ale tak naprawdę stałaś się znana dzięki memom. Jak Ci się z tym żyje?

Dobrze. Wciąż jeszcze się z tym osuwam, memy mocno zmieniły moje życie. Pojawiły się nowe możliwości zawodowe. Od jakiegoś czasu mam bardzo dużo wystaw, jeżdżę na wernisaże po całej Polsce. Takie życie w ciągłym ruchu bardzo mi się podoba, mam nadzieję, że potrwa jeszcze jakiś czas. Jest to

wyczerpujące, zwłaszcza, że w głębi duszy jestem trochę dzikuską (w co nikt nie chce wierzyć), ale też daję mnóstwo satysfakcji. Ludzie na drugim końcu Polski podchodzą do mnie i dziękują mi albo mówią, że mają wrażenie, że znamy się od lat. Trudno opisać, co wtedy czuję.

Czujesz się satyrykiem, czy po prostu traktujesz swoje memy jako swego rodzaju sztukę dla sztuki?

Nie uznaję sztuki dla sztuki. Chcę wpływać na rzeczywistość, nawet jeśli mam niewielkie możliwości. Jeśli skłonię do zastanowienia bądź zweryfikowania poglądów choć jedną osobę, to myślę, że warto. Chcę też poprawiać humor innym, bo to mnie poprawia humor mniej samej.

Twoje nowoczesne, kolorowe i inteligentne grafiki osuwają polskie nieufne społeczeństwo z zaletami równouprawnienia kobiet i mężczyzn. Czujesz, że masz misję?

Tak... i nie jest to wyłącznie moja fantazja. Dostaję tak dużo sygnałów od ludzi, że to co robię, jest dla nich ważne, że mam pełne prawo czuć misję (uśmiech).

Jak to jest być laureatką genderowych Okularów Równości 2015?

To była przemiła niespodzianka. Najbardziej cieszę się, że mogłam dzięki temu poznać Barbarę Nowacką i Elżbietę Klimkę, która zgłosiła moją kandydaturę, a która prowadzi Pracownię Badań Kulturowej Tożsamości Płci w Kulturze i Literaturze na Uniwersytecie Wrocławskim. Dodam też, że nagrodę dostałam ex aequo z Anną Dryjańską, której pracę bardzo podziwiam... tak więc duma moja jest wielka.

Mówisz o sobie, że jesteś szczęściarą. Co Ci przynosi szczęście?

Każdy ranek. Jestem zdrowa, mam fantastyczną rodzinę, pracę, która jest moim hobby. No i mam misję (uśmiech). To bardzo dużo.

Dla mnie to, co robisz, trafia w punkt. W dyskursie społecznym używasz żartu, często gorzkiego i smutnego. Masz w ręku konkretne narzędzia. Co planujesz?

Planuję wykorzystywać je najlepiej, jak potrafię, dla osiągnięcia celów, w które wierzę. Te cele to budowanie nowoczesnego społeczeństwa obywatelskiego, promowanie tolerancji, równości, empatii i szacunku dla inności. Nie przestaję również szukać nowych narzędzi, to ekscytujące. Cały czas staram się komentować rzeczywistość. W najbliższym czasie będę realizować projekt artystyczny „Feminizm to...”, którego celem jest rozpoznanie, jak rozumiane jest w Polsce słowo feminizm... bo odnoszę wrażenie, że zupełnie mylnie.

WINYLOVE OBLICZE POZNANIA

Tekst: Szymon Igoronco



W tym miesiącu w Poznaniu odbędą się aż trzy jarmarki z płytami winylowymi. Czy mamy do czynienia z prawdziwą gorączką "czarnego złota"?

