

F



ROOM OUTLET

UL. PÓŁWIEJSKA 22
POZNAŃ

PONIEDZIAŁEK – SOBOTA: 11:00 – 19:00

NIEDZIELA: 12:00 – 18:00



OUTLET
Z OKULARAMI
MAREK
PREMIUM
I LUX

15%
RABATU
Z TĄ GAZETĄ

PROMOCJA WAŻNA DO 31.08.2016r.



INTRO

Tekst: Dawid Balcerek

REDAKTOR NACZELNY:

Dawid Balcerek
dawid@freshmag.pl

ZASTĘPCA REDAKTORA NACZELNEGO:

Michał Krupski
michal@freshmag.pl

WYDAWCA:

BU CZ
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:

Bartosz Nowacki
Małgorzata Piechowiak
Dominika Kruszakin
Martyna Rost
Paulina Wojkiewicz
Natalia Dulba
Joanna Sadowska
Tomasz Ciesiołka
Sylwia Klaczyńska
Aleksandra Mensfel
Natalia Bednarz

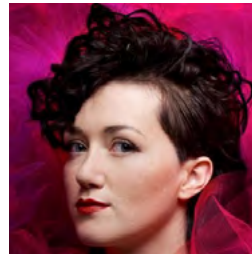
OKŁADKA:

Dominik Bułka
i Marcin Szymkowiak

NAKŁAD:

7000 sztuk

Cali i zdrowi wróciliście z majówek? Gotowi na cały miesiąc w mieście? Pasuje! Na dzień dobry zapraszam Was na Freshmag Night, gdzie zagra zespół Rasmentalism. Duet – Ras i Ment – zagra 7. maja w klubie Projekt Lab. O imprezie piszemy szerzej na stronach tego numeru. Co więcej, zupełnie przypadkowo, znajdziecie tu także wywiad z chłopakami. Porozmawialiśmy także z Anią Brachaczek z zespołów BIFF i SIQ. Warto wspomnieć, że koncert tego pierwszego odbędzie się 16. maja w Alternativa Club. Tegoroczny maj to powrót Wielkiego Grillowania UAM na Morasku oraz festiwal Polibuda Open Air. My będziemy tam na pewno, a i Was nie może tam zabraknąć! Pogoda dopisuje, warto więc wyjść z klubów na świeże powietrze. Na mieście coraz więcej miejscówek z leżakami, hamakami, grillami itp. Przygotowaliśmy dla Was chilloutową ściągę z informacjami, gdzie można przyjemnie spędzić czas pod chmurką. Oczywiście nie sposób wszystkiego pomieścić na jednej stronie, ale mam nadzieję, że docenicie naszą selekcję. Na koniec przybliżamy historię butów, które od lat królują na ulicach, salonach, podwórkach całego świata. Miłej lektury!



6-8 / LUDZIE

Rasmentalism
Ania Brachaczek

10-13 / KALENDARIUM

Koncerty
Imprezy

14-17 / KULTURA

Przeseiw kulturalny
Film, muzyka, książka

18 -22 / LIFESTYLE

O kawałku gumy słów kilka
Poznań Pod chmurką
Fit means eat



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

KLUBY

8 BIT'OWY ul. Garbary 72
 ALLIGATOR ul. Stary Rynek 86
 ALTERNATIVA CLUB ul. Św. Marcin 80/82
 BLUE NOTE ul. Kościuszki 76/78
 BROWAR PUB ul. Półwiejska 42
 BRZEZ WISCHODNI Brzez nad Wartą
 BUNJUBA CAFE ul. Szewska 20
 CACTUS FACTORIA ul. Ślusarska 15
 CZARNA OWCA ul. Jaskółcza 13
 CZEKOLADA, ul. Wrocławska 18
 DRAGON ul. Zamkowa 3
 ESKULAP ul. Przyszyszewskiego 39
 GARBARY OFF ul. Male Garbary 7
 GOSPODARSTWA ul. Św. Marcin 30
 KOSMOS Święty Marcin 24 (Galeria MM)
 KOTOLNIA, ul. Zamkowa 5
 KULTOWA ul. Wrocławska 16
 LAS ul. Male Garbary 7
 MĘSKALINA KLUBOKAWIARNIA Stary Rynek 6
 MUCHOS, ul. Nowowiejskiego 13/15
 NEW SHARK Stary Rynek 48
 NOWA CZYTELNIKA ul. Św. Marcin 69
 OCZY ul. Dominikańska 7a
 OPCJA ul. Półwiejska 18
 POD MINOĞĄ ul. Nowowiejskiego 8
 POP ART CAFE ul. Długa 6
 PROJEKT LAB ul. Grochowe Łąki 5
 STARE KINO ul. Nowowiejskiego 8
 SQ ul. Półwiejska 42
 TROCHĘ KULTURY ul. Dominikańska 7a
 TROPS ul. Świętego Rocha 9
 TWOJA STARA ul. Male Garbary 7
 U BAZYLEA ul. Św. Wojciech 28

PUBY

9 STÓP ul. Lacinia 6/8
 ACADEMIC PUB ul. Taczaka 11
 AGAWA Mickiewicza 28
 ALKOHOLE Z DUSZĄ ul. Słowackiego 16
 84 KROKI ul. Wodna 24
 BASILIUM ul. Woźna 21
 BLACK BALL POOL ul. Wielka 21
 BOMBARDINO PUB, ul. Kozia 21
 CHMIELNIK ul. Żydowska 27
 COLODZIM ul. Św. Marcin 45
 CYTRONETA ul. Garncarska 4
 CZUPIOTO ul. Rynekowa/Zamkowa
 DEJA VU ul. Woźna 21
 DOM PIWA ul. Mokra 2
 FERMENTOWNIA ul. Kwiatowa 21/1a
 FUEGO COCKTAIL BAR Stary Rynek 28
 HOLA HOLA ul. Wrocławska 10

ICE BAR POZNAŃ ul. Wrocławska 17
 JANEJON ul. Św. Marcin 26
 KRIEK BELGIAN PUB & CAFE ul. Wodna 23
 LOT CHMIELA ul. Żydowska 4
 MAMAŁYGA ul. Nowowiejskiego 17
 PAD CLUB ul. Gwarna 8
 PIWIARNIA WARKA ul. Świętosławska 12
 PIWKO NA PRZECIWIŻKI Stary Rynek 42
 PIWNA STOPA ul. Szewska 7
 POD FILAREM ul. Paderewskiego 11/4
 PRL ul. Żydowska 11
 PUB ZA KULISAMI ul. Wodna 24
 ROCK GARAZ ul. Szewska 7
 ROZLEWIA PUB ul. Taczaka 21a
 SHISHA BERLUT ul. Wrocławska 2
 SHISHA PUB ul. Taczaka 15
 SŁONI TACZKA ul. Woźna 2/3
 SLEPE RYBY ul. Muma 3
 TANNER'S, ul. Wroniecka 21/1
 VAN GOGH PUB ul. Żydowska 12
 ŹRÓDŁO, ul. Taczaka 15

HOTELE / HOSTELE

CINNAMON HOSTEL ul. Gwarna 10/2
 CINEMA PARADISO 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
 HOTEL ŚRODKA ul. Śródka 6
 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
 FAJOWEUL ul. Św. Marcin 47/7a
 GALERIA MALIA E-PAPIEROS ul. Abp. Baraniaka 8
 GALERIA PESTKA E-PAPIEROS ul. Solidarności 47
 GLOBAL MULTIBRAND ul. Św. Marcin 9
 MINI RAMP ul. Długa 9
 NEAT ul. Św. Marcin 45
 PROSTO SHOP ul. Półwiejska 8
 QUICKSILVER ROXY 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

SZPANER ul. Pogónia 8
 TUTU ul. Ratajszaka 3
 UNHUMAN ul. Długa 13
 VERT ul. Półwiejska 20
 VINYL GATE RECORDSTORE ul. Garncarska 3

CAFE

ANGIELKA ul. Żydowska 33
 BLUBRA CAFE ul. Szamarzewskiego 14
 BRISMAN KAWONKI BAR, ul. Mickiewicza 20
 CACAO REPUBLIKA ul. Zamkowa 7
 CAFE DYLEMAT ul. Mickiewicza 27
 CAFE KAWKA ul. Żydowska 26
 CAFE KAWKA 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
 COFFILIA 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
 GOLEBIK CAFE ul. Wielka 21
 GWARNA 9 CAFE ul. Gwarna 9
 HAMAK, ul. Taczaka 2
 JUICY ul. Kościuszki 73
 KARBELKOWO ul. Żydowska 26
 KAWA KAMP CO. ul. Kutrzeby 10
 KAWIARNIA NASTAWNIA POC Park Winiarskiego
 KAWIARNIA W STAREJ PIKARNI ul. Rynek Śródecki 17
 LA RUBIA KAWIARNIA ul. Śródka 3
 LAVENDA ul. Wodna 3/4
 MOLECULAR CAFE, ul. Wodna 12
 MIROSKO 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
 PTASIEK RADIO ul. Tadeusza Kościuszki 74
 PTASIEK CAFE ul. Żydowska 10
 RÓŻOWE ul. Wodna 23
 SORRIR, Pasaz Apollonia
 STACJA CAFE ul. Kłasztorna 3
 SZPIŁKA CAFE ul. Żydowska 28
 ZAWIARNA KAWIARNIA ul. Ratajszaka 31
 TACZAKA 20 ul. Taczaka 20
 U MNIE CZY U CIEBIE, ul. Gwarna 3
 WERANDA TAKE AWAY ul. Półwiejska 40
 WŚCIEKLE CIASTKA, Plac Cyryla Ratajskiego 4

GASTRONOMIA

109 ZA ROGIEM, ul. Sześciennego 109
 AVOCADO RESTAURANT & WINE Dąbrowskiego 29
 BADZETA ul. Kutrzeby 12a
 BAZYLIA i ORZEGANO ul. Wysoka 12
 BISTRY 4 YOU ul. Dąbrowskiego 26
 CIESKA HOSPODA ul. Żydowska 26/4
 CIASKARNIA ul. Kryswiewicza 6
 CICH 4U, ul. Jana Pawła II 14, ul. Wierzbicęcej 22
 CORCOVADO DELIGHT ul. Cymbalska 13
 CZERWONA PAPRYKA Stary Rynek 49
 CZERWONE SAMBERO ul. Piekary 17
 DOM PRĘCIU SMAKÓW ul. Taczaka 23/1
 DRUKARNIA SKŁAD WINA & CHLEBA ul. Podgórna 6
 CAFE SOHO ul. Wroniecka 2
 E RYBE, ul. Wrocławska 2
 FISZKA ul. Taczaka 17/3
 FOOD PATROL Franowo/ul. Piekary 1/ul. Male Garbary 7
 FRANCJA ELEGANCA ul. Wroniecka 18
 FRAJDA LODY ul. Wrocławska 21/2
 FRONTIERA ul. Szewska 21
 FUDGE FILOSOPHY ul. Długa 9
 HUNHUM Ostrówek 15
 JESUS ul. Taczaka 22
 JUICE DRINKERS ul. Garncarska
 KNAJPIA NA FYRTLU ul. Kraszewskiego 7
 KOMBINAT, ul. Kościelna 40
 KONFITURA Św. Marcin 24
 LAPU PAPU ul. Kwiatowa 1
 LAPU PAPU BAGUETTE ul. Garbary 47
 LAPU PAPU WINGO Stary Rynek 52
 LASUCH ul. Kwiatowa 11/1A
 MANEKIN ul. Kwiatowa 3
 MIZU 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 MEXYK, ul. Różana 15
 NOTO SUSHI, ul. Mielżyńskiego 19
 PAN PUCH, ul. Taczaka 22
 PAPEROWKA ul. Zielona 8
 PIEROZEK I KOMROCIK ul. Rybaki 22
 PIKA PIKA TAPAS BAR ul. Zamkowa 5
 PIZZA A PEZZI ul. Ratajszaka 36
 PLAY CAKE ul. Szamarzewskiego 13
 POD KOZIOŁKIEM ul. Szewska 21
 POD NOSEM, ul. Żydowska 35A
 POD PREKTEM Św. Marcin 80/82

POLLUDNIE ul. Adama Mickiewicza 24a/2
 PORA DNIA WILDA ul. Różana 15
 PUNKT SPORNY Stary Rynek 27
 PYRA BAR ul. Strzelecka 13
 PRZSZA Stary Rynek 57
 RACJA MIESA ul. Szewska 20
 REPUBLIKA RÓŻO Plac Kolegiacki 2
 SPOT RESTAURACJA ul. Dolna Wilda 67
 STARY MLYNEK ul. Nowowiejskiego 8/4
 SUSZONE POMIDORY Św. Czesława 13
 ŚWINSKIE USZY ul. Piekary 12A
 TAPAS BAR Stary Rynek 60
 TAPAZA ul. Kwiatowa 3
 TARASY CYTADLI Park Cytdela
 TARTAK ul. Taczaka 22
 TOKYO TEY ul. Półwiejska 22
 TOSTOWINA ul. Male Garbary 7
 TOSKA CANTINE ul. Aleksandra Fredry 9
 WAGON MIESA ul. Szewska 20
 WARSZYWIAK ul. Żydowska 11
 WERANDA LUNCH & WINE ul. Półwiejska 32
 WSPOLNY STÓL ul. Śródka 6
 U RZĘZNIKÓW Kościuszki 69
 HYCKA Rynek Śródecki 17
 YETZTU POZNAŃ ul. Kryswiewicza 6
 ZUPPI ul. Św. Marcin 63, ul. Półwiejska 23

INFORMACJA

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

INNE

AIRHAIR TEAM ul. Grochowe Łąki 5
 BRAMA POZNAŃNIA ul. Gdarska 2
 COLLEGIUM DA VINCI ul. gen. Tadeusza Kutrzeby 10
 GAZERA MIEJSKA ARSENAŁ Stary Rynek 6
 GRUPA PROGRES ul. Św. Marcin 73/5
 KINO MUZA ul. Św. Marcin 30
 KONTENERART ul. Ewangelička 1
 LET ME OUT POZNAŃ ul. Zamkowa 4/3
 MK BOWLING ul. Św. Marcin 24 (Galeria MM)
 MILLER SPIRITS ul. Podgórna 4
 MONDOWINO ul. Garbary 7a
 NAUTILUS TRAINING CENTER ul. Chwałkowskiego 34
 PROF-LINGUA SZKOŁA JĘZYKOW OBECYCH PL. Wolności 6
 SRODKA ul. Śródka 1
 SZUKAJA NA WINKLU ul. Zwierzyniecka 41

POŁĄCZ OBRAZEK ZE ZDJĘCIEM I ODGADNIJ NAZWY ZUP...!



