





| RAP & R'N'B |  
**CZWARTKOWY**  
since 1999  
*klasyk*

VIDEO MIX  
**RINK x HIRASS**

start 22:00  
Lista FB do 23:00 wstęp FREE!  
[www.facebook.pl/czwartkowy](http://www.facebook.pl/czwartkowy)

Blue Note  
ul. Kościuszki 79





rok zał. 1991

# Drugi język

angielski niemiecki hiszpański francuski włoski rosyjski  
szwedzki norweski

# gratis!

PRZEBIJ SIĘ

## Kursy językowe

- do 156 lekcji 45 min w roku
- małe grupy
- drugi język gratis dla wszystkich, zapisujących się na kurs
- egzaminy FCE, CAE, CPE, TELC, LCCI, IELTS, TOEIC u nas z gwarancją zdania
- bezpłatne konwersacje

kurs od  
**649,-**zajęcia  
z native  
speakerami**RABATY**  
dla studentówkursy  
maturalne

Poznań, Pl. Wolności 6 /obok PKO BP/  
tel. 61 850 18 93/94/95 [www.profi-lingua.pl](http://www.profi-lingua.pl)



RESTAURACJA • BOWLING • BILARD • KLUB KOSMOS



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



# INTRO

Tekst: Dawid Balcerek

REDAKTOR NACZELNY:  
Dawid Balcerek  
dawid@freshmag.pl

ZASTĘPCA REDAKTORA  
NACZELNEGO:  
Michał Krupski  
michal@freshmag.pl

REDAKTOR PROWADZĄCY:  
Natalia Bednarz  
natalia@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:  
Karolina Bachorowicz  
Dobrosława Nowak  
Igor Uciński  
Maria Ledeman  
Dominika Kruszakin  
Paulina Wojkiewicz  
Natalia Dulba  
Joanna Sadowska  
Sylwia Klaczyńska  
Natalia Bednarz

OKŁADKA:  
Imany  
fot. Barron Claiborne  
NAKLAD:  
7000 sztuk

Drogi studencie! Zapewne wróciłeś już do miasta komunikacyjnej zgrozy, gdzie jest więcej dróg rowerowych niż samych rowerzystów, a remont remontem poganiany. Ktoś powie, że się czepiam: „przecież otworzyli Rondo Kaponiera!”. No tak, otworzyli, dwa miesiące po Euro, szkoda, że nie tym, o którym była dużo wcześniej mowa. Kiedyś Poznań był znany z gospodarności, porządku, ogólnie - ładu. Miasto było schludne i wszystko jakoś ze sobą współgrało. Dzisiaj Poznań wygląda jak pre-kombinowana choinka z wystawy w supermarkecie - banery na kamienicach (często nielegalne) jak straszły tak straszą, słupy i barierki nadal różnokolorowe (szare, zielone, żółte), do tego doszły nowe czerwone drogi rowerowe, które zaczynają się i kończą w niewyjaśnionych sytuacjach. Ozdoby niby ładne, ale komuś zabrakło fantazji przy ubieraniu choinki...

No ale przejdźmy do rzeczy przyjemniejszych. Pani zdobiąca naszą okładkę to Imany, która udzieliła nam wywiadu. Całą rozmowę będziecie mogli zobaczyć (tak, zobaczyć!) na naszym kanale YouTube w FreshmagTV. Pochwalę się, że robimy nowe rzeczy i na czasie możecie spodziewać się wielu ciekawych materiałów. Drugi wywiad przeprowadziliśmy z Piotrem Ziółą, młodym, obiecującym artystą, który lubi wyprzedzać całą salę na swoim koncercie. Polecam również obszerny artykuł o poznańskiej scenie techno, w którym pionierzy gatunku i organizatorzy imprez przybliżyli nam historię i teraźniejszy klimat Poznania. Miłej lektury!



8-10 / LUDZIE

Imany  
Piotr Ziół

12-15 / KALENDARIUM

Koncertы  
Imprezy

16-20 / KULTURA

Przesiew kulturalny  
Film, muzyka, książka  
20 lat poznańskiej techno-sceny

23 / LIFESTYLE

After

24 / AKTYWNIE

KS Jadwiżański

26 / ZDROWIE

Stop przeziębieniom jesiennym



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



**KLUBY**

8 BITÓW ul. Kozia 20  
 ALLIGATOR Stary Rynek 86  
 ALTERNATIVA CLUB ul. Św. Marcin 80/82  
 BARBARA ZE SPOKOJEM ul. Przystań 1  
 BLUE NOTE ul. Kościuszki 79  
 BROWAR PUB ul. Półwiejska 42  
 BRZEZ WSCHODNI os. Pastowskie nad Wartą  
 BUNUSA CAFE ul. Szewska 20  
 CZARNA OWCA ul. Jaskółca 13  
 CZEKOLADA ul. Wrocławska 18  
 DRAGON ul. Zamkowa 3  
 ESKULAP ul. Przybyszewskiego 39  
 GARBARY OFF ul. Małe Garbary 7  
 KLUBKOSIEGANIA ul. Św. Marcin 30  
 KOSMOS ul. Św. Marcin 24 (Galeria MM)  
 KULTOWA ul. Wrocławska 16  
 LAS ul. Małe Garbary 7  
 MĘSKALINA KLUBKAWIARNIA Stary Rynek 6  
 MUCHOS ul. Nowowiejskiego 13/15  
 NEW SHARK Stary Rynek 48  
 NOWIA CZYTELNIJA ul. Św. Marcin 69  
 OPCJA ul. Półwiejska 18  
 PODO MINOĆCA ul. Nowowiejskiego 8  
 POP ART CAFE ul. Długa 6  
 PROJEKT LAB ul. Grochowe Łąki 5  
 STARE KINO ul. Nowowiejskiego 8  
 SQ ul. Półwiejska 42  
 TROPS ul. Świętego Rocha 9  
 TWOJA STARA ul. Małe Garbary 7  
 U BAZYLEJ ul. Norwida 18A

**PUBY**  
 ACADEMIC PUB ul. Taczaka 11  
 AGAWA ul. Mickiewicza 28  
 ALKOHOLE Z OUSZA ul. Słowackiego 16  
 84 KROKI ul. Woźna 24  
 BASILIUM ul. Woźna 21  
 BLACK BALL POOL ul. Wielka 21  
 BOMBARDINO PUB, ul. Kozia 21  
 CHMIELNIK ul. Żydowska 27  
 COOLOZUM ul. Św. Marcin 45  
 CYTRONETA ul. Garnarska 4  
 CZUPITTO ul. Rynekowa/Zamkowa  
 DEJA VU ul. Woźna 21  
 DOM PIWA ul. Molka 2  
 FERMENTOWNIA ul. Kwiatowa 2/1a  
 FUEGO COCKTAIL BAR Stary Rynek 28  
 HOLA HOLA ul. Wrocławska 10  
 ICE BAR POZNAŃ ul. Wrocławska 17