Winyłe są jak książki - nie raz przepowiadano im rychły koniec, a zarówno jedne, jak i drugie od lat nie dają się wpakować do lamusa. Co więcej - można zauważyć wyraźny wzrost sprzedaży obydwu zasłużonych nośników treści kulturowej. Pierwsze sprzedają się na tyle obficie, że największa brytyjska sieć księgarń podziękowała za współpracę Amazonowi, czyli producentowi kindlów, elektronicznych czytników e-booków, które już dawno miały wyprzeć archaiczne ponoć papierowe wersje. A winyle? Tutaj mamy już do czynienia z prawdziwym boorem. Wiadomo, że w stosunku do całego rynku, gałąź winylowa jest zaledwie małym skrawkiem (6 % według raportów Nielsena z 2014 r), jednak nieprzerwanie rośnie. Od dziesięciu lat notuje się ciągle wzrost rynku czarnych płyt. W niektórych krajach sprzedaż dobiła już do poziomu z lat 80., kiedy to winyl był głównym nośnikiem audio; w Ameryce w ubiegłym roku wzrosła o 30 %, gdzie samych tylko LP poszło 12 milionów. Podobnie rzecz się ma w Niemczech, zaś w Wielkiej Brytanii, gdzie ta moda przyszła trochę później, w zeszłym roku rynek urosł 80 %. Jednak ta tendencja nie dotyczy wyłącznie wspomnianych krajów. Trend jest globalny i da się go zaobserwować także na lokalnym podwórku.

- Czuć ogólny wzrost zainteresowania płytą winylową, aczkolwiek dla nas niewiele się zmieniło...

Winyłe zawsze miały się dobrze, nawet w czasach kiedy media tak ochoczo uśmiercały je - twierdzi Filip Weymann, którego Vinylgate Recordstore od ponad trzech lat jest centrum diggingu w Poznaniu. 16. kwietnia odbędzie się kolejny już organizowany przez sklep Record Store Day, podczas którego kolekcjonerzy wosku będą mogli nie tylko kupić płyty, ale także sprzedać okazy, z którymi postanowili się rozstać lub wymienić je na inne. To najstarsze tego typu wydarzenie w Poznaniu, ale nie jedyne, jakie będzie odbywać się w mieście koziołków w kwietniu.

Kilka dni wcześniej - w czwartek 14. kwietnia, w Klubie Pod Minogą, za sprawą portalu TheBeat.z.pl i nowopowstałego kolektywu GhettoBlaster, odbędzie się inauguracja cyklu, który ma na celu przywrócić miastu kulturę hip-hop przez wielkie "K" i wysokie "C". Jak czytamy na stronie wydarzenia, które odąd będzie odbywać się co czwartek: - Hip-hop głęboko zakorzeniony jest w kulturze imprezowej, a muzyka stanowi, jakby nie było, jego główny element. To ona, puszczana z gramofonu czy boomboxa, inspirowała ojców-założycieli do tworzenia zrębów tej kultury. Cykliczne imprezy spod znaku GhettoBlaster mają nas przenieść do tych czasów tanecznym krokiem, choćby na chwilę... Pierwsza odsłona, której tematem są sample, zostanie urozmaicona poprzez giełdę winyli, rozpoczynając się na trzy godziny przed startem samej imprezki - Zależy nam na tym, by dotrzeć do osób jarających się muzyką na wielu płaszczyznach, nie traktujących jej wyłącznie jako tła, czy podkładu do zabawy. Z pewnością wśród osób ko-

lekcjonujących i stale szukających winyli znajdzie się wiele takich - zauważa Orski, reprezentujący kolektyw GhettoBlaster, który prócz kiermaszu czarnych płyt przygotowuje również koncert rapowo-jazzowo-funkowego zespołu Roknel i Sukinkoty, a także after w eklektycznym klimacie - sięgającym do całego dziedzictwa kultury hip-hop, od jego początków, aż po wyrosłe z niego gatunki muzyki elektronicznej.

Również organizatorzy corocznego festiwalu Enea Spring Break Showcase włączyli podobny kiermasz do swojego programu. Zapowiadany przez nich Records Market odbędzie 23.04. w Centrum Amarant. Jak widać, kolekcjonerzy "czarnego złota" będą mieli w kwietniu w czym przebierać.

Dla fanów winylowego brzmienia szykuje się także wieczór w klubie Twoja Stara, kiedy to odbędzie się kolejna impreza z serii Vinyl Romance - Chcemy by zapraszani przez nas goście pasjonowali się muzyką, tak jak my. Łatwiej takich znaleźć wśród osób grających z winyli - nie ma wątpliwości organizator cyklu, Loco Motive. Nie da się ukryć, że grający z płyt napędzają cały woskowy rynek, jednak jak zauważa Feelaz z Vinylgate: - DJ'e to tylko część naszej klienteli, myślę, że oscylująca wokół 40%. Reszta to diggerzy i kolekcjonerzy. Wśród tych ostatnich nie brakuje zapewne osób, które do swojej pasji podchodzą łącznie... biznesowo. Kupno płyt wydanych małym nakładem jest często świetnym interesem; ich cena wzrasta często czterokrotnie.