1

2

3

4

5



Dla pierwszych 75 osób, które odgadną hasła duża darmowa zupa! Czekamy na odpowiedzi: Zuppi Św. Marcin 63, Zuppi Półwiejska 23 lub na facebook.com/zuppi

RAS MENT ALIZM

„Nie ma dymu bez ognia”

Tekst: Tomasz Ciesiółka



Rasmentalizm, to klasyczny hip-hopowy duet: Ras (MC) i Ment (producer). W kwietniu miała premierę ich najnowsza płyta „1985”. Jak sami twierdzą, jest to ich najbardziej świadomy album, który kierują do ludzi mentalnie dorosłych.

W Waszych tekstach słychać sporo odniesień do współczesnych trendów i zachowań. Jesteście kimś na wzór popkulturowych geeków, czy chodzi to przypadkiem?

Ras: Ani jedno, ani drugie. Nie jestem socjologiem, ale mam oczy oraz jakieś tam niezniszczone obszary mózgu, które pozwalają mi wyciągnąć wnioski. Nie powiedziałbym, że kopię specjalnie głęboko w sensie socjologicznym, ale może kiedyś przyjdzie czas i na to.

Wspominacie, że „1985” jest płytą dla mentalnie dorosłych, bez względu na to, w jakim są wieku. Jaki odbiorca się kryje pod tym wzorem?

Ras: Odbiorca mentalnie dorosły, bez względu na to, w jakim jest wieku, hehe. Liczę, że po tę płytę sięgną pierwsi słuchacze Rasmentalizmu, którzy dorastają razem z nami. Myślący, widzący, lubiący rap o czymś. Jeden z kolegów z „branży”, z Poznania zresztą, powiedział mi, że „1985” to jedna z niewielu płyt rapowych, których nie musi słuchać z przyzwyczajeniem oka. Tego się trzymamy.

Na „1985” odchodzicie od klimatów soul funkowych, jest więcej jazzu. Znudziło Was już poprzednie brzmienie?

Ment: Nie dzieliłbym tych inspiracji-składników na gatunki muzyczne, bo tu nie ma i nie było żadnej zasady. Przez ostatnie pół roku mocno zagłębiłem się w jazz i siłą rzeczy słychać to na płycie, z czego jestem oczywiście zadowolony. To jednak nie jest tak, że coś się znudziło, albo że coś odpadło, bo jest „passé”.

Jesteście zgraną ekipą, czy jednak dochodzi jeszcze między Wami do spięć?

Ras: Jasne, że dochodzi. Tak musi być. Nie ma dymu bez ognia, a lubimy dym.

Ment: Gdyby nie dochodziło, wyszlibyśmy na głupków.

Wierzycie w duet idealny? Na zasadzie dwójki artystów wzajemnie uzupełniających się i stanowiących artystyczną całość?

Ras: Zdefiniowałeś właśnie Rasmentalizm.

Ment: Word up!

Sokół powiedział, że dzisiaj sprzedaje się to,

co jest oryginalne (np. Taco). Kiedyś to, co było oryginalne, było krytykowane. Ci sami artyści, którzy kiedyś krytykowali pewne trendy, dzisiaj sami nagrywają numery, których kiedyś nie umieściliby na swoich płytach. Jak myślicie, w którym kierunku ewoluuje hip-hop w Polsce?

Ras: Nie sądzę, że kiedyś to co było oryginalne, było krytykowane. Kiedyś każdy był oryginalny, bo na scenie było kilkunastu raperów i dla każdego było miejsce. Teraz scena wygląda jak parkingi na Żoliborzu – jak chcesz miejsce, musisz kombinować, albo mieć monstertrucka w postaci elementu, który cię wyróżnia i to, jak widać po topce piku, niekoniecznie pozytywnie. Hip-hop, jak i cała „kultura” masowa, ewoluuje w kierunku totalnego zidiocenia, ale na bank zawsze i wszędzie zostaną wyspy trzymające poziom – po prostu ich krąg odbiorców będzie się powoli zawężał.

Wytwórnia Asflat Records to jedna z większych wytwórni płytowych na polskim rynku hip-hopowym. Jak Wam się układa współpraca z nimi?

Ras: Współpraca układa się idealnie. Asfalt Records to najlepsza wytwórnia w kraju – kropka. Ta odpowiedź nie jest sponsorowana.

Ment: Asfalt zgarnia dużą pulę splendoru i zasług, ale po drodze swojej działalności, a nie z powodów zasad kierujących wytwórnią. Cieszymy się, że jesteśmy częścią fajnego labelu, którego mottem ciągle jest „zajawka”.

Ment, w jednym z wywiadów wspominałeś, że to już jest odpowiedni czas na solową płytę. To na razie tylko luźny pomysł, czy coś idzie w tym kierunku?

Ment: Idzie. Układam sobie w głowie, jak ma to wszystko brzmieć, i co ma sobą reprezentować. Nie mam ochoty robić płyty z głośnymi nazwiskami i silić się na zainteresowanie słuchaczy. Zobaczymy. Wszystko jest kwestią wolnego czasu, który szybki się zrobił.

Na koniec powiedzcie, co sądzicie, tak w skrócie, na temat rynku hip-hopowego w USA. Piękne czasy „golden ery” już nie wróca, to wiem, ale jak oceniacie to, co się dzieje aktualnie za oceanem?

Ras: Nie interesują mnie za bardzo dyskusje o kondycji rynku jako całości. Zawsze i wszędzie znajduje się muzyka, którą czuję, i która jest dobra, którą mogą wrzuci na słuchawki. Niewiele więcej mi potrzeba.

Ment: Daleko to. Nie mam pojęcia.



**PORA
DNIA**

**Nowe miejsce na Wildzie
- kawiarnia i pogotowie
psychologiczne w jednym!
Pora na...Ciebie!
Zapraszamy na kawę,
słodkie, słone, wegańskie
i bezglutenowe ciasta
domowej roboty!**

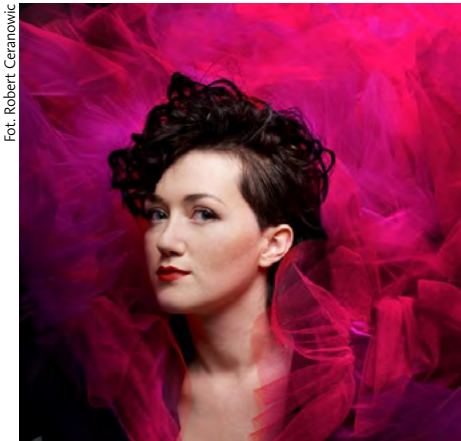
facebook.com/kawiarniaporadnia



**Firma z™
Powerem**

Reklama sponsorowana w ramach
programu Firma z Powerem™

Power Save
Zaoszczędź i nanić jutro!



Fot. Robert Ceranowicz

ANIA BRACHACZEK

„Lubię i nie boję się grać z nowymi ludźmi”

Tekst: Michał Krupski

Ania Brachaczek - basistka i wokalistka zespołu SIQ, liderka zespołu BiFF oraz członkini projektu Panien Wyklętych. Ostatnio głośno o niej w Poznaniu dzięki dwóm świetnym koncertom. Jeden odbył się pod koniec zeszłego roku w klubie 9 Stóp, a drugi niedawno w Meskalinie przy okazji festiwalu Spring Break. Klub pękał w szwach, a dla wielu osób zabrakło miejsca! Ania z zespołem BiFF już 6 maja zagra w podziemiach Zamku, w Alternativa Club.

Jesteś osobą wszechstronną. Bierzesz udział w wielu projektach muzycznych. Opowiedz o tych, w których aktualnie działasz, i o tych, w których występowałaś w przeszłości.

Wszechstronna to duże słowo! Ja mam po prostu ciśnienie, żeby cały czas działać. Lubię i nie boję się grać z nowymi ludźmi. Dobrze odnajduję się w różnych muzycznych sytuacjach - każda z nich uczy mnie czegoś nowego, co chętnie wykorzystuję przy następnej okazji. Cały czas gram z moim ukocha-

nym BiFFem, od prawie roku współtworzę ze Ślimakiem zespół SIQ, który w marcu wydał debiutancką płytę. Za parę tygodni biorę udział w koncercie upamiętniającym pierwszą spaloną kobietę w Poznaniu, no i czekam na kolejne koncerty Panien Wyklętych. A z pradawnych czasów - śpiewałam w Pogodno, grałam na basie w Los Trabantos, wystąpiłam na koncercie Zbyszka Hołdysa, na płytach Lachowicza, Muńka Staszczyka, Acid Drinkers. Ogólnie - coś tam śpiewałam ludziom.

SIQ. Jak powstał pomysł zebrania się w takim składzie i wspólnego grania? Opowiedz coś więcej o zespole.

Ach... pomysł wyszedł od Ślimaka, który chciał założyć nie do końca poważny zespół ze swoim przyjacielem Olasem z Acidów. Miało być rockandrollowo, jajcasko, po polsku. Olas niestety odszedł. A od jakiegoś roku Ślimak tworzył sobie nowe numery. Nagrywał sam gitary i gary, aż w końcu zaproponował, żebyśmy wymyśliła wokale i teksty. Powiedziałam „ok, pod warunkiem, że będę grać w tym zespole na basie”. Dawno tego nie robiłam i bardzo tęskniłam za graniem. Miał wątpliwości, ale ku mojemu i jego zaskoczeniu, jakoś opanowałam bas i śpiewanie jednocześnie. Bardzo dobrze czuję się z basówką na scenie. Szukaliśmy gitarzysty. Na koncertach Acid Drinkers Ślimak trafił na Barta, który supportował Acidów ze swoim zespołem Moove. Ślimak szukał kogoś, kto gra klasycznego rockandrolla, a Bartek na koncertach jest dzikusem i przyciąga uwagę. Na drugiej gitarze gra Biały, który ma swój zespół FIX UP. Jest też technicznym Ślimaka na koncertach Acidów. W ten sposób wszystko idealnie się ułożyło. Dzięki koneksjom z Acidami, możemy liczyć na granie przed nimi na koncertach. Teraz dla nas najważniejsze jest, żeby dotrzeć do jak największej grupy ludzi. A poza tym graniu koncertów to najfajniejsza część tej roboty.

Dawno nigdzie nie widziałem koncertu BiFF. Jeden szykuje się teraz w poznańskim klubie Alternativa. Dlaczego mieliście tak długą przerwę w graniu? Tak to będzie teraz wyglądać, że na scenie pojawicie się raz na przystówiowy rok?

Nie chciałam, żeby tak było. Trochę nam się posypała promocja po wydaniu drugiej płyty. Włożyłam w jej nagranie całe serce, postarałam się o dotację z Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego oraz Muzeum Powstania Warszawskiego, zorganizowałam studio, francuskiego gościa od mikśów, okładkę, wydawcę. Niestety, zatrudniliśmy bardzo złą managerkę, która „nie była fanką telefonowania i załatwiania koncertów”. Wydawca nie potrafił

ogarnąć promocji płyty. Mam nauczkę, że nie warto ufać innym. Jeśli sam czegoś nie załatwisz, to nikt za ciebie tego nie zrobi. Dlatego płytę SIQ wydał mi samodzielnie. A z BiFFem powolutku nagrywamy nowy materiał. Część już jest gotowa. Mam plan, żeby wydać EPkę. Mniej, a częściej.

Miałaś muzyczne epizody w różnych miastach Wielkopolski i zapewne masz porównanie, jak stoimy z muzyką. Nie ma co się oszukiwać - poza Poznaniem reszta naszego regionu muzycznie jest dość biedna. Odbывают się jakieś festiwale, ale poza tym nie za wiele się dzieje. Może są jednak jakieś miasta, które szczególnie utkwili Ci w pamięci, takie, które w Twojej ocenie są ważną częścią mapy muzycznej kraju?

Właśnie przeżyłam swój pierwszy poznański Spring Break. To fantastyczny festiwal. Na koncercie SIQ ludzie nie zmieścili się w Meskalinie. Ja w ogóle mam słabość do Poznania. Jestem Ślązaczką, ale tutaj bardzo dobrze się czuję. W Poznaniu naprawdę dużo się dzieje i dlatego dobrze mi się tutaj żyje. Wielkopolska jest bardzo bliska Śląskowi. Mamy podobną mentalność. I naprawdę nie ma na co narzekać. Jest festiwal w Jarocinie. Uroczym miejscem na mapie Wielkopolski jest Wągrowiec, przyjazny Wolsztyn, serwujący najfajniejsze dziary na świecie Ostrów, jest też nowy klub w Pile (tak, w Pile!). Tuż za Trzcianką jest moje kochane Tuczno, gdzie w to lato znowu organizujemy festiwal.

Festiwal Misietupodoba w Tucznie pod Wałczem. Krążą o nim legendy. Opowiedz, jak to wyglądało z Twojej perspektywy?