JAMESON ul. Św. Marcin 26  
 KRIEK BELGIAN PUB & CAFE ul. Wodna 23  
 LOT CHAMELA ul. Żydowska 4  
 MINISTERSTWO BROWARU ul. Ratajska 34, ul. Wroniecka 16  
 PAD CLUB ul. Gówna 8  
 PIES ANDALUZYJSKI ul. Nowowiejskiego 17  
 PIWIARNIA WARKA ul. Świętosławska 12  
 PIWKO NA PRZECIWKO Stary Rynek 42  
 PIWNA STOPA ul. Wrocławska 9  
 POD FILAREM ul. Paderewskiego 11/4  
 PRL ul. Żydowska 11  
 PSYCHOLOGA ul. Woźna 2/3  
 PUB ZA KULISAMI ul. Wodna 24  
 RELAKS NAD WARTĄ ul. Przystań 18/1  
 ROCK GARAŻ ul. Szewska 7  
 ROZLEWNIKA PUB ul. Taczaka 21a  
 SHISHA BEIRUT ul. Wrocławska 2  
 SHISHA PUB ul. Taczaka 15  
 ŚLEPE RYBY ul. Murza 3  
 TANNER'S ul. Wroniecka 21/1  
 VAN GOGH PUB ul. Żydowska 12  
 ZRODLO ul. Taczaka 15

**HOTELE / HOSTELE**

CINNAMON HOSTEL ul. Gówna 10/2  
 CINEMA PARADISCO HOSTEL ul. Słowackiego 27/6  
 BLOOMS BOUTIQUE HOSTEL ul. Kwiatowa 1  
 GARDEN BOUTIQUE HOTEL ul. Wroniecka 24  
 HILL HOSTEL ul. Zamkowa 1/2  
 NH HOTEL ul. Św. Marcin 67  
 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 27A  
 VERY BERRY HOSTEL ul. Marcinkowskiego 11

**PUNKTY HANDLOWO-USŁUGOWE**

MINI RAMP ul. Długa 9  
 PROSTO SHOP ul. Półwiejska 20  
 ROCK LONG LUCK ul. Półwiejska 20  
 RUN COLORS ul. Półwiejska 32  
 STARY BROWAR ul. Półwiejska 32  
 SUPREME SHOP ul. Półwiejska 11  
 SZPANNER ul. Podgórna 8  
 TUTU ul. Ratajska 3  
 UNHUMAN ul. Długa 13  
 VERT ul. Półwiejska 20  
 VINYLGATE RECORDSTORE ul. Garnarska 3

**CAFE**

ANGIELKA ul. Żydowska 33  
 BLURBA CAFE ul. Szmarzewskiego 14  
 BRISMAN KAWIOWNY 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 SOHO ul. Wroniecka 2  
 CAFE STARY MLYNEK ul. Żydowska 9  
 CHIMERA ul. Dominikańska 7  
 COFFILIA ul. Żydowska 29  
 CYRYL ul. Libelta 1A  
 CZARNE MLEKO ul. J. H. Dąbrowskiego 68  
 CZEKOLADA CAFE ul. Żydowska 9  
 FRANCUSKI ŁĄCZNIK ul. Dominikańska 7  
 GŁUPI KOT ul. Kościuszki 20  
 GOLEBNIK CAFE ul. Wielka 21  
 GWARDIA 9 CAFE ul. Gówna 9  
 HAMAK ul. Taczaka 2  
 KAWA KAMP CO. ul. Kutrzeby 10  
 KAWIARNIA NASTAWNIA POC Park Winiarskiego  
 KAWIARNIA W STAREJ PIEKARNI ul. Rynek Śródecki 17  
 LA RUNA KAWIARNIA ul. Śródka 3  
 LAVENDA ul. Wodna 3/4  
 MOLECULAR CAFE ul. Wodna 12  
 PIECE OF CAKE ul. Żydowska 29/5  
 PLAY CAKE ul. Szmarzewskiego 13  
 POD PRZEGIEREM CAFE & LUNCH Stary Rynek 25/59  
 PTASIE RADIO ul. Tadeusza Kościuszki 74  
 PTASIEK CAFE ul. Żydowska 10  
 RÓZOWE ul. Wodna 23  
 SORINR Pasz Apollo  
 STACJA CAFE ul. Klasztorna 3  
 SZPILKA CAFE ul. Klasztorna 3  
 STRAGAN KAWIARNIA ul. Ratajska 31  
 TACZAKA 20 ul. Taczaka 20  
 WERANDA TAKE AWAY ul. Półwiejska 40  
 WŚCIEKLE CIASTKA Cafe Cynryla Ratajskiego 4

**GASTRONOMIA**  
 109 ZA ROCIEM, ul. Ściepiennego 109  
 AVOCADO RESTAURANT & WINE Dąbrowskiego 29  
 BAZYLEJA I OREGANO ul. Wysoka 12  
 CESKA HOSPODA ul. Żydowska 26/4  
 CIASTKARNIA ul. Kysywiecka 6  
 CHICHI 4U ul. Jana Pawła II 14, ul. Wierzbicze 22  
 CORCOVADO DELIGHT ul. Cybińska 13  
 CZERWONA PAPPYKA Stary Rynek 49

CZERWONE SAMBRERO ul. Piekary 17  
 DOM PIĘCIU SMAKÓW ul. Taczaka 23/1  
 DRUKARNIA SKŁAD WINA & CHLEBA ul. Podgórna 6  
 DYNX RESTAURACJA ul. Ostrowski 12  
 E RYBE ul. Wrocławska 2  
 FAJNA UKRAJNA ul. Kwiatowa 2  
 FAT BOB BURGER ul. Kramarska 21  
 FITBAR CLUB ul. Tylny Chwałiszewo 25  
 FOOD PATROL Park Franowo, ul. Piekary 1, ul. Małe Garbary 7  
 FRAJDA LODY ul. Wrocławska 21/2  
 FRONTIERA ul. Szewska 21  
 FUDGE FILOSOPHY ul. Długa 9  
 FITBAR CAFE ul. Tylny Chwałiszewo 25  
 GRINGOBAR POZNAŃ ul. Piekary 25  
 GUSTO ITALIANO ul. Szewska 15  
 HUMMUM Ostrowski 15  
 JE SUS ul. Taczaka 22  
 JUICE DRINKERS ul. Dąbrowskiego 8, ul. Fredry 6  
 JUICY ul. Garnarska 2  
 KNAJKAP NA FYRTLUL ul. Kraszewskiego 7  
 KOMBINANT ul. Kościelna 40  
 KOMFITURA Św. Marcin 24  
 LARPU PAPU BAGUETTE ul. Kwiatowa 1  
 LARPU PAPU ul. Wroniecka 18  
 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  
 PAPERÓWKA ul. Zielona 8  
 PIEKOZEK I KOMPOCOK ul. Rybaki 22  
 PIKA PIKA TAPAS BAR ul. Zamłowa 5  
 PIZZA A PEZZI ul. Ratajska 36  
 PIZZA NEL PIZZA Stary Rynek 52  
 PLAY CAKE ul. Szmarzewskiego 13  
 POD KOZIOŁKIEM ul. Szewska 21  
 POD NOSIM ul. Żydowska 35A  
 POD PRETEKSTEM Św. Marcin 80/82  
 POLUDNIE ul. Adama Mickiewicza 24a/2  
 PORĄ DNIA WILDA ul. Różana 15  
 PRACOWNIA CAFE RESTAURANT ul. Woźna 17  
 PUNKT SPÓRNY Stary Rynek 27  
 PYRA BAR ul. Strzelecka 13, ul. Szmarzewskiego 13  
 PYSZNA Stary Rynek 57