Słowem winyle kupować się zwyczajnie opłaca. A ile przy tym zabawy...

PATRIOCI POZNAŃ

Poznański futbol amerykański

Tekst: Joanna Sadowska



Fot. Materiały promocyjne patrioci.poznan.pl

Futbol amerykański staje się coraz bardziej popularny w naszym kraju - jest to trudny do przeczenia fakt dla każdego, kto choćby trochę interesuje się sportem. Dzieje się tak między innymi dzięki takim drużynom, jak Patriotci Poznań, którzy podkreślają celowość swojej działalności w ramach chęci upowszechnienia tego sportu w Polsce, a także przyciągnięcia na stadiony tłumów. Czy im się to uda? Cóż, zerkając na historię ich działalności można bez wahania stwierdzić, iż robią, co mogą.

Rok 2012 nie był jedynie rokiem piłkarskiej gwiazdki w Polsce - piłka nożna nie przyćmiła zainteresowań i marzeń założycieli Patriotów, którzy to właśnie w tym roku aktywowali grupę. Już po pierwszym sezonie rozgrywek w formule PLFA 8 (Polska Liga Futbolu Amerykańskiego, drużyny ośmioosobowe), prąc do przodu, spróbowali sił w PLFA II, czyli trzeciej klasie rozgrywkowej w Polsce. Na pierwszy sukces nie musieli długo czekać - istniejąc przez trzy, a grając przez dwa sezony, w drugim dostali się do fazy play-off. Juniorzy również nie zostają w tyle, którzy grając przez trzy lata w finałach, w 2014 roku dzielnie zdobyli 4 miejsce. Naładowani energią, pełni sił i werwy Patriotci, wspinają się po wyznaczonych przez siebie szczytach - przy takim tempie i z takim zaangażowaniem wiedzą, że nie warto nawet pomyśleć o tym, by odpuścić, bo i po co?

Wiadomym jest, że wygrane zachęcają najbardziej, jednak to nie jedyny sposób, w jaki Patriotci próbują rozpowszechnić w Polsce futbol. Mimo, iż ten sport, nawet z nazwy, jest amerykański, nie

oznacza to, że tylko zawodnicy zagraniczni mogą sobie z nim dać radę. Z tego też względu, z wiarą spoglądając w polską młodzież, drużyna stara się nie importować a także promować filozofię nie importowania zawodników zagranicznych. Jednak, by zdobyć rzetelną i przydatną wiedzę, najlepiej poszukać u źródła. Wychodząc z takiego założenia, na sztab trenerski Patriotów składa się trzech trenerów amerykańskich: Patrick Perrigue (head coach, były zawodnik ligi akademickiej NCAA), Alex Lagios (były zawodnik drużyny uniwersyteckiej), a także Alfredo Velasquez (były reprezentant Meksyku - trener w drużynach hiszpańskich) oraz dwóch Polaków z doświadczeniem: Michał Włodarczyk (zawodnik z kanadyjskiej drużyny oraz absolwent i doktorant AWF w Poznaniu) oraz Marek Woźniak (były zawodnik Fireballs Poznań, były trener Kozły Poznań). Także w zawodnikach pokładane są duże nadzieje. - Jesteśmy bardzo podekscytowani Marcinem Tyłskim (Center) i Bartoszem Nowakowskim (Guard), którzy świetnie poradzili sobie w zeszlórocznych sezonach na linii ofensywnej. Sądzę, że mamy jedną z najlepszych ofensyw w lidze. W tym roku napłynęły do nas talenty, jako że wielu z naszych juniorów jest już w wystarczającym wieku, by grać w seniorach. Defensywa została wzmocniona przez Krzysztofa Spychałę (LB) i Piotra Domańskiego (DT) - z zadowoleniem opowiada Perrigue, podkreślając znaczenie amerykańskich zdolności oraz polskich talentów w komitywie.