O nim właśnie mówię! W ostatni weekend lipca, kiedy cała Polska rusza na Światowe Dni Młodzieży, my po raz kolejny urządzamy hipisjadę w Tucznie! Mieszkałam tam przez 3,5 roku i przez wiele lat byłam współorganizatorką tego festiwalu. Polecam sprawdzać na Facebooku to wydarzenie i już z wyprzedzeniem rezerwować sobie czas. Misietupodoba był pomyślany jako mały festiwal dla przyjaciół. Na pierwszej edycji było 100 osób, potem 500, a potem już martwiliśmy się, żeby nie przyjechało więcej, bo musielibyśmy ubiegać się o jakieś specjalne pozwolenia. Przez trzy dni notorycznie brakowało w tutejszym bankomacie kasy, restauracje się nie wyrabiały, ale mimo to wszyscy byli przezszcześliwi. Czesiek Mozil określił kiedyś Misietupodoba jako „festiwal 30 plus”, bo rzeczywiście - to impreza dla wyrośniętej młodzieży. Bardzo alternatywnie i smacznie. Ale dość wspominek - wracamy tego lata!

Cały wywiad znajdziecie na www.freshmag.pl

RESTAURACJA • BOWLING • BILARD • KLUB KOSMOS



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



Good Taste

LEMON

15 MAJA

POZNAŃ / SALA ZIEMI MTP

5.05 CZWARTEK**DAS MOON**

KONTENERART | START 20 | FREE

THE CAULFIELD CULT, ROLLERGIRLS, LOCHY I SMOKI, CONTRAIL
POD MINOGĄ | START 19 | 20 ZŁ**6.05 PIĄTEK****MAŁE MIASTA, ABEL**

PROJEKT LAB | START 20 | 30/35 ZŁ

MARI MONO


POD MINOGĄ | START 21 | 15/20 ZŁ

KONCERT TRIBUTE TO LED ZEPPELIN BY RUST

BLUE NOTE | START 20 | 20/25 ZŁ

BIFF, HEDONIKA

ALTERNATIVA | START 19 | 15/20 ZŁ



Poznań stęsknił się za Biffem? Oj taak. Tęsknota jest obustronna co się okazuje i zespół postanowił pograć i potańczyć trochę z nami. Muzycy porochodzili się po przeróżnych projektach, ciągle ich widać w różnych knajpach ale rzadko razem. Tym razem będzie okazja sprawdzić ich formę w jednym w swoim rodzaju i słusznym projekcie BIFF. Przybywalcie i tańczcie!

ZAGRALI I POSZLI

CAFÉ MISJA | START 20 | 20 ZŁ

CASHFLOW

ALLIGATOR | START 22 | 10 ZŁ

MATT KELLY

TANNERS | START 21 | FREE

7.05 SOBOTA**CLOSTERKELLER, RUST, CHEMIA, MATERIA, COCHISE, GOORAL, DAS MOON, OBERSCHLESIE, SCREAMAKE, SIQ**

CK ZAMEK | START 12 | 20 ZŁ

OLD WAVE

ALLIGATOR | START 21 | 10 ZŁ

MOSSAD, SKRZYDŁAŚCI, FREAK - EVERLASTING FLAME

POD MINOGĄ | START 18:30 | 10 ZŁ

TREVOR WALSH


TANNERS | START 20:30 | FREE

CALL THE SUN

BLUE NOTE | START 20 | 35/40 ZŁ

FRESHMAG NIGHT - RASMENTALISM

PROJEKT LAB | START 20 | 25/30 ZŁ



Kolejna odsłona nocy z Freshmagiem. Tym razem zapraszamy Was do kultowej już miejscówki, jaką jest najlepszy klub w Polsce - Projekt LAB (wg czytelników muno.pl). Na scenie pojawi się Rasmentalism, który jest świeżo po wydaniu swojego nowego albumu „1985”. Redakcja naszego magazynu gorąco poleca!

8.05 NIEDZIELA**NAPIÓRKOWSKI / LESICKI**

BLUE NOTE | START 19 | 39/59 ZŁ

SHALOSH

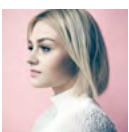
MESKALINA | START 19 | 15/20 ZŁ

VARIUS MANX & KASJA STANKIEWICZ

ESKULAP | START 20:30 | 89-150 ZŁ

ROSALIE.

WERANDA TAKE AWAY | START 12



Rosalie. - pochodzi z Berlina, ale większość życia spędziła w Poznaniu. W swojej muzyce miesza inspiracje brzmieniem amerykańskiego r&b i hip-hop'u lat .80/'90 z zamiłowaniem do nowej elektroniki. Artystkę koncertowo wspierają jeden z najbardziej znanych poznańskich djów - Paszczak nastrojąc Was do samego występu Rosalie. swoim dj setem w o wiele spokojniejszych rytmach niż te, z których znany jest na codzień. Po koncercie o przyjemną atmosferę zadba Lux Familiar

9.05 PONIEDZIAŁEK**TOM JAMES**

MESKALINA | START 19 | 15/20 ZŁ

10.05 WTOREK**LANDSCAPES**

POD MINOGĄ | START 20 | 44/49 ZŁ

11.05 ŚRODA**ARMS AND SLEEPERS**

MESKALINA | START 19 | 20/30 ZŁ

COCOROSIE

ESKULAP | START 20 | 99 ZŁ



Niezwykle CocoRosie ponownie w Polsce! Siostry Bianca i Sierra Casady zagrają 11 maja w klubie Eskulap w Poznaniu. CocoRosie będą promowały swój najnowszy album „Heartache City”, który wkrótce trafi do polskich sklepów. Redakcja naszego magazynu gorąco poleca to wydarzenie! Więcej info na freshmag.pl

TYMON & THE TRANSISTORS


9 STÓP | START 19 | 30 ZŁ



Powstali w 2002 roku. Grupa wykonuje muzykę rock'n'rollową, utrzymaną w różnorodnej stylistyce, od brzmień lat 60 i space rocka począwszy, a skończywszy na punk rocku, reggae, hard rocku, country i jazzie. Liderem jest Tymon Tzymański, którego nikomu przedstawiać nie trzeba.

WIELKIE GRILLOWANIE UAM

KAMPUS UAM MORASKO | START 16



Po roku nieobecności na Kampusie UAM Morasko wraca Wielkie Grillowanie! To największa impreza uczelniana plenerowa, tworzona przez studentów dla studentów. W poprzednich latach organizatorzy ściągali czołowych polskich artystów, którzy w ciągu dwóch dni koncertowali dla poznańskiej publiczności.

Dla nas impreza godna uwagi, właśnie ze względu na te koncerty. Na terenie kampusu zgromadzą się studenci z całego miasta oraz będą mieli okazję grillować, piknikować oraz bawić się przy muzyce na żywo.

12.05 CZWARTEK**POLIBUDA OPEN AIR 2016**

TERENY POLITECHNIKI | START 16



Tegoroczne POA będzie kompletnie inne od poprzednich! Pierwszego dnia organizatorzy skupią się na takich wydarzeniach jak - Akcja Wietrzeńca Szafl, Konfotacja Umysłowy Ściślych, zaś dzień zakończą Silent Disco. Drugi dzień to esencja POA, czyli koncerty. Na scenie wystąpią: Zwycięzca Akademickiego Przeglądu Muzycznego, Koniec Świata, Muchy, Bas Tajpan & Bob One

WIELKIE GRILLOWANIE UAM

KAMPUS UAM MORASKO | START 16

CONTROL THE WEATHER

KONTENERART | START 20 | FREE

13.05 PIĄTEK**POLIBUDA OPEN AIR 2016**

TERENY POLITECHNIKI | START 16

ORANGE THE JUICE

DRAGON | START 20 | 20/25 ZŁ

NIESAMOWITA SPRAWA

PIWNA STÓPA | START 20 | FREE



„Życie daje człowiekowi w dupę, bez dwóch zdań. Zimne piwo z kumpami w piątek należy się jak psu zupa. Ale chciałoby się czegoś jeszcze. Czegoś prostego, ale nie prostackiego, szczerzego, ale nie chamskiego, radosnego, nie głupawego, czegoś co rozciągnie skrzywniony pysk w uśmiechu. Zwykłej cholerniej piosenki.

I to jest coś co akurat mamy tego dużo i chętnie się podzielimy!



JAKE BUGG

13.08 PALLADIUM
WARSZAWA



WOLF ALICE

7.09 HYBRYDY | WARSZAWA

GO AHEAD

14.05 SOBOTA**THE MOON, THE NIGHTSPIRIT, HELROTH**

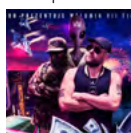
U BAZYLEA | START 19:30 | 30 ZŁ

B.B. KING TRIBUTE GUITAR SUMMIT – DR BLUES W HOLDZIE KRÓLOWI BLUESA

BLUE NOTE | START 20 | 30/40 ZŁ

TEDE

MTP2 | START 18 | 45 ZŁ



Kolejny powrót. Po 9 latach absencji w świecie kozołków wraz z utworami z bestselleraowego krążka „[VHS]Valillahajs” powróci Tede. Nie każdy musi go kochać, ale musicie przyznać, że obojętnie obok niego też nie da się przejść. Jacek Graniecki, „miłośnik samochodów, młodych kobiet i dobrej zabawy” zagra na hali Międzynarodowych Targów Poznańskich. Jaki jest popyt na jego koncerty w Wielkopolsce już wiemy.

15.05 NIEDZIELA**LEMON**

SALA ZIEMI | START 20 | 69 ZŁ

16.05 PONIEDZIAŁEK**KWARTET PROFORMA**

KULTOWA | START 20:33 | FREE

17.05 WTOREK**WARDHILL, INTERCOSTAL, RAH PITIA**

U BAZYLEA | START 19 | 15 ZŁ

KRZESIMIR DĘBSKI & ZAGAN ACOUSTIC

BLUE NOTE | START 20 | 45/55 ZŁ

18.05 ŚRODA**LASSE MATTHIESSEN**

MESKALINA | START 19

TANGHETTO (ARGENTYNA)

BLUE NOTE | START 20 | 60 ZŁ

UKRAIŃSKA WIOSNA FESTIWAL - JORYJ KŁOC

KONTENERART | START 19:30 | FREE

THE BLACK BONES, SOLUTION

POD MINOĞĄ, START 20

19.05 CZWARTEK**NIECHĘĆ**

MESKALINA | START 19 | 15/25 ZŁ

ASIA I KOTY

DRAGON | START 20 | 15/20 ZŁ

CZERWONY TULIPAN

POD LIPAMI | START 19

MAREK MAKARON, RIKO RAJCA

KONTENERART | START 20 | FREE

JOÃO DE SOUSA (PORTUGALIA)

BLUE NOTE | START 19 | 35/45 ZŁ

WHISKEYDICK

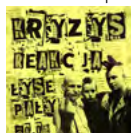
ALLIGATOR | START 21 | 15/20 ZŁ



Koncerty WhiskeyDick przypominają prawdziwy spektakl. Dwaj wielcy, wytatuowani faceci najpierw spacerują po scenie, potem siadają na drewnianych krzesłach. Następnie biorą gitary i wtedy zaczyna się niezwykle widowisko generujące więcej energii niż pełna kapela, głównie przez głęboki wokal Fritz'a, wyczyni gitarowe Johnsson'a i ich triumfujące teksty piosenek.

20.05 PIĄTEK**KRYZYS, REAKCJA, ŁYSE PAŁY**

ALTERNATIVA | START 18:30 | 20/30 ZŁ



Poznańska scena odżywa, widać to gołym okiem. Z gigu na gig pojawia się co raz więcej osób co każdego cieszy :) Kiedyś pewien gość powiedział „Poznań wraca na polską mapę punkrockową” i ma rację! Kryzys - legenda. Reakcja - poznańska legenda. Łyse Pały - debiutant na naszej scenie.

STEINAR „HAWKEYE” LINDBLAD & BAND

TANNERS | START 21 | FREE

RAZ DWA TRZY

CK ZAMEK | START 20 | 70/80 ZŁ

MADE IN CHICAGO JULI WOOD'S CHICAGO CALLING

SCENA NA PIĘTRZE | START 20 | 25/60 ZŁ

MADE IN CHICAGO JEREMY KAHN

PIANO BAR | START 19 | 25/60 ZŁ

MADE IN CHICAGO VINCENT CHANEY GROUP

DRAGON | START 21 | 25/60 ZŁ

MADE IN CHICAGO SWITCHBACK

LAS | START 22 | 25/60 ZŁ

MADE IN CHICAGO JAM SESSION

MESKALINA | START 23 | 25/60 ZŁ

21.05 SOBOTA**ANARZEJ PIASECZNY**

ARENA | START 19 | 69/110 ZŁ

CHAINSAW, TIBERIUS, FACTORS

POD MINOĞĄ | START 18 | 15 ZŁ

MADE IN CHICAGO FLESH AND BONE

CK ZAMEK | START 18 | 50-100 ZŁ

MADE IN CHICAGO SUPREME LOVE

CK ZMAKE | START 20 | 50-100 ZŁ

ŻABSON, WAC TOJA

PROJEKT LAB | START 20 | 30-60 ZŁ

22.05 NIEDZIELA**MADE IN CHICAGO WORKSHOP CONCERT, CHINCHANO, THREE ELLAS**

SCENA QUADRO STARY RYNEK | START 17 | FREE

23.05 PONIEDZIAŁEK**MAGICAL MYSTERY TOUR LIVE - NAJWIĘKSZE PRZEBOJE THE BEATLES NA ŻYWO**

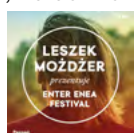
SALA ZIEMI | START 19 | 50-210 ZŁ



Magical Mystery Tour to multimedialne show dedykowane grupie The Beatles. Koncert przybliża karierę zespołu z lat 1962-1970, szczególnie uwzględniając przy tym historię tras koncertowych oraz pracy w studiu nagrań. Koncert składa się z 40 piosenek Czwórki z Liverpoolu. Widowisko to oprócz wybitnych walorów muzycznych, przedstawia również jak rozdziły się nowe koncepcje muzyczne i jaki wpływ grupa wszech czasów miała na innych artystów i gatunki muzyczne.