RAJ ul. Śródka 3  
 REPUBLIKA RÓŻ Plac Kolegiacki 2  
 SPOT RESTAURACJA ul. Dolna Włda 67  
 STARY MLYNEK ul. Nowowiejskiego 8/4  
 SUSZONE POMIDORY Św. Czesława 13  
 ŚWINSKIE USZY ul. Piekary 12A  
 TAKE COS INNEGO ul. Ślusarska 5  
 TAPAS BAR Stary Rynek 60  
 TAPASTA ul. Kwiatowa 3  
 TOKYO TEY ul. Półwiejska 22  
 TOŚKA CANTINE ul. Aleksandra Fredry 9  
 U MNIE CZY U CIEBIE ul. Gówna 3  
 U RZEŹNIKÓW ul. Kościuszki 69  
 WEGE PIZZA ul. Głogowska 29  
 WYHUMULI ul. Żydowska 11  
 WERANDA LUNCH & WINE ul. Półwiejska 32  
 WHY THAI ul. Kramarska 7  
 WINIARNIA POD CZARNYM KOTEM ul. Wolczyńska 1  
 WSPÓLNY STÓL ul. Śródka 6  
 YEZECIE KUCHNIA ul. Szmarzewskiego 17  
 YETZTU POZNAŃ ul. Kysywiecka 6  
 ZDOLNI ul. Piekary 24  
 ZUPPI ul. Św. Marcin 63, ul. Półwiejska 23

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

**INNE**

AIRHAR TEAM ul. Grochowe Łąki 5  
 BABA NA ROWERZE TATTOO ul. Wrocławska 25 A  
 BRAMA POZNAŃSKA ul. Gdańska 2  
 COLLEGIUM DA VINCI ul. gen. Tadeusza Kutrzeby 10  
 GALERIA MIEJSKA ARSENAŁ Stary Rynek 6  
 GRUPA PROGRES ul. Św. Marcin 73/5, ul. Za Bramą 9  
 KINO MUZA ul. Św. Marcin 30  
 KONTENERART ul. Ewangelicka 1  
 MK BOWLING ul. Św. Marcin 24 (Galeria MM)  
 MILLER SPRINTS ul. Podgórna 4  
 MONDOWINO ul. Garbary 7a  
 PIEWNIE ZE BOLI STUDIO TATUAŻU ul. Ślusarska 1  
 PROF-LINGUA SZKOŁA JĘZYKÓW OBcych pl. Wolności 6  
 ŚRODKA ul. Śródka 1  
 SZULKA NA WINKLU ul. Zwierzyniecka 41

# Odpal Swoją Firmę!

## Nasze usługi rozpędzą Twój biznes!

- wizytówki
- foldery
- zaproszenia
- koperty
- naklejki
- notesy
- papier firmowy
- plakaty
- teczki ofertowe
- ulotki
- etykiety
- kalendarze

- banery
- kasetony
- szyldy
- oklejanie aut
- litery 3D
- druk tapet
- potykalce
- pylony
- oklejanie witryn
- roll-upy
- znakowanie

**boltimor.pl**



# IMANY

„Akustyczne koncerty umożliwiają dotarcie prosto do serca odbiorcy”

Tekst: Paulina Wojkiewicz

**I**many to francuska piosenkarka, której ostatnia płyta pokryła się w Polsce potrójną platyną. Jej scenicznymi wzorami są Billie Holiday, Nina Simone oraz Tracy Chapman. Muzyka Imany to połączenie folklu, soulu i bluesa – jesienią po raz kolejny będzie można posłuchać jej na żywo. Pochodząca z Komorów wokalistka 13 października zagra w Gdańsku, dzień później zawita do Poznania, a następnego dnia trasę zakończy koncertem w stolicy. Nam udało się spotkać z Imany przy okazji akustycznego koncertu, który odbył się 29 sierpnia w Warszawie. Porozmawialiśmy m.in. na temat świeżo wydanej płyty *The Wrong Kind of War*.

Lista Twoich dotychczasowych profesji jest bardzo interesująca – byłaś sportsmenką, modelką, teraz piosenkarką. Jak określiłabyś kurs Twojej kariery?





Jestem ogromną szczęściarą. Na mojej drodze pojawiało się bardzo wiele szans do wykorzystania. Moja przygoda ze sportem to szczęśliwy przypadek - pewnego dnia na zajęciach z wf-u narodowy trener skoku wzwyż zauważył mnie i zaprosił do swojego zespołu. Pewnego dnia jako nastolatka jechałam metrem i zostałam zauważona przez osobę z agencji modelek. Zaproponowano mi pracę i przyjąłam tę ofertę. Miałam wyjechać do Nowego Jorku na trzy tygodnie, a zostałam na siedem lat. Myślę, że każdy krok w moim życiu otwierał nowe drzwi, którymi decydowałam się przejść. W wieku dwudziestu pięciu lat postanowiłam zostać piosenkarką. Zapracowałam na to bardzo ciężko, to był długi proces, ale nie aż tak trudny, jak można by to sobie wyobrazić.

**Życie modelki i życie piosenkarki wydają się znacząco od siebie różnić. Czy doświadczenie z branży modowej pomogło Ci w późniejszej karierze muzycznej?**

Bardzo pomogło mi podróżowanie, to że musiałam szybko opuścić dom rodzinny, moich bliskich i stać się dorosłą kobietą. Kiedy przyjechałam do Nowego Jorku, potraktowałam ten czas jako możliwość doświadczenia czegoś nowego i nauki. Bycie modelką jest bardzo trudne. Musisz wiele razy usłyszeć „nie” zanim usłyszysz „tak”. Musiałam uporać się z odmową tak wiele razy, że w ostateczności szybko dorosłam i zdałam sobie sprawę, że jeśli bardzo chcę i będę ciężko pracować, to mogę spełnić wszystkie moje marzenia.

**Twoja muzyka nazywana jest miksem folku i soulowego bluesa. Jak Ty określiłabyś muzykę którą tworzysz?**

Nie szufladuję tego, co tworzę. To prawda, że moja muzyka jest akustyczna, folkowa, że można w niej znaleźć blues i soul, a czasami nawet hip-hop. Moja muzyka jest eklektyczna, jest dokładnie taka, jak chcę ją nazwać. Ja jej nie nazywam. **Twoje dwa albumy pokryły się w Polsce platyną. Jak czujesz się występując w tym kraju?**

Kocham tu przyjeżdżać. Pierwszą wizytę w Polsce pamiętam bardzo młgłiście, ponieważ byłam ogromnie zmęczona długo trwającą trasą koncertową, a do tego chora. Wiedziałam, że moje piosenki mają się tutaj dobrze, jednak nie wiedziałam, jak bardzo! Kiedy wyszłam na scenę w Klubie Stodoła, cała sala знаła tekst moich piosenek na pamięć. To było dla mnie duży szok! Zmęczenie minęło jak ręką odjął. Polscy fani są bardzo hojni i lojalni. Minęło pięć lat, a oni nadal tu są!