Wszystkie oglądane w filmach mecze futbolu amerykańskiego odbywają się na specjalnie przystosowanych stadionach. Czy u nas, w Polsce,

można znaleźć takie cudo? Otóż owszem, istnieje. Pierwszy w Polsce i dobrze przystosowany Stadion Gołecin, wyremontowany w ramach projektu Sportowy Gołaj (dwukrotnego zwycięzcy Poznańskiego Budżetu Obywatelskiego), jest miejscem rozgrywek i treningów również Patriotów. Między innymi na tym stadionie odbywać się będą mecze następnego sezonu - zarówno seniorów i juniorów. Ci drudzy zaczynają bój już 30.04 w starciu z drużyną Wolverines Opole, zaś seniorzy 9.07 będą się zmagać ze Stalą Gorzów Wlkp. Rekrutacja odbywa się w trybie ciągłym, co oznacza, że każdy, kto chciałby zobaczyć lub sprawdzić w futbolu amerykańskim, zarówno w drużynie juniorów (14-17 lat), jak i seniorów (18-30 lat), może bez przeszkód, w każdej chwili się zgłosić.

O nastrojach panujących w drużynie wspomina zawodnik Tomasz Gajewski (Running Back). - W naszej drużynie panuje rodzinna atmosfera, zawodnicy są dla siebie jak bracia i każdy może liczyć na każdego. Nowi zawodnicy również nie mają się czego obawiać, pomagamy im zaaklimatyzować się w drużynie. Pragniemy, by każdy w drużynie czuł się potrzebny i doceniony.

Futbol amerykański w Poznaniu ma rację bytu, ba, wręcz ma się całkiem dobrze. Rosnące sukcesy, możliwość rozwoju pod okiem profesjonalistów, współpraca z ciekawymi ludźmi i - jak sam Tomek podkreśla - dobra zabawa, zachęcają do zainteresowania się nie tylko tym sportem, ale także czynnym udziałem w drużynie Patriotów. Być może ten amerykański sport narodowy polskim się nie stanie, ale z pewnością przyniesie wiele ekscytujących chwil.

NABIAŁ?

Nie dla każdego! Sprawdźcie dlaczego?

Tekst: Martyna Rost

Wy zdrowo się odżywiacie, a nadal nie możecie pozbyć się opionki z brzucha? Czujecie się często ciężko i macie wzdęcia? Przeczytajcie ten artykuł. Być może to nabiał jest głównym winowajcą tych dolegliwości.

Nie zrozumcie mnie źle. Nie uważam, że nabiał to zło i nikt nie powinien go jeść. Ostatnio wiele badań wskazuje, że nabiał (nie wliczając jaj) po prostu nie jest dla wszystkich. Jedni mogą go jeść bez problemu, inni czują się ociężałe i źle, ale nie są świadomi, że to właśnie on jest główną przyczyną ich złego samopoczucia. Od pewnego czasu nie piję mleka zwierzęcego oraz nie jem prawie wszystkich serów i przyznaję, że to naprawdę działa. Wcale nie jest mi on potrzebny. Wręcz przeciwnie! Zastąpiłam go mlekiem roślinnym i białkiem pochodzącym z jaj, mięsa oraz ryb. Czuję się o niebo lepiej! Widocznie mój organizm nie przyswajał nabiału tak, jakbym tego chciała. Postanowiłam napisać ten artykuł, byście sprawdzili, czy Wy, tak jak JA także należycie do osób nietolerujących produktów nabiałowych.

9 powodów, dla których warto zrezygnować z nabiału, a w szczególności z mleka:

1. W mleku znajduje się laktoza, która zbudowana jest z dwóch cukrów prostych: glukozy i galaktozy. Im jesteśmy starsi, tym gorzej radzimy sobie z trawieniem tego cukru. A dlaczego? Ponieważ



Nasz organizm przestaje produkować enzym-laktazę, który jest odpowiedzialny za prawidłowy rozkład laktozy. Niestrawiony cukier wędruje sobie bezkarnie do krwi, czego skutkiem są gazy, bóle brzucha, rozwolnienie.