24.05 WTOREK**ENTER ENEA FESTIVAL**

JEZIORO STRZESZYŃSKIE | START 19 | 80-150 ZŁ



Jakub Płużek Quartet, Leszek Możdżer/ Dieter Ilg/ Eric Allen, Zohar Fresco Quartet. Są to gwiazdy pierwszego dnia muzycznego podczas kultowego już festiwalu, któremu króluje Leszek Możdżer. Niesamowita atmosfera, którą buduje miejsce wraz w połączeniu z muzyką jazzową, sprawia, że jest to jeden z najważniejszych festiwali na terenie Wielkopolski.

25.05 ŚRODA**ENTER ENEA FESTIVAL - NIKOŁA KOŁODZIEJCZYK ORCHESTRA, LESZEK MOZDZER/IVA BITTOVA/OSKAR TÖRÖK, RADIO.STRING. QUARTET**

JEZIORO STRZESZYŃSKIE | START 19 | 80-150 ZŁ

THE SPACE LADY

KONTENERART | START 20 | FREE

MATEUSZ RYCHŁY, MAREK ZGAIŃSKI

MÓJ TEATR | START 20

26.05 CZWARTEK**MONIKA BORZYM**

BLUE NOTE | START 19

LETTERS FROM SILENCE

MESKALINA | START 19 | 15/20 ZŁ

28.05 SOBOTA**TARPAN**

POD MINOĞĄ | START 19 | 15/20 ZŁ

Power Save
Zabezpiecz z nami jutro!

**Włącz oszczędzanie**

i odbierz iPhone 6

z pakietem aplikacji które pomogą kontrolować firmowe wydatki.

+48 666 528 811

www.powersave.pl fb.com/powersavepl



Power Save
Zabezpiecz z nami jutro!

**ENERGIA
DLA GASTRONOMII**

**WŁĄCZ
OSZCZĘDZANIE!**

**RACHUNEK ZA PRĄD
NIŻSZY NAWET O 50%**

TELEFON:

66 65 28 811

EMAIL:

kontakt@powersave.pl

www.powersave.pl

mgn+



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

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

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

4.05 ŚRODA

BO ŚRODA TO MAŁA SOBOTA | LOVA LOVA - WIECZÓR TANECZNY
MUCHOS | START 20 | FREE

HI 5 - SIMO, BISKUP

SQ | START 22 | 5/10 ZŁ

5.05 CZWARTEK

#MUCHOS GRANDA - CZWARTEK DNIEM SALSY

MUCHOS | START 20 | FREE

CZWARTEKOWY KLASYK

BLUE NOTE | START 21 | 10/15 ZŁ

OPCJA ZA PÓŁ CENY - TWISTER, MARGIN

OPCJA | START 22 | 5/10 ZŁ

CZWARRTEK W SŁODOWNI - DJ GAPA

BROWAR PUB SŁODOWNIA | START 22 | 5 ZŁ

6.05 PIĄTEK

BANG BANG - DJ MAJK L

MUCHOS | START 20 | 10 ZŁ

ABE - ALL BLACK EVERYTHING! #18 PRES. PHAM

SQ | START 22 | 15/20 ZŁ

ŚWIEŻE BITEM PIĄTKI: PHUNK'ILL, DANEK, PRIME

OPCJA | START 22 | 15 ZŁ

7.05 SOBOTA

PARTY HARD - DJ POLAR

MUCHOS | START 20 | 15 ZŁ

DJ SET - MIAMI UFO TOUR

KONTENERART | START 20

HUCCI

SQ | START 22 | 25/29 ZŁ

Hucci, czyli Oliver O'Neill, to brytyjski producent trap z Brighton, który szeroką sławę zyskał już jako 16-stolatek, publikując swoją muzykę na Soundcloud. Szybko dostrzeżony za swoje unikalne brzmienie i innowacyjne podejście do gatunku, stał się jedną z największych nadziei sceny muzyki elektronicznej. Od tamtej pory nieustannie rozwija swój styl, na który składają się tak utwory delikatne i zmysłowe, jak i mocne i energetyczne. Jak nikt potrafi łączyć miękkie, czyste sample z tradycyjnym beat'em trapu.



TAŃCZ BEZ WSTYDU - HEN, MARGIN, VADER

OPCJA | START 22 | 15/20 ZŁ

PRINCE TRIBUTE, CZYLI HOLD DLA KSIĘCIA

ALTERNATIVA CLUB | START 21

8.05 NIEDZIELA

SPEED DATING | MIŁOSNY DENSFLOR VOL.2

POD MINOGĄ | START 19

11.05 ŚRODA

BO ŚRODA TO MAŁA SOBOTA | LOVA LOVA - WIECZÓR TANECZNY

MUCHOS | START 20 | FREE

HI 5 - SIMO, BISKUP

SQ | START 22 | 5/10 ZŁ

DOMÓWKA

KOTLOVNIA | START 21 | FREE

12.05 CZWARTEK

#MUCHOS GRANDA - DZIEŃ SALSY

MUCHOS | START 20 | FREE

CZWARTEKOWY KLASYK

BLUE NOTE | START 21 | 10/15 ZŁ

OPCJA ZA PÓŁ CENY - TWISTER, MARGIN

OPCJA | START 22 | 5/10 ZŁ

CZWARRTEK W SŁODOWNI

BROWAR PUB SŁODOWNIA | START 22 | 5 ZŁ

13.05 PIĄTEK

BANG BANG - DJ PITU

MUCHOS | START 20 | 10 ZŁ

FREE FRIDAY

BROWAR PUB SŁODOWNIA | START 22 | 5 ZŁ

SERCE MIASTA - GARDEN PARTY: RUBIN, HEN

OPCJA | START 22 | 15 ZŁ

AN ON BAST LIVE + KUBA SOJKA LIVE

SQ | START 22 | 15/20/25 ZŁ



An On Bast zagra w klubie SQ ze swoim nowym albumem „Enter The Now”. Jest to już szósta płyta w dorobku artystki. Materiał ukazał się nakładem jej własnej wytwórni, Ghost Kitchen. Obok niej wystąpi Kuba Sojka aka Psi-Acoustic. Artysta w ubiegłym roku wydał dobrze przyjęty album „Multiple Faces”. Kuba to także jeden z najlepszych performerów na polskiej scenie - jego żywiłowe live acty na długo pozostają w pamięci. Zapowiada się konkretny wieczór w SQ!

FUTURISTA 006 – ARIL BRIKHA LIVE!

ESKULAP | START 23 |



Aril Brihka, Irańczyk ze szwedzkim paszportem pierwsze produkcje zaczął komponować w wieku 16 lat. W 1998 roku wydał legendarną już Epke „Art Of Vengeance”, która zawierała hymn „Groove La Chord”. Aril Brihka urosł do rangi gwiazdy w muzyce deep techno. Jego bardzo żywiłowe live show znane jest na całym świecie, począwszy od DEMF (Detroit Electronic Music Festival), poprzez największe kluby na całym świecie Brihka wydał mnóstwo płyt dla uznanych labeli jak Kompakt, Poker Flat, Music Man, Mule Musiq czy brytyjska Peacefrog.

14.05 SOBOTA**PARTY HARD – DJ TONY HANDLE**

MUCHOS | START 20 | 15 ZŁ

DRUMSOBSESSION #73 WITH MORESOUNDS

PROJEKT LAB | START 23 | 15/20/25 ZŁ



Ostatnie DrumObsession w tym sezonie odbędzie się pod znakiem eksperymentów. Głównym gościem, który zagra 14 maja pierwszy i jedyny jak do tej pory występ w Polsce, będzie pochodzący z Paryża producent Moresounds! Zaprezentuje on nam swój niesamowity, inspirowany kulturą dub live act i same autorskie produkcje. W klubie grać jeszcze będą: Lux Familiar b2b Alegria, Collie Weed b2b Zoo-E, Artizix, Impakt (b-day set!), Juerga, Potocki, Zariush.

TAŃCZ BEZ WSTYDU – HEN, POLAR, STRUGI

OPCJA | START 22 | 15/20 ZŁ

SOBOOTA – NAJWIĘKSZE HITY

BROWAR PUB | START 21 | 20 ZŁ

18.05 ŚRODA**BO ŚRODA TO MAŁA SOBOTA | LOVA LOVA - WIECZÓR TANECZNY**

MUCHOS | START 20 | FREE

HI 5 – SIMO, BISKUP

SQ | START 22 | 5/10 ZŁ

DOMÓWKA

KOTLOVNIA | START 21 | FREE

19.05 CZWARTEK**#MUCHOS GRANDA – CZWARTEK DNIEM SALSY**

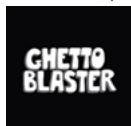
MUCHOS | START 20 | FREE

CZWARTKOWY KLASYK

BLUE NOTE | START 21 | 10/15 ZŁ

GHETTOBLASTER VOL. 3

POD MINOGĄ | START 19 | 5 ZŁ



Kolejna odsłona cyklu imprez GhettoBlaster, sięgającego do korzeni hip-hopu i przedstawiającego nowe odsłony jego elementów. Tym razem ekipa GhettoBlaster weźmie na warsztat słowo i z tej okazji zorganizuje bitwę raperzy vs. poeci, do której zaproszeni zostali poznańscy slamerzy, jak i bitewni MCs. Dodatkowo wydarzenie uświetni koncert naczelnego poety poznańskiego rapu, czyli Igoronco, po którego koncercie rozpocznie się after rozkręcany przez DJ Błachę i Orskiego.

OPCJA ZA PÓŁ CENY – TWISTER, MAJK L

OPCJA | START 22 | 5/10 ZŁ

CZWARRTEK W SŁODOWNIA – DJ GAPA

BROWAR PUB SŁODOWNIA | START 22 | 5 ZŁ

20.05 PIĄTEK**BANG BANG – DJ MAQOO**

MUCHOS | START 20 | 10 ZŁ

FREE FRIDAY

BROWAR PUB SŁODOWNIA | START 22 | 5 ZŁ

MOOVE & GROOVE – KVBAB4, ROB DEE, MATKA

OPCJA | START 22 | 15/20 ZŁ

21.05 SOBOTA**MUCHOS SUPER SWEET SIXTEEN – DJ MAJK L, MAYA**

MUCHOS | START 20 | 15 ZŁ



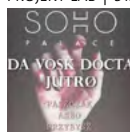
Klub Muchos kolejny raz świętuje swoje szesnaste urodziny. Niestety jest to już ostatnia urodzinowa impreza, ale nie obejdziesz się bez niespodzianek. Zostało jeszcze kilka nagród do rozlosowania wśród klubowiczów, w tym wyjazd na Wine Fest! Oczywiście na imprezie nie zabraknie dobrego jedzenia i picia. Wieczór umyli nam Maya - znakomita wokalistka o nieprzeciętnej urodzie i fantastycznym głose!

TAŃCZ BEZ WSTYDU – HEN, MATKA, VADER

OPCJA | START 22 | 15/20 ZŁ

NEAT PRES. SOHO PALACE: DA VOSK DOCTA & JUTRO

PROJEKT LAB | START 23 | 10/15 ZŁ



Kolejna impreza spod znaku Neat w klimacie trap house. Po wcześniejszym koncercie Zabsona i Wac Toja czas na mocne after party. Tej nocy w Projekt LAB zagospodarzą reprezentanci wytwórni Soho Palace - Jutro i Da Vosk Docta. Oprócz nich zagrają również lokalni dje - Paszczak, Przybysz i Asbo. Pamiętajmy po przednią imprezę z Projekt LAB, gdzie ludzie z Soho zrobili dobry gig. Liczymy na powtórkę!

25.05 ŚRODA**BO ŚRODA TO MAŁA SOBOTA | LOVA LOVA - WIECZÓR TANECZNY**

MUCHOS | START 20 | FREE

HI 5 – SIMO, BISKUP

SQ | START 22 | 5/10 ZŁ

26.05 CZWARTEK**#MUCHOS GRANDA – CZWARTEK DNIEM SALSY**

MUCHOS | START 20 | FREE

27.05 PIĄTEK**BANG BANG – DJ HEN**

MUCHOS | START 20 | 10 ZŁ

FREE FRIDAY

BROWAR PUB SŁODOWNIA | START 22 | 5 ZŁ

28.05 SOBOTA**PARTY HARD – DJ TITU**

MUCHOS | START 20 | 15 ZŁ

BITWA O KOZIOŁKI VOL. 5

TROPS | START 19 | 20/25 ZŁ | WIĘCEJ NA WWW.FRESHMAG.PL



W maju po raz piąty odbędzie się największa w Wielkopolsce cykliczna bitwa muzyczna - Bitwa O Koziołki. Tradycyjnie obejmować będzie 2 kategorie - Freestyle oraz Beatbox. Nadchodząca edycja zwyciężona będzie koncertem rosnącego w popularność poznańskiego zespołu Jagła X BJN, a następnie afterparty zagranym przez DJ'a Jaxona'a. Wszystkich chcących zmierzyć się w bitwie odsyłamy na naszą stronę, gdzie znajdziecie wszystkie szczegóły dotyczące powyższej imprezy.

NOC FANÓW DEPECHE MODE

ALTERNATIVA CLUB | START 19

31.05 ŚRODA**BO ŚRODA TO MAŁA SOBOTA | LOVA LOVA - WIECZÓR TANECZNY**

MUCHOS | START 20 | FREE

**DZIKA**

klub & klops



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

4.05 ŚRODA

STAND UP - „A NIE MÓWIŁEM?”