**Twoje sceniczne imię to Imany, co w języku Swa-**

**hilli oznacza wiarę. Dlaczego wybrałaś to imię i co dla Ciebie oznacza wiara?**

Moje prawdziwe imię to Nadia. Gdy przyjechałam do Nowego Jorku pracować jako modelka, bardzo szybko okazało się, że wiele modelek z Rosji tak się nazywa, a więc byłabym skazana na nazywanie mnie Nadia<sup>4</sup>. Jako nastolatka uwielbiałam film z Eddiem Murphy „Księżę w Nowym Jorku”. Jego bohater, afrykański księżę Akeem wyrusza do Nowego Jorku w poszukiwaniu odpowiedniej kobiety. To jedna z tych komedii, którą można oglądać i oglądać, a ona nigdy się nie znudzi. Imię głównej bohaterki to Imany, a ja zdecydowałam się używać tego imienia w agencji. Tak już zostało.

**Uważasz, że to przypadek, że to samo słowo w języku Swahilli oznacza wiarę?**

Tak, to był czysty przypadek. Dopiero później dowiedziałam się od swojej mamy, co oznacza to słowo. Wcześniej tego nie wiedziałam, po prostu spodobało mi się to imię.

**Jak Afryka wpłynęła na Twoje życie i twórczość?**

Moi rodzice pochodzą z Komorów, jednak ja urodziłam się i wychowałam we Francji. Sposób, w jaki mnie wychowano, jest komorski. Oczywiście, jestem Francuzką i mówię po francusku, chodziłam do francuskiej szkoły, ale w domu panowała komoriańska mentalność. To wpływało na mnie każdego dnia - na to, jak czuję, i jak tworzę muzykę. Muszę przyznać, że nie myślę o tym zbyt często, bo to dla mnie jak zastanawianie się nad tym, że mam dwie ręce i dwie nogi. Jest to tak bardzo ważna część mnie, że nie potrafię tego oddzielić. Jeden rzut oka na mnie i od razu widam moje afrykańskie korzenie.

**Dlaczego postanowiłaś występować akustycznie?**

Kocham muzykę, kocham instrumenty i kocham muzyków. Myślę, że granie w ten sposób umożliwia dotarcie ze swoją twórczością prosto do ludzkich serc. Każdy, kto gra na jakimś instrumencie, używa swojego ciała, swojego człowieczeństwa, i dlatego właśnie kocham grać akustycznie. Jest to absolutnie szczerzy sposób na twórczość.

**Czytałam, że podczas swoich tras koncertowych sama nauczyłaś się grać na gitarze. Czy to prawda?**

Tak, było to jakoś trzy lata temu. Wchodząc do przemysłu muzycznego nie potrafiłam grać na żadnym instrumencie. Pisałam piosenki i jedyne narzędzie, jakim dysponowałam, to głos. Czuję, że umiejętność gry na gitarze, pozwoli mi mieć pełną niezależność w muzyce. Muszę przyznać, że

nie było to łatwe. Po trzydziestce człowiek uczy się dużo wolniej i trudniej.

**Czy mogłabyś nam opowiedzieć więcej o swoim nowym albumie, który niedawno się ukazał?**

Jego nazwa to „The wrong kind of war”. Prace nad albumem zajęły nam trzy lata. Napisałam około sześćdziesięciu piosenek, z których ostatecznie dwanaście znalazło się na krążku. Wybrałam te, które najlepiej ze sobą współgrały. Historie, o których śpiewam, dotyczą emancypacji. Pytałam samą siebie o to, co robię na tym świecie, żeby stawał się lepszy, oraz co sprawia, że czynię go gorszym. Śpiewam o odpowiedzialności ludzi za własne szczęście, bez względu na to, czy chodzi o miłość, czy o społeczeństwo które tworzymy. Uważam, że ten album jest bardzo pozytywny. Nawet, jeśli mówię o rozstaniach, to bardziej w kontekście wybierania wolności i własnej drogi. Bo przecież gdy nie jesteś w związku, możesz cieszyć się sobą, swoją wolnością, masz okazję przyjrzeć się sobie i nad sobą pracować. Nawet kawałki, które wydają się smutne, w gruncie rzeczy takie nie są. Można w nich dostrzec światłość w tunelu.

**Wszystko ma swoje dwie strony..**

Tak! Jest ciemna i jasna strona. Trzeba przejść przez ciężki czas, żeby móc cieszyć się tym dobrym.

**Twój nowy album jest zatytułowany „The wrong kind of war”. Jaką wojnę masz na myśli?**

Mam na myśli głównie wojnę, którą trzeba najpierw stoczyć ze samym sobą, by stać się lepszą osobą. Chodzi o wewnętrzną walkę, którą podejmujemy każdego dnia stawiając czoła swoim demonom. Łatwo poddać się swojemu ego i obwiniać wszystkich dookoła za to, co wydarza się w nas. Łatwo nie dostrzegać własnego udziału w wydarzeniach, które dzieją się w pobliżu. Uważam, że gdyby wszyscy mieli odwagę podjąć pracę nad samym sobą, to na świecie nie byłoby wojen. Mam nadzieję, że wiesz, co mam na myśli.

**Wiem dokładnie, o czym mówisz. Na sam koniec powiedz nam, jakie masz plany na przyszłość?**

Chcę obronić album. Przedemną zaplanowaną na jesień, wiosnę i następną jesień trasą koncertową. Będę mocno zajęta wyjazdami i promowaniem krążka. W tym samym czasie zamierzam także wychowywać moje ośmiomiesięczne dziecko, co przy takim tempie życia jest dużym wyzwaniem! To tyle w kwestii planów na najbliższy rok. Co dalej, pokaże czas.

**Cały wywiad na freshmag.pl**

# PIOTR ZIOŁA

„Olać ten show, nic nie osiągnie się bez pracy”

Tekst: Michał Krupski

**P**odczas ostatniego Spring Break Festival poznaliśmy pewnego młodego artystę. Od razu okazało się, że chłopak wie, co robi na scenie, i widać było, że w tym, co robi, ma jakiś cel. Artysta ten jest w trakcie zdobywania polskiego rynku muzycznego i jestem przekonany, że za rok czy dwa będzie o nim bardzo głośno. Jest to typowy przykład wschodzącej gwiazdy sceny alternatywnej. Jego muzyka nawiązuje do lat 50. i 60. W kwietniu tego roku ukazała się jego pierwsza płyta, on sam zaś jest właśnie w trakcie trasy koncertowej, która zawita także do Poznania.

**Nieczęsto się zdarza, by tak młodemu artyście, jak Ty, udało się do współpracy przy płycie zaprosić takie osobistości. Wydaje mi się, że nie mogłeś być dla nich zupełnie anonimowy, skoro zgodzili się z Tobą działać i pisać Ci teksty. Powiedz, w jaki sposób się poznaliście, i jak to się stało, że współpracujecie?**

Z każdą osobą wiąże się inna historia, jednak za każdym razem praca przebiegała podobnie. Na początku była rozmowa, następnie wymiana maili oraz wysyłka pliku z muzyką. Byłem zdeterminowany i liczyłem na pozytywną odpowiedź. Nie bałem się pytać. Tak udało mi się nawiązać współpracę z Karoliną Zozak, Radkiem Łukasiewiczem czy Natalią Przybysz.