2. W nabiale występuje kazeina, ale pochodząca od krowy. Jest jej 3 razy więcej niż w mleku ludzkim. Człowiek nie jest w stanie strawić takiej ilości białka. Cielak wchłania kazeinę bez problemu, u Nas wygląda to znacznie gorzej. Kazeina blokuje kosmki jelitowe, blokując przesuwanie treści pokarmowej.

3. Człowiek jest jedynym gatunkiem na Ziemi, który w dorosłym wieku żywi się mlekiem innego gatunku. A tak nie powinno być! Tak jak i zwierzęta powinniście poprzestać na picciu mleka od matki. Jego skład znacznie się różni od mleka zwierzęcego. Krowy nie piją mleka koziego, a kozy krowiego, piją własne.

4. Nabiał wykazuje działanie alergizujące. Dlaczego tyle osób współcześnie ma nietolerancję laktozy? Niestrawność po wypiciu mleka? Przemysł mleczarski oraz reklamy nakłaniają Nas do zakupu mleka i jego przetworów, bo zależy im na SPRZEDAŻY, a nie na jakości i Naszym zdrowiu. Rzadko już spotykamy się z mlekiem prosto od krowy (takie mleko można ewentualnie wypić, ale też raz na jakiś czas). Obecnie w mleku krowim, serach i jogurtach można znaleźć hormony, pestycydy, toksyny i inne świństwa, które zaburza-

ją Nasz system hormonalny. Dodam również, że głównym składnikiem nabiału (nie w każdego, ale w większości) jest mleko w proszku, czyli sama chemia.

5. Nabiał spowalnia metabolizm, powoduje wzdęcia, dyskomfort trawienny, ból brzucha oraz utrudnia wchłanianie innych składników pokarmowych. Dlatego może być głównym winowajcą nadal istniejącej opionki na brzuchu.

6. Ludzie spożywający dużo nabiału wytwarzają więcej toju, co może wiązać się z problemami skórными, np. z trądzikiem.

7. Nie ma takich badań lub dowodów, które wskazywałyby, że mleko zwierzęce zapobiega osteoporozie, bo ma dużą ilość wapnia. Dodam także, że wcale nie musimy go spożywać, by dostarczyć sobie odpowiednią ilość tego pierwiastka. W rybach, fasoli, brokułach, migdałach i wielu innych produktach znajdziemy bardzo dużą dawkę wapnia. Nie wiem czy słyszeliście lub czytaliście na temat paradoksu wapnia? W krajach, w których ludzie spożywają dużo nabiału (szczególnie mleka krowiego) występuje największy odsetek zachorowalności na osteoporozę. Należą do nich między innymi Australia czy kraje skandynawskie.

8. Mleko krowie może być przyczyną występowania nowotworów, szczególnie piersi, jajników czy prostaty ze względu na obecność hormonów w nich zawartych. Zatem panie z zespołem policystycznych jajników nie powinny w szczególności pić mleka zwierzęcego. Badania wykazały również, że mężczyźni, którzy piją mniej więcej niż 2 szklanki mleka dziennie, są o 12% bardziej narażeni na rozwój raka prostaty niż ci, co spożywali tylko pół szklanki dziennie.

9. Istnieją już dowody, że mleko zakwasza organizm, co spowalnia regenerację organizmu.

Jeśli macie podobne wątpliwości co do spożywania mleka, serów, maślanek, jogurtów, serków homogenizowanych, czujecie się często wzdęci i doprowadza Was to do szału, to postarajcie się odstawić w 100% tego typu produkty na 2 tygodnie. Sami sprawdźcie, czy to właśnie one są przyczyną Waszych zmartwień. Ja spróbowałam i nie żałuję!



facebook: fitmeanseat
instagram: fitmeanseat
FITmeansEAT.pl



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





Wszystkie dania
w 4 cenach:

9zł 14zł 19zł 29zł

Espresso 4zł
Absolut 6zł
Wino 6zł
Heineken 5,5zł



ŚWIŃSKIEUSZY

KITCHEN & BAR

.....
NOWE SPOJRZENIE NA KUCHNIĘ
.....

www.swinskieszy.pl | ul. Piekary 12
rezerwacje: 606 139 610