POD MINOGĄ | START 20 | 20/25 ZŁ

WYSTAWA „SZWAJCARIA Z NIEBA”

PLAC WOLNOŚCI | FREE

4.05-11.05

7. PRZEGLĄD NOWEGO KINA FRANCUSKIEGO

KINO MUZA | WWW.KINOMUZA.PL



W programie najlepsze francuskie filmy ostatnich lat, między innymi filmy otwarcia i zamknięcia festiwalu Cannes 2015 r.: nominowany w ośmiu kategoriach do nagrody Cezarów 2016 - „Z podniesionym czołem”, „Między lodem a niebem”. Widzowie poznają również historię pierwszego czarnoskórego komika

francuskiego, w filmie „Chocolat” brawurowo wcieliła się w niego, znany z „Nietykalnych” Omar Sy.

5.05 CZWARTEK

PRZEDPREMIEROWY POKAZ MUSICALU #WSZYSTOGRAM

MULTIKINO MALTA | START 18.30 | OD 23 ZŁ

6.05 PIĄTEK

POZNAŃ DESIGN DAYS - PRZESTRZEŃ PUBLICZNA

PLAC WOLNOŚCI | START 19 | FREE | WIĘCEJ NA FRESHMAG.PL



Poznań Design Days 2016 to trzecia edycja festiwalu designu odbywająca się w Poznaniu.

W tym roku, tematem przewodnim projektu stanie się „Przestrzeń Publiczna”, natomiast siecią wymiany wiedzy, doświadczeń i pomysłów będzie centrum miasta. Obierając za cel centrum Poznania, będziemy zgłębiać różnorodne aspekty przestrzeni miejskiej: jej sferę społeczną, kulturową, estetyczną i strukturę funkcjonalno-przestrzenną.

OPROWADZENIE PO WYSTAWIE WORLD PRESS PHOTO DLA DOROSŁYCH

SALA WYSTAW CK ZAMEK | START 18.30 | 10/14 ZŁ



MIEJSCE SMAKÓW - UL. WODNA 24, POZNAŃ - TEL. 61 649 75 74
Dawniej restauracji "W Ramce" Elizabeth Kondratowicz



OPEN MIC - OTWARTE PRZESŁUCHANIA DLA WOKALISTÓW

ART OF VOICE STUDIO | START 19.30 | FREE

ZOSTAŃ GWIAZDĄ KABARETU - VI ELIMINACJE FESTIWALU

SCENA NA PIĘTRZE | START 20 | 40 ZŁ

SPOTKANIE AUTORSKIE Z JANEM MICHAŁSKIM „ROZRYWKI”

GALERIA ARSENAŁ | START 18 | FREE

BABSKI WIECZÓR - MALOWANIE CERAMIKI PRZY WINIE

HEHO PRACOWNIA CERAMICZNA | START 18 | OD 39 ZŁ

7.05 SOBOTA

KONKURS POZNAŃSKA WIOSNA GITAROWA 2016

GALERIA ARSENAŁ | START 11 | FREE

OPROWADZENIE PO WYSTAWIE WORLD PRESS PHOTO DLA

MŁODZIEŻY

SALA WYSTAW CK ZAMEK | START 18 | 10/14 ZŁ



World Press Photo jest jednym z najbardziej prestiżowych konkursów dla fotografów prasowych pracujących dla mediów. Od 55 lat stanowi platformę komunikacji między artystami a widzami, umożliwiając zaistnienie fotografii prasowej w niecodziennym, globalnym kontekście. Tytuł Zdjęcia Roku otrzymała

fotografia wykonana przez australijskiego twórcę Warrena Richardsona, „Nadzieja Nowego Życia”.

WYMIANA - PRZYTARGAJ KSIĄŻKĘ

CK ZAMEK | START 11 | FREE

LET'S PRINT, CZYLI OTWARTA PRACOWNIA GRAFICZNA

PLAC WOLNOŚCI | START 12 | FREE

OTWART WARSZTAT KRYMINALNY Z MARCINEM WROŃSKIM

CK ZAMEK | START 14 | FREE

DZIEŃ DARMOWEGO KOMIKSU

BIBLIOTEKA UNIWERSYTECKA UL. FRANCISZKA RATAJCZAKA

38/40 | START 10 | FREE

VI WYSTAWA ZWIERZĄT EGZOTYCZNYCH

BIOCENTRUM UNIWERSYTET PRZYRODNICZY UL. DOJAZD 11 |

START 9 | FREE

TURNIEJ TAŃCA ULICZNEGO - URBAN STYLE POZNAŃ

CINEMA CITY KINOPOLIS | START 8 | 25 ZŁ

8.05 NIEDZIELA

WINGS FOR LIFE WORDL RUN

POZNAŃ | START 13 | 120 ZŁ

9.05 PONIEDZIAŁEK

KABARET SZYMON MÓWI SHOW

BLUE NOTE | START 20 | 15/20 ZŁ

10.05 WTOREK

PREZENTACJA STEREOFOTOGRAFII Z KOLEKCJI TOMASZA BIE-

LAWSKIEGO W FOTOPLASTYKONIE POZNAŃSKIM

GALERIA ARSENAŁ | START 12 | 2/5 ZŁ

11.05 ŚRODA

CYKL DOKUMENTÓW O ARTYSTACH - ARSENAŁ FILMÓW

GALERIA ARSENAŁ | START 18 | 30-55 ZŁ

SPOTKANIE W KLUBIE OBIĘŻYSWIATÓW

ODK POD LIPAMI 108A | START 19 | 10/15 ZŁ

12.05 CZWARTEK

SPEKTAKL - „JEŻYCE STORY. POSŁUCHAJ MIASTA: GRACZE”

TEATR NOWY UL. DĄBROWSKIEGO 5 | START 20.30 |

13.05 PIĄTEK

II FESTIWAL FILMÓW NIECODZIENNYCH

CK ZAMEK | START 10 | 30-55 ZŁ

IX SPOTKANIA TEATRALNE „BLISCY ZNAJOMI” WSPÓLNOTA

TEATR NOWY | START 19 | 30-55 ZŁ

14.05 SOBOTA

WARSZTATY KULINARNE - „PRZEKĄSKI W KRATKE”

SCENA NA PIĘTRZE | START 15 | 10 ZŁ

„ELMER - SŁOŃ W KRATKE” TEATR FUZJĘ, DZIECIAKI NA PIĘTRZE

SCENA NA PIĘTRZE | START 16 | 10 ZŁ

OGÓLNOPOLSKIE FILATELISTYCZNE SPOTKANIE WYMIENNE

OSIEDLÓWY DOM KULTURY NA SKARPIE OS. PIASTOWSKIE 104

| START 9 | FREE

AKCJA CZYTELNICZO-KREATYWNA DLA DZIECI „DOBRANOCKA W MAIUS”
COLLEGIUM MAIUS UL. FREDRY 10 | START 17 | FREE

15.05 NIEDZIELA

POLSKA NOC KABARETOWA

ARENA UL. WYSPIAŃSKIEGO 33 | START 17 | 70-140 ZŁ

OPERA „CARMEN”

TEATR WIELKI IM. STANISŁAWA MONIUSZKI | START 19 | 6-130 ZŁ

16.05 PONIEDZIAŁEK

SPEKTAKL „PRZYSZĘŁ MĘŻCZYNA DO KOBIETY”

SCENA NA PIĘTRZE | START 19 | 45/55/70 ZŁ

17.05 WTOREK

SEANS FILMOWY „ROMEON I JULIA”

W RAMACH FESTIWALU – SZEKSPIR W KINIE

NOWE KINO PAŁACOWE | START 18.30 | 11 ZŁ

18.05 ŚRODA

SEANS FILMOWY „KORIOŁAN” W RAMACH FESTIWALU – SZEKSPIR W KINIE

NOWE KINO PAŁACOWE | START 18.30 | 11 ZŁ

19.05 CZWARTEK

SEANS FILMOWY „MAKBE” W RAMACH FESTIWALU – SZEKSPIR W KINIE

NOWE KINO PAŁACOWE | START 18.30 | 11 ZŁ

POKAZ FILMÓW KRÓTKOMETRAŻOWYCH

ANIMUZA | ANIMATOR 2015 – THE BEST OF – KRÓTKI METRAŻ

KINO MUZA | START 19 | 8 ZŁ

WERNISAŻ „MUZEUM” W CZUDZYSŁOWIE

[KRYTYCZNOŚĆ ROZWLEKŁA I ZWARTA MARKA SOB CZYKA]

GALERIA ARSENAŁ | START 18 | FREE

SPOTKANIE I DYSKUSJA – CHWYĆ SZTUKĘ

GALERIA ARSENAŁ | START 18 | FREE

OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA NAUKOWA –

REGULACJA PRZESTRZENI WIRTUALNEJ

KONGRES KÓŁ NAUKOWYCH UAM | START 9 | 100 ZŁ

20.05 PIĄTEK

NATIONAL THEATRE LIVE: HAMLET W RAMACH FESTIWALU –

SZEKSPIR W KINIE

NOWE KINO PAŁACOWE | STAR 20.30 | 25/35 ZŁ

BERR&FOOD FESTIVAL

STARA RZEŹNIA | START 12 | FREE



W drugiej połowie maja nad Poznańską Starą Rzeźnią uniesie się zapach chmielu, który zwiastować będzie rozpoczęcie Festiwalu piwa i Street Food – Beer Food Festival. Będzie to druga edycja 3-dniowego święta złocistego trunku, którego głównym założeniem jest szerzenie kultury picia piwa. Smak napojów niszowych marek z niewielkich polskich browarów, uznanych na świecie browarów belgijskich i czeskich z pewnością złamie stereotyp piwa jako pospolitego trunku. Na tym jednak nie koniec - na Beer Food Festival znaleźć będzie można specjalną strefę wypełnioną po brzegi jedzeniem serwowanym przez najlepszych w Polsce przedstawicieli street food!

NOC RESTAURACJI 2016

POZNAŃ | START 18 |

21.05 SOBOTA

NOC MUZEÓW

MUZEUM POZNAŃ | START 18 | FREE



W jej ramach będzie można bezpłatnie zwiedzać wszystkie poznańskie muzea i wiele innych instytucji kulturalnych, które dodatkowo przygotowały atrakcyjny program dla wszystkich uczestników. Formuła tego wydarzenia od lat pozostaje niezmienna, uczestnicy w ciągu kilku nocnych godzin zwiedzają różne instytucje i placówki, które często przygotowują wydarzenia specjalnie na ten jeden dzień w roku. Redkcja naszego magazynu gorąco poleca.

BIEG FURA ŚWIETLIKÓW

PARK CYTADELA | START 21 | 25/35 ZŁ



Uczestnicy będą mieli za zadanie przebiec dystans 5 kilometrów. Każdy z biegaczy oprócz zestawu startowego otrzyma fluorescencyjne opaski, dzięki którym na Cytaдели tego wieczoru pojawi się fura kolorowych świetlików! Podczas wydarzenia będzie miała również miejsce zbiórka materiałów szkolnych oraz zabawek dla dzieci ze świetliki. Cały dochód uzyskany z biegu zostanie przekazany świetlicy KOLOROWY PRZYSTANEK przy ul. Warzywej w Poznaniu na wyremontowanie łazienek oraz wyposażenie sali w niezbędne artykuły.

22.05 NIEDZIELA

SPEKTAKL „STATEK MIŁOŚCI. ODCINEK 1” TEATR 21

CENTRUM REZYDENCJI TEATRALNEJ UL. GRUNWALDZKA 22 |

START 18 | 15 ZŁ

23.05 PONIEDZIAŁEK

SPOTKANIE POETYCKO-MUZYCZNE „POMIĘDZY DWOMA ŚWIATAMI” Z PROF. NGUYEN CHI THUAT

ODK POD LIPAMI | START 18 | 10/15 ZŁ

24.05 WTOREK

INDYWIZUALNIE: WYSTAWA PLAKATÓW EUGENIUSZA SKORWIDERA

GALERIA ŁAZIENNA | START 9 |

SPEKTAKL „LEAR”

TEATR NOWY | START 19 | 20-55 ZŁ

25.05 ŚRODA

URODZINOWY RECITAL MARKA ZGAIŃSKIEGO „TRZEBA UWAŻAĆ NA SERCE”

MÓJ TEATR UL. GORCZEWSKIEGO 2 | START 20 | 30/40 ZŁ

26.05 CZWARTEK

FESTIWAL BANIEK MYDLANYCH

POZNAŃ | START 12 | FREE

HOLI DAY POLAND – FESTIWAL KOLORÓW

POZNAŃ | START 15 | FREE

27.05 PIĄTEK

WERNISAŻ KATARZYNY BAJEROWICZ „ILUSTRACJE”

GALERIA ARSENAŁ | START 18 | FREE



Wystawa ilustracji książkowych Katarzyny Bajerowicz jest swego rodzaju prezentem od Galerii Miejskiej na Dzień Dziecka – dla wszystkich dzieci i dorosłych, którzy zachowali w sobie dziecięcą wrażliwość i zdolność do zachwyty. Ilustracje Kasi Bajerowicz są wyrafinowane kolorystycznie i ciekawe formalnie. Artystka wypracowała własny, rozpoznawalny styl.

28.05 SOBOTA

SPOTKANIE Z KASIA BAJEROWICZ I WARSZTATY RODZINNE „RAJSKI OGRÓD”

GALERIA ARSENAŁ | START 13 | FREE

AEROFESTIVAL 2016

POZNAŃ - ŁAWICA | START 9 | 22/150/300 ZŁ



Międzynarodowe Pokazy Lotnicze Aerofestival – to podniebne show w wykonaniu światowej sławy mistrzów awiacji oraz wystawa statyczna sprzętu lotniczego i wojskowego. To miejsce, w którym lotnicza pasja, doświadczenie i umiejętności pilotów spotykają się z młodzieńczymi pragnieniami o lataniu.