**Podczas występów na żywo, poza Tobą widać na scenie artystów, których znamy z wielu innych zespołów, nie są to osoby przypadkowe. Kim są? Producentem płyty został Marcin Bors, a na co dzień w zespole towarzyszą mi Marcin Ulanowski,**



Fot. Zuzanna Krajewska Warner Ziola

Staszek Wróbel i Tomasz Brzozowski. Szukałem muzyków, których połączy zamiłowanie do starego brzmienia.

**Choć w wielkim świecie muzycznym dopiero raczkujesz, ja mam wrażenie, że jesteś dojrzały muzycznie. Gdy słucham Twoich piosenek, wydaje mi się, że muzykiem się urodziłeś. Skąd wzięta się u Ciebie ta pasja, Twoja przygoda z muzyką, i jak to się stało, że wypłynąłeś na szerokie wody?**

Rodzice dbali o moją edukację muzyczną już od najmłodszych lat. Zapisali mnie do szkoły muzycznej, jednak nigdy jej nie skończyłem. Przeczuałem, że kiedyś stanę na scenie, ale jeszcze nie wiedziałem, w jakiej roli. Bardziej o fortepianie pokochałem śpiew. Gdy byłem gotowy, zacząłem gromadzić materiał na pierwszą płytę, skontaktowałem się z producentem i zaprezentowałem wytwórni szkice. Co prawda musiałem chwilę poczekać, ale marzenie się spełniło.

**Twoja debiutancka płyta ma świetne recenzje. Niewielu młodych artystów ma możliwość takim szturmem zdobywać rynek i przychylności słuchaczy. Jak brzmi Twój przepis na sukces?**

Nie znam go. Nie chcę też nikomu mówić, co powinien robić. To, co jednak mogę powiedzieć, to to, że warto jest mieć na siebie pomysły i konsekwentnie go realizować, nie poddawać się przy pierwszej porażce i dążyć do ciągłego rozwoju.

**Jak tysiące innych osób, brałeś udział w muzycznym show w TV. Czy występując w tego typu przedsięwzięciu uczestnik ma rzeczywistą możliwość pokazania się w show-biznesie i szybszego startu w karierze muzycznej? Jak z perspektywy**

**czasu traktujesz taką przygodę?**

Olać ten show, nic nie osiągnie się bez pracy. Udział w programie może zapewnić popularność, ale tylko od nas samych zależy jak ją wykorzystamy.

**Dając wywiad do poznańskiej gazety muzycznej, na pewno spodziewałeś się, że zapytamy o Spring Break. Jest to poniekąd nasze oczko w głowie. Jak oceniasz ten festiwal z i spod sceny?**

Podczas Spring Break po raz pierwszy, jeszcze na długo przed wydaniem płyty, miałem możliwość zaprezentowania autorskiego materiału szerszej publiczności. To tam poznałem swojego przyszłego menagera oraz Justynę Świąż z The Dumplings i duet Rysy, czego owocem była wspólna piosenka - „Przyjmij Brak”. Można śmiało powiedzieć, że zadebiutowałem w Poznaniu. Doceniam ideę tego festiwalu i mam nadzieję, że zdobędzie jeszcze większy rozgłos w kraju i za granicą.

**Opowiedz o swojej współpracy z Warner Music. Warner dał mi wolną rękę. W trakcie tworzenia nikt nie zakłócał mojej pracy, a dobór repertuaru należał wyłącznie do mnie. W momencie, w którym wiązałem się z dużą wytwórnią, to właśnie na tym zależało mi najbardziej.**

**Jak wyglądają Twoje najbliższe plany poza trasą koncertową?**

Czeka mnie dużo pracy. Oprócz wspomnianych koncertów szykuje się także do pracy nad nowym teledyskiem, premierą winyla, wspólnego występu na trasie Dawida Podsiadło, płycie Wojtka Mazolewskiego oraz Flirtini. Po drodze wydarzy się jeszcze kilka niespodzianek. Mój plan to również przetrwanie zimy! Oby w tym roku była wyjątkowo łagodna...



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

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

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





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

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

### 1.10 SOBOTA

**RYTMY MARCINA – KONCERTY NA CAŁEJ ULICY ŚW. MARCIN**  
UL. ŚW. MARCIN | START 17 | FREE  
**KONCERT ERITH I FLUO PARTY, SUPPORT SEALS**  
ALTERNATIVA | START 21 | 15 ZŁ

### THE END

BLUE NOTE | START 20

**I, PAGAN TOUR - HELROTH KALEVALA MEPHARIS**

U BAZYLA | START 19 | 25/35 ZŁ

### MORIAH WOODS

POD MINOGĄ | START 20 | 25/35 ZŁ

**LUXFEST: LADY PANK, ZEUS, ARKA NOEGO, LUXTORPEDA**

ARENA | START 13 | 49/60 ZŁ

### 2.10 NIEDZIELA

**SZTYWNY PAL AZJI, PSYCHODRAMA**

U BAZYLA | START 19 | 40/50 ZŁ

### ANIA WYSZKONI

SALA ZIEMI | START 19 | 75/100 ZŁ

### 4.10 WTOREK

**INGREDIENTY I IMPONDERABILIA IV-TE**

SCENA NOWA CK ZAMEK | START 19 | FREE

**NATALIA SIKORA: „BURIED ALIVE IN THE BLUES” FOR JANIS JOPLIN**

BLUE NOTE | START 20 | 35/40 ZŁ

**UPCDOWN, DON'T GO INTO THE FOREST**

U BAZYLA | START 19 | 20 ZŁ

### WINTERSLEEP

POD MINOGĄ | START 19:30 | 35/40 ZŁ

### 5.10 ŚRODA

### WEEZDOB COLLECTIVE

SCENA NOWA CK ZAMEK | START 19 | FREE

**BROTHER HAWK (USA)**

BLUE NOTE | START 20

**ASTEROID, LIMESTONE WHALE, THE END**

U BAZYLA | START 19 | 30/35 ZŁ

### HEDONIKA

POD MINOGĄ | START 20 | FREE

### 6.10 CZWARTEK

**EMERSOUND, PRZED WSCHODEM SŁOŃCA**

BLUE NOTE | START 19

### KAMIL BEDNAREK

U BAZYLA | START 19 | 40 ZŁ

### ARTUR MACKOWIAK

PIES ANDALUZYJSKI | START 20 | 10/15 ZŁ

### CHORZY

MESKALINA | START 19 | FREE

### GEDZ

PROJEKT LAB | START 20 | 15/25 ZŁ

### 7.10 PIĄTEK

### KRISTEN

LAS | START 22 | 25 ZŁ

### FAT JOE / DJ DECKS

ARENA | START 18 | 100/120 ZŁ

**MARCIN I BARTŁOMIEJ OLEŚ DUO**

SALA WIELKA CK ZAMEK | START 20 | 30/40 ZŁ

**MARIANNA WRÓBLEWSKA I WŁODZIMIERZ NAHORNY**

BLUE NOTE | START 20

### NOCNY KOCHANEK

U BAZYLA | START 19 | 25 ZŁ

### DUB FX

SQ | START 21 | 49/55 ZŁ

### 8.10 SOBOTA

### SVIN (DK)

LAS | START 22 | 15 ZŁ

### PIĘĆ DWA DĘBIEC

W STARYM KINIE | START 20 | 25/35 ZŁ

### SKAWIŃSKI & TKACZYK

ARENA | START 18 | 50/120 ZŁ

### KRÓL

POD MINOGĄ | START 20 | 35/40 ZŁ

### MORCHEEBA SKYE & ROSS

SALA WIELKA CK ZAMEK | START 20 | 110/120 ZŁ



We wrześniu Morcheeba wydała album pod banderą Skye and Ross from Morcheeba. Są aktualnie w trasie promującej ten album, ale na koncercie na pewno nie zabraknie szlagierów. Dużym atutem będzie również samo miejsce wydarzenia, ponieważ wydaje się, że Sala Wielka jest najlepszą opcją na chilloutowe brzmienia.