29.05 NIEDZIELA

POZNAŃSKIE DNI FANTASTYKI

CK ZAMEK | START 14 | FREE

30.05 PONIEDZIAŁEK

SPOTKANIE W KLUBIE OBIĘŻYWIATÓW – PIOTR HORZELA

ODK POD LIPAMI | START 19 | 10/15 ZŁ

31.05 WTOREK

KONCERT OPEN MIC – MUZYKA ŚWIATA

SCENA NA PIĘTRZE | START 20 | ZBIÓRKA

DRUKARNIA

— SKŁAD —
WINA & CHLEBA

PIEKARNIA · ŚNIADANIA · LUNCH
SALATY · ZUPY · DANIA GŁÓWNE
BURGERS · WINA

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



START 21.00
**KOSMO
CZWARTKI
Z GREGORYM**

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

*Wódka 40 cl z sofitem oraz William Peel 40 cl

WSTĘP FREE

GREGORY



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



**Saturday
Night
Fever**

MUSIC BY DJ MARTINES
**NAJNOWSZE REMIXY
NAJBARDZIEJ ZNANYCH
HITÓW Z LAT 80/90**
WSTĘP 10 ZŁ
Z REZERWACJĄ KRĘGLI
WEJŚCIE FREE!!*

WSTĘP 10 PLN
PROMO BAR
5 ZA 5

ZAWSZE W
PIĄTEK

**MUSIC ⏻!
BY IANN**



zaprasza na burgery



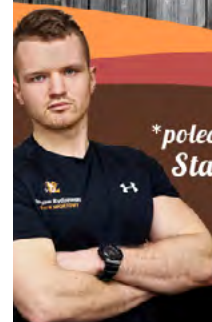
Z
kurczakiem



Z
bocznikiem



Lion Burger*
z wołowiną



*poleca
Stanistaw Rydzewski
dielek sportowy Lion Group



GALERIA MM
UL. ŚW. MARCIN 24
POZIOM 3

FACEBOOK.COM/LABIJAZOZANAN

MAJ POD ZNAKIEM KLASYKI

Tekst: Natalia Bednarz

Majowe zapowiedzi muzyczne zdominowała klasyka – Jean-Michel Jarre, Eric Clapton, Goo Goo Dolls, a także polskie szlagiery, które przenoszą nas w czasie jak hehikuł czasu Marty'ego McFly. W kinie ciekawa polska produkcja z nieco już starszym Leszkiem z „Daleko od zosy”, a także solidny horror dla tych, którzy lubią większą dawkę emocji. Korzystajcie!

KSIĄŻKA



GUDRUN SCHWARZ – KOBIECY W ELITARNYCH KRĘGACH TRZECIEJ RZESZY.

Wzorowana na zakonach rycerskich organizacja SS miała być przekształcona we wspólnotę rodów (mężczyzn i kobiet), stać się elitą narodu niemieckiego i rasą panów, władającą podbitymi terenami. Wydany w 1931 r. „Rozkaz o zaręczynach i małżeństwie” precyzyjnie określał, jakie kryteria musi spełniać zona esesmana i jaką ma pełnić rolę. Wydawać by się mogło, że niemożliwe jest kochać kogoś odpowiedzialnego za cierpienie wielu niewinnych ludzi, podpisującego wyroki śmierci w białych rękawiczkach, nierzadko mordującego własnymi rękoma, szczególnie wobec upokarzających, poniżających wymagań. Książka Gudrun Schwarzer – autorki wielu artykułów i książek dotyczących nazistowskich Niemiec – pokazuje jednak splot cech charakteru i okoliczności, które pozwalały kobietom – świadomym tego, czym trudnią się ich mężowie – doskonale czuć się u boku zbrodniarzy i określać życie w pobliżu obozu jako „idyllę”. Śasiadując z miejscem kaźni żony SS-manów wychowywały dzieci, prowadziły życie towarzyskie, obchodzily święta, z zainteresowaniem zwiędzały miejsca pracy małżonków oraz przygotowywały się do pełnienia roli władczyń Wschodu.

MUZYKA



GOO GOO DOLLS – BOXES

Choć światową sławę przyniósł im dopiero w 1998 roku kawałek z soundtracku filmu „Miasto Aniołów” zatytułowany „Iris”, Goo Goo Dolls powstał w głowie Johny'ego Rzeznika już w czasach studenckich punkowych nagrywek. Oficjalnie skład rozpoczął działalność w 1986 roku. Pierwotna nazwa zespołu brzmiała Sex Maggots, ale muzycy zmienili ją po tym, jak jeden z menadżerów klubu nie zgodził się na ich występ pod tą nazwą. W ciągu ostatnich lat Goo Goo Dolls przechodziło szereg konfliktów i rozsad składowych, wygląda jednak na to, że udało im się zażegnać kryzys. Oprócz synnego „Iris”, Goo Goo Dolls miało swój wkład w inne ścieżki dźwiękowe, np. do filmu „Transformers”. Jedenasty studyjny krążek grupy zapowiadany jest jako tętniący życiem, przywołujący to, co fani Goo Goo Dolls lubią najbardziej – zapadające w pamięć melodie, szczerze teksty i klimat, w którym łatwo się zatracić.



JEAN-MICHEL JARRE – ELECTRONICA 2. THE HEART OF NOISE.

Podobnie, jak na pierwszej części dwupłytyowego albumu, na „Electronica 2” mamy wielu gości. I tym razem artysta kontaktował się z nimi osobiście i udawał w najdalsze zakątki globu, by wspólnie tworzyć m.in. z Pet Shop Boys, Cyndi Lauper czy Hansem Zimmerem, a także... Edwardem Snowdenem, bohaterem największej afery inwigilacyjnej ostatnich lat. Pojawi się on w kawałku „Exit”. Jak mówi sam Jarre: „Jednym z przewidywanych się na „Electronica” motywów jest niejasna relacja, którą posiadamy z technologią. Z jednej strony mamy cały świat w kieszeni, a z drugiej świat bez przerwy nas szpieguje. Edward Snowden stał się współczesnym bohaterem, nie dlatego, że mówi „stop”, ale dlatego, że zwraca uwagę, aby być ostrożnym w wykorzystywaniu technologii. Nasza przyszłość potrzebuje takich odważnych ludzi jak on.”. Legenda muzyki elektronicznej wraca nie tylko z płytą, ale też z koncertami - 5 listopada zagra w Łodzi, a dzień później w Katowicach. Jak na artystę przystało, będzie to z pewnością niezapomniane widowisko.

FILM



DZIEWCZYNA, KTÓRA ZOSTAŁA KRÓLEM.

dramat kostiumowy | reż. Mika Kaurismäki | Francja, Finlandia, Niemcy, Kanada, Szwecja | wyk. Malin Buska, Sarah Gadon, Michael Nyqvist
Film portretuje jedną z najważniejszych kobiet w historii – Szwedkę Krystynę Wazównę, która objęła po ojcu szwedzki tron (a potem o maty włos także polski) i zapewniła swemu państwu pokój, oraz rozwój intelektualny i kulturowy. Wychowana na konserwatywnym luterskim dworze, odrzucała przez matkę, uczona przez mężczyzn m.in. władania szpadą, oparła się zalotnikom oraz intrygantom, do końca pozostając wierną idei „wolnej woli” i niezależną kobietą. Film od 20 maja w Kinie Muza.

PYCHA

dramat | reż. Lionel Baier | Szwajcaria, Francja, 2015 | wyk. Carmen Maura, Patrick Lapp, Ivan Georgiev
Pokazywany w Cannes i Locarno komediodramat z muzą Almodóvara, Carmen Maura, w jednej z ról. David Miller zamierza umrzeć na własnych warunkach. Niestety, nieoczekiwany splot wydarzeń z udziałem Esperanzji, kobiety, która miała pomóc mu w śmierci, oraz Tréplewa, młodej rosyjskiej męskiej prostytutki (w roli jego klienta – reżyser!), sprawia, że plan pali na panewce. David przekona się o tym, jak pycha wobec losu jest projektować przyszłość. Premiera 6 maja w Kinie Muza.



MARCO MAGINI – JAKBY NIKOGO NIE BYŁO

Obyczajowa powieść i literacki debiut Maginiego przywołuje pogrom w Srebrnicy, kiedy to latem 1994 podczas czterech dni masakry z rąk Serbów straciło życie ponad osiem tysięcy bośniackich mężczyzn i chłopców. Masowe egzekucje trwały od rana do nocy, zaś ludobójstwo narodu bośniackiego zostało uznane w Europie za największą tragedię od czasów czystek etnicznych podczas drugiej wojny światowej. W książce splatają się losy wielu bohaterów. Dražen Erdemović to jedyny członek 10. plutonu sabotażowego osądzony jako zbrodniarz wojenny – dwudziestoletni chłopak, pół Serb, pół Chorwat, który, przytłoczony ogromnym poczuciem winy, dobrowolnie złożył zeznania i poddał się procesowi. Dirk to jeden z błękitnych beretów sił pokojowych ONZ-u, a Romeo Gonzales jest sędzią uczestniczącym w procesach haskich, któremu w dwa lata po zakończeniu konfliktu przychodzi sędzić Erdemovicia. Choć autor urodził się w Arezzo we Włoszech, jego narracja jest poruszająca. To opowieść o potwornościach wojny etnicznej, silie nienawiści i kruchości człowieczeństwa – i o tak bardzo umownych granicach między złem a dobrem. Choć wydarzenia miały miejsce ponad 20 lat temu, „Jakby nikogo nie było” dotyka bardzo aktualnych kwestii. To za to była wielokrotnie nagradzana i wyróżniana w prestiżowych konkursach literackich.



ERIC CLAPTON – I STILL DO

Dwudziesty trzeci (sic!) album w dorobku angielskiego piosenkarza ukaże się 20 maja nakładem labelu artysty – Bushbranch records/Surfdog Records. Będzie zawierał zarówno autorskie piosenki, jak i covery klasycznych utworów interpretowane przez Claptona w jego własnym, niepowtarzalnym stylu. Muzycznie wspiera muzyka Glyn Johns, produkujący wcześniej dla Stonesów, Eagles, Led Zeppelin i Who, a także z samym Claptonem przy kilku utworach z 1977 roku. Jeśli chodzi o instrumenty muzyczne, tu także muzyk postawił na sprawdzone postaci, m.in. perkusistę Henry'ego Spinetti czy basistę Dave'a Bronze. Także okładkę – intrygujący portret samego Claptona – stworzył artysta nieprzypadkowy, czyli Sir Peter Blake mający na koncie m.in. prace dla Beatlesów. Zapowiada się przemyślana, kompletna płyta. Jednak czy doczekamy się hitu na miarę „Layla”? To się okaże już 20 maja.



WARSZAWSKIE COMBO TANEZNE – DANCING, SALON, ULICA.

Combo to ciekawe zjawisko – kolejne pokolenie warszawskich muzyków pielęgnujących tradycję i poprzez przywoływanie pięknych polskich melodii, łączących ludzi bez względu na przekonania, wiek i pochodzenie. W skład grupy wchodzi – Jan Młynarski odpowiedzialny za śpiew i bandzolę, Piotr Zabrodzki śpiewający i grający na bandzo oraz bandzoli, Lesław Matecki ujmający gitarę i mandolinę, gitarzysta Sebastian Jastrzębski, saksofonista i klarnecista Tomasz Duda, a także grający na kontrabasie oraz pile Anna Bojara. Tytuł nowej płyty nie jest przypadkowy i nawiązuje do słynnych słów Andrzeja Własta, przedwojennego autora tekstów, który był zdania, że o piosence można powiedzieć, że jest histem, dopiero wtedy, kiedy kochają ją i dancing, i salon, i ulica. Na trackliście mamy więc takie szlagiery jak „Tango Milonga”, „Twych słodkich ust” czy „Kwiat Paproci”. Przy każdym można nie tylko wzruszyć się, zakochać, lecz także tańczyć – do białego rana. Stały skład zespołu gościnnie wspierają grający na domrze Barbara Merdinger, akordeonista Jerzy Jastrzębski oraz Michał Zaborski grający na altówce.



WALSER

Sci-Fi | reż. Zbigniew Libera | Polska, 2015 | wyk. Krzysztof Stroiński, Gustaw Klyszcz, Joanna Wiktoryczk
Plemię Conteheli – pięknych i nieśmiertelnych ludzi o błękitnych oczach, fantazyjnie upiętych dreadach, pomalowanych twarzach i giętkich ciałach – żyje z dala od cywilizacji, tańcząc i łącząc się z kosmosem. Jak zareagują, kiedy do ich sielankowego świata wedrze się urzędnik kolejowy? Pomimo prób adaptacji i nauki języka Conteheli (na potrzeby filmu wymyślił go tłumacz i poliglota Robert Stiller), Walsery przyniesie ze sobą tylko chaos i destrukcję. Film od 20 maja w Kinie Muza.

ZANIM SIĘ OBUDZĘ

Horror | reż. Mike Flanagan | USA, 2016 | wyk. Kate Bosworth, Thomas Jane, Jacob Tremblay
Po stracie ukochanego syna młoda para adoptuje uroczego i grzecznego ośmioletniego chłopca i robi wszystko, by stworzyć dziecku kochający dom. Okazuje się to jednak trudne, gdyż Cody skrywa mroczny sekret – kiedy zasypia, jego syn, niestety również koszmarny, stają się rzeczywistością. Gdy rodzinę zaczynają nawiedzać wyśnione przez chłopca demony, przybrani rodzice decydują się dotrzeć do źródła lęków syna, zanim będzie na to za późno. Film od 27 maja w Kinie Muza.