### NEW MODEL ARMY

U BAZYLA | START 19 | 55/75 ZŁ



Mocny koncertowy dzień. Dużo osób będzie miał dylemat co wybrać, ale zdecydowanie na prowadzeniu są dwa koncerty a jeden z nich to legenda New Model Army. Pierwotnie wydarzenie miało się odbyć w Eskulapie, ale zostało przeniesione do Bazyla. Bardzo dobrze, bo ten lokal ma więcej duży na takie gig.

### 9.10 NIEDZIELA

### ŁONA I WEBBER + THE PIMPS

SALA WIELKA CK ZAMEK | START 19 | 38/45 ZŁ



Zastanawiamy się który z koncertów jest największym wydarzeniem w październiku. Padło na ten poniedziałek, po pierwsze dawno Łony i Webbera w Poznaniu nie było. Po drugie samo zainteresowanie wydarzeniem jest ogromne. Po trzecie album, który promują „Nawiasem Mówiąc” można określić jako idealny. Żałujemy jedynie, że jest to niedziela.

### ŻYWIÓŁAK

POD MINOGĄ | START 19:30 | 25/35 ZŁ

### ANNATURA

MESKALINA | START 19 | 20/25 ZŁ

### 10.10 PONIEDZIAŁEK

### CANTENAC DAGAR (FR)

LAS | START 22 | 10 ZŁ

### BEHEMOTH

MTP 2 | START 19 | 60/70 ZŁ



Występ Behemoth w końcu jest pod dobrą opieką i mamy nadzieję, że się odbędzie, ponieważ wcześniej były niezłe jaja i Klub Eskulap wycofał się z gościnny tego jakże uznanego zespołu. Zła sława się ciągnie, ale betonowe podejście w końcu upada i możemy wziąć udział w tej uczcie. Na suporcie zagrają dwa bardzo dobre zespoły: Batushka i Bölzer.

### 12.10 ŚRODA

### PIOTR ZIOŁA: REVOLVING TOUR

BLUE NOTE | START 20:30



Bohater jednego z wywiadów we Freshmagu, który właśnie trzymacie w ręce. Muzyk bardzo młody ponieważ ma dopiero 20 lat, ale jego występy są bardzo dojrzale. Swoją muzyką nawiązuje do lat 50 i 60, przy czym zaprosił do swojego projektu muzyków, którzy te czasy potrafią wyczuć i zagrać. Jesteśmy przekonani, że o Piotrze za rok czy dwa mówić będzie cała Polska, więc tym bardziej warto odwiedzić Blue Note tego wieczoru.

### GREENLEAF, FATSO JETSON, RED SCALP

U BAZYLA | START 19 | 40/45 ZŁ



Kolejny dzień w którym wybór nie jest łatwy. Gdzie iść? Jeżeli jaracie się brudnymi riffami to do Bazyla. Przyjeżdża wysokiej klasy zespół ze Szwecji, który zapewni brak nudy tego wieczoru. Starają się ciągle siedzieć w scenie undergroundowej, aczkolwiek poprzez swoje wręcz idealne koncerty stali się rozpoznawalni na całym świecie. Przed nimi grają tego dnia poznańskie Red Scalp i amerykańska bomba rockowa Fatso Jetson.

**13.10 CZWARTEK**

**PINK FREUD PLAYS AUTECHRE**

BLUE NOTE | START 20 | START 18:30

**SUNNATA, ROGI, RAH PITIA**

U BAZYLA | START 19 | 30/40 ZŁ

**CUKIER**

PIES ANDALUZYJSKI | START 20 | 10/15 ZŁ

**NISKIE CIŚNIENIE**

MESKALINA | START 19

**ANIA DĄBROWSKA**

KINÉPOLIS | START 20 | 99 ZŁ

**14.10 PIĄTEK**

**STONNARD, STONE FACTORY**

ALTERNATIVA | START 20 | 5 ZŁ

**DAYNA STEPHENS & PIOTR WYLEŻOŁ „HUMAN THINGS”**

BLUE NOTE | START 21

**THERMIT, EXLIBRIS**

U BAZYLA | START 19 | 20/30 ZŁ

**IMANY**

MTP 2 | START 20 | 125/140 ZŁ

**JMSN LIVE**

PROJEKT LAB | START 20 | 60 ZŁ

**15.10 SOBOTA**

**SIŁA, MASZYNY I MOTYLE, TERRIBLE DISEASE**

LAS | START 22 | 15 ZŁ

**FROSTBITE, THAR AI, OUTBRED**

ALTERNATIVA | START 20 | 10 ZŁ

**BNPC 2016: SEKSTET JANA „PTASZYNA” WRÓBLEWSKIEGO:**

„MOI PIERWSI MISTRZOWIE”

BLUE NOTE | START 21

**KULT**

MTP2 | START 20 | 60/70 ZŁ

**BALKAN NIGHT FEVER - KONCERT PUBLICZKI**

U BAZYLA | START 19 | 20/30 ZŁ

**QUEBONAFIDE, BONSON, BIAŁAS**

POLANA HARCERZA | START 18

**16.10 NIEDZIELA**

**CZESŁAW ŚPIEWA**

SALA WIELKA CK ZAMEK | START 19 | 50/60 ZŁ

**BLUE NOTE POZNAŃ COMPETITION 2016: KONCERT LAUREATÓW**

BLUE NOTE | START 19

**GODSLEEP, MINETAUR, DIUNA**

U BAZYLA | START 19 | 20/30 ZŁ

**JULIA PIETRUCHA**

MTP2 | START 20 | 65/75 ZŁ

**17.10 PONIEDZIAŁEK**

**KASIA NOWAK**

BLUE NOTE | START 20

**ALKONOST, SATANAKOZEL, BLACK VELVET BAND, MOSSAD**

U BAZYLA | START 19 | 15/20 ZŁ

**18.10 WTOREK**

**CZARNY PIES**

BLUE NOTE | START 20

**TASTE OF ANARCHY: NASTY, AVERSIONS CROWN, MALEVOLENCE, VITJA & SAND**

BLUE NOTE | START 18 | 45/60 ZŁ

**19.10 ŚRODA**

**RENATA PRZEMYK: THE BEST OF**

BLUE NOTE | START 20 | 49/69 ZŁ

**20.10 CZWARTEK**

**FESTIWAL PRZYJACIÓŁ MESKALINY V**

MESKALINA | START 19

20-23.10.2016  
FESTIWAL

Już po raz 5 przyjaciele Meskalin y zagrają na jednym wspólnym festiwalu, który potrwa 4 dni. Czwartek: The Moodslinger, Grabek, Słom, Arms And Sleepers. Piątek: The Feral Trees, Tsigunz Fanfara Avantura, Youth Novels, Colours Of Bubbles, Snowman. Sobota: Goń Charlie, Rosalie Chatwin, Letters From Silence, Michał Pydo, Redroom. Niedziela: Kopyt/Kowalski, Mikrobiót, Niechęć.