O KAWAŁKU GUMY SŁÓW KILKA

Tekst: Małgorzata Piechowiak

Zrewolucjonizowały nie tylko rynek obuwniczy, ale świat mody w ogóle. Współczesny kopicuszek prędzej po balu zgubi Air Maxa niż błyszczący pantofelek. Adidasy, trampki, sneakersy, pepegi...

Cofnijmy się

Początków produkcji obuwia, które zrewolucjonizowało rynek dopatrywać się można już w początkach XIX w. Dokładnie w tamtym czasie powstały pierwsze plimsolls; projekt obuwia składającego się z gumowej podeszwy i wierzchniej warstwy wykonanej z materiału. Model opracowany został przez Liverpool Rubber Company w 1830 roku jako obuwie plażowe - wcześniej znane jako „sand shoe”. Użyteczność butów nowego typu bardzo szybko sprawiła, że stał się on nieodłącznym elementem stylu casualowego.

Narodziny gigantów

W tym roku mija dokładnie 100 lat od powstania jednej z najbardziej liczących się firm w produkcji obuwia sportowego - Keds (pierwotnie Peds). Od początku celem nadrzędnym firmy była odpowiedź na oczekiwania szczególnie płci żeńskiej, co najlepiej obrazuje niezmienny do dziś slogan marki „Ladies First Since 1916”. W ofercie Keds znajdują się teni-

sówki prawdopodobnie w każdym kolorze, a wzornictwem firma pozostawia konkurencję wciąż daleko w tyle. Mało kto wie, że trampki tej marki były ulubionym obuwiem Marilyn Monroe. Faktem jest również, że „zagrały rolę” u boku Patrica Swayze na nogach Baby w kultowym „Dirty Dancing”. Swoje 108 urodziny świętuje w tym roku inna kultowa marka, która zrewolucjonizowała na dobre rynek obuwniczy. W 1908 roku Marquis M. Converse wypuszcza na rynek pierwszy model tenisówek pod nazwą All Stars przeznaczony stricte dla koszykarzy. Początkowo trampki przyjęte zostały z dozą dystansu. Wszystko zmieniło się za sprawą jednego człowieka, koszykarza drużyny Akron Firestones. Charles „Chuck” H. Taylor na tyle skutecznie rozpromował model All Stars-ów, że dziś nie sposób mówić o Conersach nie wspominając przy tym o Taylorze. Równie wielkim zainteresowaniem cieszył się wydany w 1974 roku model o nazwie One Star. W przeciwieństwie do poprzednika charakteryzował się tym, że w większości modeli warstwa wierzchnia była jednolita, bez białej gumy na palcach, natomiast boczną część buta zdobiła gwiazda. Prawdziwy jednak boom przypada na lata 50. i 60. Conversy noszą wszyscy, wszędzie i do wszystkiego. Dzieciaki na podwórkach, studenci na uczelniach, gwiazdy telewizji. Pokazują się w nich ikony, takie jak Bob Marley czy James Deane. Buty szybko przestają funkcjonować jako produkt przemysłu obuwniczego, a stają się symbolem samym w sobie. Co zdecydowało o fenomenie kawałka gumy i materiału? Prawdopodobnie to wypadkowa, na którą złożyła się m.in. konsekwencja z jaką firma od początku tworzy swoje buty, uniwersalizm obuwia, a przede wszystkim kawał dobrego marketingu Taylora, którego śmiało można nazwać ojcem chrzestnym Conersów. W międzyczasie również w USA powoli swój potencjał buduje dzisiejszy gigant w produkcji odzieży, obuwia i akcesoriów sportowych - Nike, a wcześniejjszy Blue Ribbon Sports(RBS) założony w roku 1964. Duet Knight i Bowerman, który w początkach swojej działalności zajmował się importem i dystrybucją obuwia pochodzącego z Japonii, bardzo szybko projektuje własne modele. Pierwsze buty z motywem słynnej żyłwy powstały w garażu Bowermana i znane są dzisiaj światu pod nazwą Cortez. Nie sposób w kilku zdaniach opisać historii i ciekawostek związanych z działalnością firmy. Na uwagę zasługuje jednak sposób, w jaki Bowerman miał wynaleźć nową podeszwę dla sportowych butów do joggingu. Podobno wlał gumę do gofrownicy i tak oto wykształciła się całkowicie nowa forma, która miała zrewolucjonizować rynek obuwniczy. Prawdziwym hitem okazało się wprowadzenie do konstruk-

cji obuwia powietrza. Opatentowany sposób amortyzacji początkowo ukryty był w podeszwie buta, dopiero jakiś czas później został wyeksponowany na zewnątrz. Był to strzał w dziesiątkę i tak powstała nowa i jedna z najlepiej sprzedających się linii Nike - Air Max. W 1906 roku na rynek wchodzi New Balance - firma założona przez W. J. Riley'a, która obecnie zasila szereg czołowych producentów obuwia i odzieży sportowej. Przy projektowaniu butów za cel producent obrał sobie poprawę wygody i poczucia równowagi, stąd też nazwa New Balance. Głośno o NB robi się w 1976 roku, gdy magazyn Runner's World mianuje model M320 najlepszymi butami roku. Kilka lat później firma wypuszcza model M990, który zapoczątkował najbardziej zaawansowaną serię NB. W Stanach Zjednoczonych powstał również Reebok, który od 2006 roku został przejęty przez Adidas - Salomon AG. Bogata oferta zarówno dla kobiet i mężczyzn przyczyniła się do szybkiego sukcesu marki. Szczególnie popularne wśród kobiet są produkowane do dziś modele Freestyle i Classic. Niemiecki Adidas i Puma, będące konsekwencją rozpadu rodzinnej firmy braci Dasslerów, nadal utrzymują się w czołówce firm produkujących obuwie i odzież sportową. Legendarne Super Stary wydane przez firmę Adolfa Dasslera właśnie przeżywają swoją kolejną młodość za sprawą blogerów z całego świata, którzy szczególnie upodobali sobie ten model. Wracając do początków działalności Knighta i Bowermana nie można pominąć znanej na cały świat firmy Asics. Aktualnie uważa się, że to właśnie produkowane przez Japończyków buty biegowe dla sportowców technologicznie wciąż zostawiają konkurencję daleko w tyle. Starsze wzory nadal wychodzą pod nazwą Onitsuka Tiger, natomiast modelem, dzięki któremu marka zyskała światowy rozgłos były tenisówki o nazwie Mexico 66. Rewolucja w świecie mody, która z boisk i podwórek przeniosła trampki na salony spowodowała, że dzisiaj największe domy mody systematycznie uzupełniają swoją ofertę o sportowe obuwie. Balenciaga, Burberry, Moschino, Hugo Boss mając na uwadze oczekiwania klientów starają się wychodzić im naprzeciw. W rezultacie światowi projektanci współpracują przy tworzeniu kolekcji z takimi markami, jak Nike czy Adidas. Organizowane specjalnie eventy ściągają setki tysięcy fanów i kolekcjonerów, a poszczególne modele sygnowane nazwiskami gwiazd osiągają na licytacjach niebagatelne ceny. Dla przykładu na jednej z licytacji cena butów Air Jordan 4 Retro Eminem x Carhartt doszła do 30.000 \$. Niedoceniony niegdyś trampek podbija świat i wygląda na to, że to dopiero początek.

PIWNA STOPA

Craft Beer Pub nie zwalnia tempa

Adres: ul. Szewska 7, Poznań, facebook: piwnastopapoznan



Już od 5 lat Polska trwa w piwnej rewolucji. Tylko w zeszłym roku powstało 57 browarów, a do beczek trafiło ponad 1100 piwnych premier. Trudno ogarnąć?

Na szczęście mamy Piwną Stopę – Craft Beer Pub, który od dwóch lat przeciera szlak dla nowofalowych piw w Poznaniu. Lokal na Szewskiej powstał z inicjatywy dwóch przyjaciół – Simona i Adama. W gronie zainteresowań tego pierwszego mieści się nie tylko fetysz do damskich stóp, ale i piwo. I jest to pasja przez duże P. Już w 2008r. Simon rozpoczął swoją przygodę z piwem rzemieślniczym, kiedy to dołączył do ekipy barmanów w jednym z najbardziej rozpoznawalnych tradycyjnych pubów typu Real Ale w Londynie – The Royal Oak. Po powrocie z Anglii zasilł brygadę Setki, prekursorkę multitałów w Polsce, a następnie został sędzią w Polskim Stowarzyszeniu Piwowarów Domowych. Marzenie o własnym lokalu udało się zrealizować niedługo później. W maju 2014 została powołana do życia Piwna Stopa, stylizowana na wzór angielski przytulnym wnętrzem i 12 rotującymi kranami z browarów rzemieślniczych, kontraktowych i zagranicznych. Zeby różnorodności gatunków stało

się zadość, Simon dołączył do oferty swojego pubu ponad 300 piw butelkowych z całego świata (Polska, Czechy, Niemcy, Belgia, Wielka Brytania, USA, Europa Wschodnia i inne). Jak sam mówi: „W Piwnej Stopie kładziemy bardzo duży nacisk na jakość serwowanych przez nas piw oraz promowanie różnorodności i bogactwa smaków tegoż zacnego trunku. Jednak największym atutem naszego lokalu są i będą ludzie - nie tylko wyspecjalizowana i nietuzinkowa obsługa baru, ale i nasi goście, którzy zupełnie bezinteresownie szerzą i propagują kulturę picia piwa w niezliczonych pogadankach między sobą”. Kontynuując: „Piwo nie jedno ma imię. Jako że goście są dla nas najważniejsi, wszystkie nasze wysiłki zmierzają w kierunku znalezienia najbardziej odpowiedniego piwa dla każdego z nich. Każdorazowe zamówienie łączy się z rozmową na temat preferencji. To dla nas szczególnie ważne, gdyż nie tylko chcemy przekonać gości, by do nas wracali, ale przede wszystkim by nie zamykali się na nowe i różnorodne doznania smakowe”. W tym celu Piwna Stopa organizuje panele degustacyjne cieszące się dużym zainteresowaniem szczególnie wśród obcokrajowców. „Podczas spotkania wspólnie degustujemy od kilku do kilkunastu specjalnie wyse-

lekcjonowanych piw, serów i wędlin – polski craft ma się czym pochwalić” – mówi z dumą Simon. Jednak piwo to nie wszystko. W lokalu Simona i Adama panuje także niesamowita atmosfera. Wigor, charyzma, dobry humor obsługi plus świetna muza i transmisje imprez sportowych, a do tego ciepłe i zimne przekąski od wyselekcjonowanych lokalnych dostawców, gwarantują udaną piwną eskapadę. W co drugą niedzielę można załapać się na niestandardowy quiz – „Piwna Pyta”, na piwoszy czekają też liczne premiery i spotkania z założycielami browarów. W obliczu pięknej, majowej pogody, trzeba koniecznie wspomnieć o wielkim atucie Piwnej Stopy –jednym najlepszych i najbardziej klimatycznych ogródków piwnych w Poznaniu. Zlokalizowany nieopodal Starego Rynku zazieleniony azyl z dobrym piwem, zadaszonym grillem do wynajęcia i muzą na żywo w weekendy, dosłownie tętni życiem. W maju Piwna Stopa startuje z nową ofertą ciepłych przekąsek – beerdogów z kiełbasą z wołowiną, robionymi na miejscu sosami i konfiturami cebulowymi na bazie piwa. „Cały czas się rozwijamy i ulepszymy Piwną Stopę, jesteśmy właśnie po remoncie ogródka i Sceny Letniej – wpadajcie zatem i oceńcie naszą pracę” – kończy Simon.

POZNAŃ POD CHMURKĄ

Tekst: Dawid Balcerek



Choć pogoda w maju bywa kapryśna, lato wisi w powietrzu i nie ma od niego odwrotu. Miejszy nadzieję, że tej wiosny krótkie odzienie oraz oksy na twarży, nie będą w użyciu incydentalnie. A dlaczego w ogóle gadamy o pogodzie? A to dlatego, że w Poznaniu jest multum świetnych miejscówek odpoczynku pod chmurką. Przedstawiamy Wam małą ściągę – listę wybranych miejsc, w których można nie tylko rozprostować nogi, ale także coś przekąsić, „uzupełnić płyny” i posłuchać fajnej muzyki..