**KARPATY MAGICZNE**

LAS | START 22 | 20 ZŁ

**HABAKUK**

W STARYM KINIE | START 20

**21.10 PIĄTEK**

**XXANAXX**

SQ | START 22 | 35/50 ZŁ

**JERUSALEM IN MY HEART (CA)**

LAS | START 22 | 25 ZŁ

**BOVSKA**

BLUE NOTE | START 19 | 39/49 ZŁ

**FESTIWAL PRZYJACIÓŁ MESKALINY V**

MESKALINA | START 19

**BEN CAPLAN & THE CASUAL SMOKERS**

POD MINOGĄ | START 20 | 40/50 ZŁ

**ERIS IS MY HOMEGIRL, PHEDORA**

U BAZYLA | START 19 | 20 ZŁ

**22.10 SOBOTA**

**RUST, STRANGE CLOUDS, SMASH**

SALA WIELKA CK ZAMEK | START 19 | 15/20 ZŁ

**NIGHT FLIGHT, COOKIE BREAK, GORGONZOLLA**

ALTERNATIVA | START 20 | 15 ZŁ

**MARCIN KYDRYŃSKI PREZENTUJE – SIESTA W DRODZE: NANCY VIEIRA**

BLUE NOTE | START 20

**AKURAT**

U BAZYLA | START 19 | 30/40 ZŁ

**FESTIWAL PRZYJACIÓŁ MESKALINY V**

MESKALINA | START 19

**23.10 NIEDZIELA**

**DECAPITATED – XX-LECIE**

BLUE NOTE | START 20 | 35/45 ZŁ

**FESTIWAL PRZYJACIÓŁ MESKALINY V**

MESKALINA | START 19

**24.10 PONIEDZIAŁEK**

**MIROSLAW CZYŻYKIEWICZ**

BLUE NOTE | START 20

**26.10 ŚRODA**

**NOISE NIGHT #3**

LAS | START 22 | 10 ZŁ

**27.10 CZWARTEK**

**TROPY**

LAS | START 22 | 20 ZŁ

**VINCE AGWADA (USA)**

BLUE NOTE | START 19:30 | 40 ZŁ

**PERCIVAL SCHUTTENBACH**

U BAZYLA | START 19 | 35/50 ZŁ

**28.10 PIĄTEK**

**BRODKA**

AULA UAM | START 20 | 79/149 ZŁ

**29.10 SOBOTA**

**GOLDEN ORIOLE (NO), HORACIO POLLARD (DE)**

LAS | START 22 | 15 ZŁ

**BULBULATORS, QULTURKA, TZN XENNA**

W STARYM KINIE | START 18 | 30/40 ZŁ

**ØRGANEK**

SALA WIELKA CK ZAMEK | START 19 | 40-60 ZŁ

**GOTHIC NIGHT - KONCERT LILITH, VELES COURT, PO KONCERCIE**

DEPECHE MODE PARTY

ALTERNATIVA | START 20 | 15/20 ZŁ

**KORTEZ**

SALA ZIEMII | START 20 | 59/69 ZŁ

**30.10 NIEDZIELA**

**FESTIWAL 3X3 - ORKIESTRA ARTE DEI SUONATORI I JAKUB JAKOWICZ**

SALA WIELKA CK ZAMEK | START 20 | 30/40 ZŁ

**TSA**

BLUE NOTE | START 20 | 40/50 ZŁ

**MICHAŁ KMIĘCIAK**

MESKALINA | START 19





**PIĄTKI ZA**

**kosmos** MUSIC CLUB

**5**

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

**MAXXX**  
hit za hitem  
93.5 FM

KLUB KOSMOS W GALERIA MM UL. ŚWIĘTY MARCIN 24 POZNAŃ  
[WWW.KOSMOSKLUB.PL](http://WWW.KOSMOSKLUB.PL)

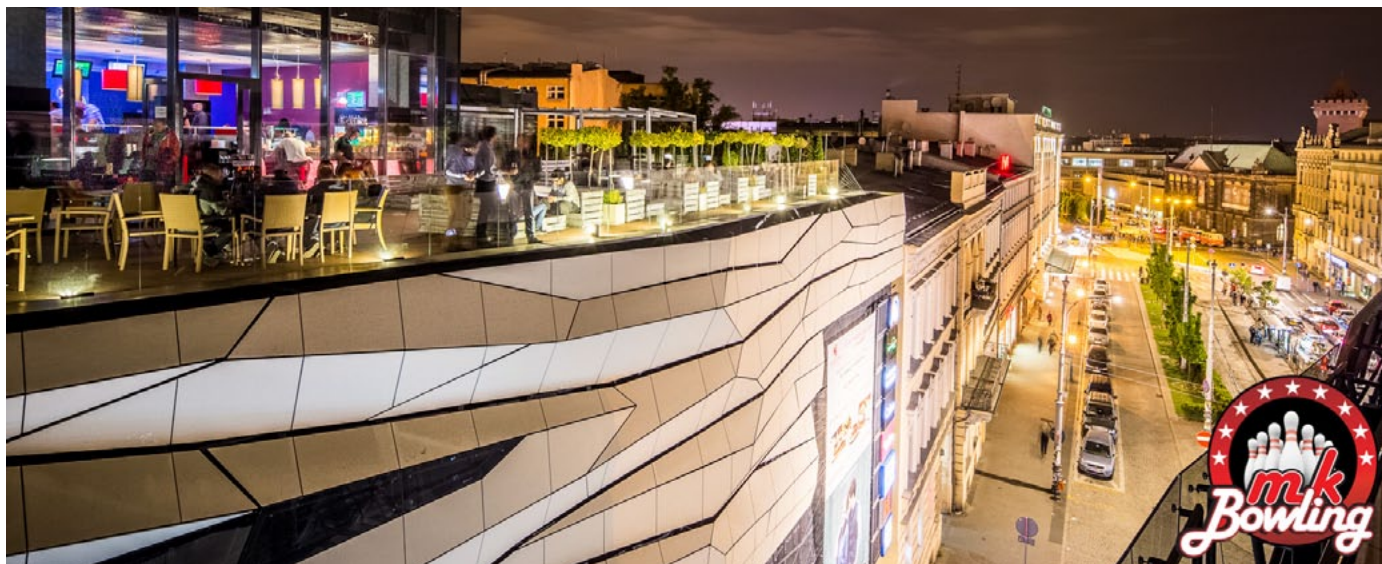


**kosmos** MUSIC CLUB

**PubQuiz**  
kreatywna zabawa!

W każdą niedzielę  
**PubQuiz start 19:00**  
Super zabawa,  
gwarantowane nagrody  
dla najlepszych.