Numer jeden na liście to dobrze znane Kontenery. Poznaniacy nazywają tak nie tylko samo miejsce KonenerART, ale i wszystko, co znajduje się w obrębie blaszanych klocków, czyli przede wszystkim miejską plażę z leżakami, gdzie można zamówić piwko, lody, gofry lub tortille. Kalorie spalić można grając ze znajomymi w siatkę lub rzucając frisbie. Ci, którzy łakną słońca i widoków, mogą wspinać się na coraz to wyższe poziomy kontenerów, gdzie również funkcjonują leżaki. Jakies minusy? Jest to dość tłoczne miejsce, zwłaszcza wieczorami, kiedy to odbywają się tu liczne koncerty lub imprezy klubowe. W pobliżu Kontenerów, nad samą Wartą można pochillować „na dziko”. Kwiat młodzieży skutecznie sztukę grillowania w atmosferze radości, wnosząc liczne toasty. W tej okolicy warto zwrócić uwagę na przystań z łódkami. Osobiście polecam wypożyczyć ze znajomymi motorówkę – koszt niewielki, a frajda konkretna. Pozostając nad Wartą, nie wolno zapomnieć o Brzegu Wschodnim ulokowanym po przeciwległej stronie, w okolicach os. Piastowskiego. Ta inspirująca miejscówka znajduje się przy plaży miejskiej, gdzie można ulokować się na leżakach, napić się soku lub piwka, pograć w siatkę lub bule. Brzeg Wschodni to również wyszukana kuchnia i rzemieślnicze browary. W weekendy mają tu miejsce imprezy klubowe,

a w tygodniu pokazy filmowe, warsztaty i inne znaczne inicjatywy. Jeśli już wspominałem o piwach rzemieślniczych, to muszę napisać o pubie Piwna Stopa przy ul. Szewskiej 7, gdzie działa duży, gwarny ogródek. Oprócz korzystania z dobroci wielkiego grilla i na oko stu tysięcy różnych piw, można tu spocząć, pograć w gry planszowe, a przy okazji posłuchać koncertów, które odbywają się tu sezonie letnim regularnie. Nieopodal, bo tylko ulicę dalej, znajduje się kompleks Off Garbary – zagłębie sztuki, kultury i gastronomii. Miejsce to skupia kilka klubów, sklepów i lokali gastronomicznych - m.in. kawiarnię Mondovino, gdzie można kupić dobre wina, Tostowinę serwującą porządne toasty, Twoją Starą, gdzie można wytańczyć wszystkie złe emocje, pub Rum Na Kościach oraz klub LAS, który cyklicznie organizuje koncerty artystów z całego świata. We wszystkich powyższych miejscach nieustannie coś się dzieje – jak nie imprezy i koncerty, to warsztaty, spotkania i wystawy. Jeśli wylegiwać się na leżakach i popijać drinki z rumem, to tylko w OFFie. Kolejnym miejscem, gdzie można poobozować, jest Park Jana Henryka Dąbrowskiego przy Starym Browarze. Tam do odpoczynku kuszą nas leżaki rozrzucone na zielonej trawce. Można przyjść ze znajomymi i rozłożyć się na kocu słuchając koncertu lub dja z lokalu Weranda Take Away, który odpowiedzialny jest za muzyczne dogadanie obozowiczom ze strefy gastro. W centrum polecam Wam miejscówkę na tarasie Galerii MM. Wprawdzie bywa tam zgiełk i to nie to samo, co zielona trawa, jednak mimo wszystko warto tam zajrzeć chociażby dla dużego, oszklonego tarasu ze wspaniałym widokiem na Al. Niepodległości. Tam możemy się rozgościć na wiklinowych sofach, zamówić pizzę z Labija i popić ją napojem z Kosmosu. Także Grunwald ma coś do powiedzenia w kwestii letniego chilloutu! Koncert na dachu? Czemu nie! To winiarnia Pod Czarnym Kotem, ulokowana na Starym Grunwaldzie przy

ul. Wolsztyńskiej 1. Oj, dzieje się tam sporo. W oryginalnym wnętrzu lokalu organizowane są m.in. wystawy, projekcje filmów, warsztaty i spotkania autorskie. Przemień całości dopełnia klimatyczny ogródek pośród starych, grunwaldzkich willi. Coś innego i z dala od centrum. Czas na kilka znanych i lubianych miejscówek. Pierwsza z nich to moja ukochana Malta. Nie mam zamiaru wymieniać wszystkich oferowanych atrakcji, bo nie starczyłoby strony, skupię się więc na najciekawszych. Jest nią na pewno Maltańska Scena, gdzie można rozłożyć koce i posłuchać dobrych koncertów, a także licznie otaczające ją strefy gastro, gdzie zaspokoić można wszystkie potrzeby fizjologiczne. Latem nad Maltą to również kino letnie, gdzie za friko można obejrzeć całkiem niezłe filmy. W zestawieniu nie mogło zabraknąć Cytadeli – miejsca nie bez powodu uwielbianego przez poznaniaków. Można przyjść tu na pierwszą randkę, zabawę ze znajomymi czy spacer z psem. Jest tu sporo polanek i zaułków, gdzie można powylegiwać się na kocach. Bardziej wygodni docenią kawiarnię i restaurację Umberto, której przysmaki można konsumować na rozłożonych w pobliżu lokalu leżakach. Dobre ciacho zaserwują nam Tarasy Cytadeli, gdzie grywają Dje. W zeszłym roku chłoniliśmy ich muzykę opalając się na leżakach. Mam nadzieję, że i w tym roku właściciel pójdzie w tym kierunku. Na koniec polecam jeszcze miejscówkę pod Poznaniem - plażę Kaskada nad Jeziorem Kierskim. Co roku odbywają się tu imprezy klubowe oraz festiwale muzyki elektronicznej. Dla tych, którzy obawiają się odległości, informacja - można zostać tu na noc na polu namiotowym lub w hotelu. Przedstawione przeze mnie miejsca to rzecz jasna jedynie ułamek tego, co oferuje Poznań. Mam jednak nadzieję, że ta ściągą nie tylko podpowie Wam nieznane wcześniej miejsca, a także ułatwi wybór tego, które najbardziej pasuje do Waszej wizji relaksu pod chmurką.

#MUCHOS

Adres: ul. Nowowiejskiego 13/15, Poznań, facebook: muchos.club



Kiedy w styczniu 2000 roku, kilku przyjaciół otwierało Muchos (wtedy Muchos Patatos) przyświecała im idea stworzenia miejsca, w którym będą mogli po prostu „napić się u siebie”. Tylko tyle i aż tyle. Przez ostatnie 16 lat w Muchos zmieniło się chyba wszystko, poza tym, że właściciele nadal uwielbiają tu pić.

Przez 12 lat klub mieścił się na Szewskiej 2, był wtedy kolebką muzyki i tańca latino, słoneczną wyspą na mapie Poznania, miejscem spotkań muzyków, szeroko pojętych artystów i zwolenników epickich imprez do rana. Gościł nawet na swojej mikro scenie owianych sławą muzyków z Buena Vista Social Club. Królował tam czysty hedonizm i beztrojskie, całonocne melange. Ale kiedy nawet „najtwardsi zawodnicy” założyli rodziny, doczekali się pociech i zaczęli chodzić spać o 23:00, trzeba było wyjść naprzeciw oczekiwaniom młodszego pokolenia. Mówi się, że kto nie idzie do przodu, ten się cofa. Muchos nie chciało się cofać. Sylwestra 2012/2013 klub świętował już przy ul. Nowowiejskiego 13/15, w miejscu po dawnym Alcatraz. Tam właśnie zaczął się proces zmian, jeśli nie rewolucji, która zaowocowała dzisiejszym klimatem Muchos. Dwa poziomy przestronnych wnętrz potrzebowały świeżego spojrzenia i pomysłu. Tu do akcji wkroczyła Minima Advertising People – ludzie od reklamy - z nową energią, z siłą przebicia i ogromnym wyczuciem stylu. Razem z Biderman Design i Partners in Crime stworzyli z nowego Muchos najbardziej słoneczny i radosny klub w Poznaniu. Odważne rozwiązania takie jak białe cegły, drewno i murale nadały mu niepowtarzalny, zachęcający do naprawdę dużych imprez charakter. Oczywiście samo wnętrze, jakkolwiek imponujące by nie było, nie wystarczy. Hasłem przewodnim klubu jest #CoDziejeSięWMuchosZostajeWMuchos. No wiecie - tu każda tajemnica jest bezpieczna, a każda impreza epicka. Dużo dzieje się w Muchos za barem, w tygodniu klub stawia na shoty własnej produkcji – słynne już „muchosówki” i tataru w dwóch odsłonach. Dla tych bardziej ciepłych barmani tworzą seksow-



ne koktajle z pogranicza alchemii – trochę dymu, trochę ognia, ciekły azot, zalotne spojrzenie i dużo smaku. W weekend hołduje się tu tradycji, idei pod tytułem „trzeba się wyszaleć”. Didżeje serwują muzykę klubową na parkiecie, nad którym górują lustra, a gdy już się zmęczymy - w rogach sali czekają wygodne sofy. Barmani uwijają się za górnym i dolnym barem dbając o imprezowy nastrój wszystkich Gości. Do samego rana. To jak? Widzimy się w Muchos? #ToBędzieDługiWeekend!

PSZENICA NISZCZY KAŻDEGO, TAKŻE CIEBIE!

Tekst: Martyna Rost



Dlaczego warto pozbyć się pszenicy ze swojego codziennego menu? Dlaczego kiedyś nie słyszano na jej temat żadnego złego słowa, a teraz należy się jej wystrzegać? Co takiego w niej siedzi, że lepiej sobie ją odpuścić? No i wreszcie czy jesteście pewni, że produkt leżący na Waszej półce w kuchni jest bezpieczny? Pozwólcie, że Was oświecę! Uwaga, bo będzie konkretnie, rzeczowo i naprawdę mocno!

Pszenica to najbardziej zmienione i poddawane wszelakim metodom chemicznym zboże na Ziemi! Obecnie pszenica nie jest już rośliną sprzed 70 lat. Od czasów rozwoju inżynierii genetycznej stanowi ona efekt różnych przemian genetycznych. Wszystko po to, by zwiększyć liczbę plonów (współczesna pszenica jest o 10 razy większa niż jej poprzedniczka!), a także uodpornić ją na niesprzyjające warunki środowiska. Nie odkryjcie Ameryki mówiąc, że pszenica posiada gluten, ale niewielu z Was ma pojęcie, że gluten zbudowany jest między innymi z białek - gliadyn. A to właśnie one są odpowiedzialne za aktywację receptorów w Waszym mózgu pobudzających apetyt i działających uzależniająco. To działanie można porównać do heroiny. Co prawda nie wprowadza w tak mocny stan euforii, ale uzależnia równie silnie! Zastanawialiście się, dlaczego po zjedzeniu chipsa, paluszka, bajgla, wafelka czy innych pszenicznych produktów nie potraficie skończyć na jednej sztuce? Właśnie dlatego! Producenci dokładnie dba-

ją o to, by ładować do większości rzeczy pszenicę oraz gluten, bo zależy im na sprzedaży. Dla nich nie liczy się Wasza waga, zdrowie czy uzależnienie. Byleby więcej zarobić mniejszym kosztem! Pozwólcie ze zacytować fragment z książki Williama Davisa: "Współczesna pszenica jest wyjątkowa i w niezwykle sposób spełnia nasze oczekiwania co do większych plonów, lepszych właściwości piekarniczych i większej elastyczności ciasta. Nie nadaje się tylko do spożywania przez człowieka".

A to nie wszystko, przejdźmy do bardziej wstrząsających informacji.

Pszenica najbardziej podkreśla najbardziej podwyższa poziom cukru we krwi, ze względu na obecność amylopektyny A. Nawet lody, cukierki czy batoniki nie mają tak silnego działania jak to zboże! Prowadzi do refluksu, zespołu jelita drażliwego, zapchanych zatok, astmy i celiakii. Wywołuje u ludzi otyłość, częste depresje. Poza tym nasila choroby skórne, np. trądzik czy łuszczycę. Mielicie świadomość, że chleb pszenny ma wyższy indeks glikemiczny niż słodczy? Niestety ma! Przykład: IG chleba pszennego wynosi 72, a IG sacharozę (cukru) 60! Zaskoczę Was jeszcze czymś: produkty określane jako pełnoziarniste (wydawać by się mogło, że są zdrowe, bo przecież nawet lekarze i dietetycy je polecają) mają IG takie jak Milky Way! Jeśli jecie produkt „pełnoziarnisty” do każdego posiłku to wybierzcie sobie teraz, ile łyżeczek cukru oferujecie Waszemu organizmowi! Dużo za dużo! Ilu z Was

było dla diecie i nie jadło słodczy, fast-foodów, a i tak nie mogliście pozbyć się uciążliwych kilogramów? Szczerze? Tak naprawdę to wcale na niej nie byliście, bo świadomie lub nie, jedliście a'la produkty pełnoziarniste, w których znajduje mąka pszenna oraz gluten-). Kiedy jecie produkty pszeniczne, dostarczacie swojemu organizmowi średnio 400kcal więcej. Wszystko za sprawą zwiększonego apetytu, które wywołują białka zawarte w pszenicy (o czym pisałam wcześniej).

Dlaczego warto zrezygnować z glutenu i produktów pszenicznych? Jeśli ktoś naprawdę dzień w dzień objada się produktami pszenicznymi to odstawienie ich nie będzie dla niego łatwe, ale warto, ponieważ gwarantuje to:

- poprawę nastroju
- wzrost energii do życia i witalności
- znacznie przyjemniejszy i mocniejszy sen
- poprawę skóry
- zmniejszenie apetytu
- zmniejszenie bólu podczas cyklu miesiączkowego
- usprawnienie pracy układu pokarmowego
- oczywiście utratę zbędnych kilogramów

Jakie działania powinniście przyjąć, by mieć pewność, że w Waszym domu nie ma produktów pszenicznych? Przede wszystkim już dziś dokładnie przegłędnicie swoje szafki i lodówki i wyrzucić produkty mające w składzie pszenicę i gluten. Niech zgadnę, co właśnie wyrzucacie... Hmm makaron, pieczywo, wafelki, paluszki, itp. Mam rację? Ale zwróćcie uwagę także na nabiał, szynkę, sosy i masę innych produktów, bo niektóre z nich (na szczęście nie wszystkie) posiadają w swoim składzie gluten. Czytajcie etykiety na opakowaniach i zastępujcie pszenicę kaszami, ryżem, mąkami roślinnymi (kokosowa, z ciecierzycy). Mam nadzieję, że informację, które podałam trochę Was wystraszyły i od teraz postaracie się albo definitywnie usunąć albo znacznie zmniejszyć spożywanie produktów pszenicznych. Wyjdźcie Wam to na dobre! Gwarantuję. Droga do kompletnego wyeliminowania pszenicy z diety jest trudna. Ja także z tym walczę (bardzo dobrze mi idzie), ale jestem tylko człowiekiem. Bo jednak spojrzmy prawdzie w oczy. Czasami po prostu nachodzi Nas ochota na zjedzenie czegoś niezdrowego lub po prostu nie ma nic innego pod ręką. Starajcie się jednak unikać jej jak najczęściej, a Wasze życie będzie znacznie łatwiejsze, lżejsze i zdrowsze!



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