KLUB KOSMOS W GALERIA MM UL. ŚWIĘTY MARCIN 24 POZNAŃ  
PO 22 WEJŚCIE OD ULICY ŚWIĘTY MARCIN [WWW.KOSMOSKLUB.PL](http://WWW.KOSMOSKLUB.PL)



**1.01 SOBOTA**

**PARTY HARD – DJ PITU**

MUCHOS | START 20 | 15 ZŁ | DO 21 FREE | DO LISTA 23 FB FREE

**MAJOR LAZER PARTY AT NOWE BITY**

NOWE BITY | START 22 | 10/15 ZŁ

**WOOKIE & PUSSYDOG B-DAY!**

SQ | START 22 | 15/20 ZŁ

**DJ SET #62 | ONDULA, OSCAR DER WINZIGER**

LAS | START 23.45 | 10 ZŁ

**SERCE MIASTA – 6. URODZINY KLUBU**

OPCJA | START 22 | 15/20 ZŁ

Klub Opcja świętuje swoje 6. urodziny. Mamy duży sentyment do tego klubu, gdyż dobrze pamiętamy, że startowaliśmy prawie równocześnie z naszym wydawnictwem. Opcja jest z października a my z listopada. Świętowanie zacznie się już dzień wcześniej w piątek. Przez dwa dni będą grać wszyscy rezydenci klubu, którzy przez te 6 lat serwowali swoje sety poznańskiej publiczności.

**BACK 2 DA OLDIES - SIMO & MACU, TONY HANDLE & CREAMER**

CZEKOLADA | START 22 | 20 ZŁ

**BOOGIE & LUK**

TWOJA STARA | START 22

**POWRÓT DO ŹRÓDŁA VOL. 14 - POZNAŃ - GOA TRANCE PARTY**

PROJEKT LAB | START 22 | 20/30 ZŁ

**5.10 ŚRODA**

**#MUCHOS LOVA LOVA – ANIMACJE KIZOMBY I BACHATY**

MUCHOS | START 20

**HI 5! SIMO & BISKUP**

SQ | START 22 | 5/10 ZŁ

**HELLO OCTOBER! LET'S START THE PARTY!**

CZEKOLADA | START 22 | 5/10/15 ZŁ

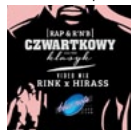
**6.10 CZWARTEK**

**POZNAŃSKI FESTIVAL STUDENCKIE OTRZĘSINY**

SQ + SŁODOWNIA BROWAR PUB | START 22

**CZWARTKOWY KLASYK – DJV RINK & HIRASS**

BLUE NOTE | START 22 | 10/15 ZŁ | LISTA FB DO 23 FREE



Czwartkowy Klasyk wraca po letniej przerwie. Zapraszamy na kolejną odsłonę najstarszego w mieście cyklu imprez. 17-letnia tradycja oraz co tydzień wypełniony klub potwierdzają, że czwartkowe wydarzenia w Blue Note to gwarancja udanej imprezy. Nowością na imprezie będzie video mix, czyli mixowanie jednocześnie dźwięku i obrazu. Teraz w trakcie imprezy będziecie mogli nie tylko usłyszeć, ale także zobaczyć muzyczne perełki w klasycznych wersjach oraz najnowszych remixach. Za pełen parkiet odpowiadać będą DJV Rink i Hirass.

**#MUCHOS GRANDA – SALSOTEK W MUCHOS**

MUCHOS | START 20 | FREE

**PROJECT X CZYLI WIELKIE OTRZĘSINY POZNANIA**

TROPS | START 21 | 5/10/15 ZŁ

**7.10 PIĄTEK**

**COLLEGE PARTY**

CZEKOLADA | START 22 | 20 ZŁ

**DJ SET | WOSK**

LAS | START 23.30 | FREE

**POZNAŃ : REGGAETON VS DANCEHALL**

MUCHOS | START 20 | DO 21 FREE | 10 ZŁ

Klub muchos zaprasza na imprezę w klimatach reggaeton, dancehall, twerk i r'n'b. Impreza ta jest zorganizowana z okazji warsztatów, które wcześniej poprowadzi Dee Reggaetoner. Jeśli masz swoją formację i chcielibyście pokazać się większej publiczności to koniecznie skontaktujcie się z organizatorami imprezy. Redakcja naszego magazynu gorąco poleca to wydarzenie!



Redakcja naszego magazynu gorąco poleca to wydarzenie!

**NOWE BITY PRES. GREENVILLE MASSIVE**

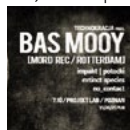
NOWE BITY | START 23



Znani między innymi z rewelacyjnych setów podczas kolejnych edycji festiwalu Płótlach am Meer / Nagle nad morzem 2016. Pochodzący z Danii, na stałe mieszkający w Berlinie duet djsko - producenten. Supportem zajmują się Rats Milk ze Szczecina i dobrze znany naszej publiczności reprezentant warszawskiej sceny, rezydent słynnego 1500m2 do wynajęcia - Pitti Schmitti.

**TECHNOKRAJCJA VOL.2 – BAS MOOY**

PROJEKT LAB | START 23 | 15/20/25 ZŁ

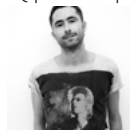


Dnia 7, października w ramach kolejnej edycji cyklu Technokracja, ze swoim 3-godzinnym setem wystąpi Bas Mooy, założyciel Mord Records, w którym wydawały takie osobistości jak Oscar Mulero, Ansome, UVB, D.Carbonate, Ekium czy Kwartz. Redakcja naszego magazynu gorąco poleca to wydarzenie!

**8.10 SOBOTA**

**WELCOME.! PRES. JOZIF**

SQ | START 22 | 15/20 ZŁ



Jozif to niezwykle utalentowany, płodny producent i remikser (ma na koncie chociażby bootlegi Adele i The Beatles). Jako jedyny, obok Johna Digweeda, został niedawno rezydentem cyklu Bedrock – to ogromne wyróżnienie. Ten członek topowego teamu Crowsown Rebels, często gra obok Troxlera, Jonesa i Lazarusa, wydaje też dla takich labeli jak Wolf + Lamb.

**DRUMOBSESSION 10TH BIRTHDAY WITH FRACTURE**

PROJEKT LAB | START 23 | 20/25 ZŁ



Cykl DrumObsession obchodzi swoje 10. urodziny! Oddajmy głos organizatorom – Z tej okazji gościem tej wyjątkowej edycji będzie jeden z naszych ulubionych Djów, który od lat pozostawał wysoko na naszej liście marzeń. Za każdym razem, gdy widzieliśmy go w akcji, Fracture rozwał system zarówno selekta, jak i zajebystem Djskim skilleem (jak zawał + zator + udar + wylew).

**12.10 ŚRODA**

**#MUCHOS LOVA LOVA – ANIMACJE KIZOMBY I BACHATY**

MUCHOS | START 20

**HI 5! SIMO & BISKUP**

SQ | START 22 | 5/10 ZŁ

**13.10 CZWARTEK**

**CZWARTKOWY KLASYK – DJV RINK & HIRASS**

BLUE NOTE | START 22 | 10/15 ZŁ | LISTA FB DO 23 FREE

**#MUCHOS GRANDA – SALSOTEK W MUCHOS**

MUCHOS | START 20 | FREE

**14.10 PIĄTEK**

**BANG BANG – DJ PITU**

MUCHOS | START 20 | 10 ZŁ | DO 21 FREE | LISTA FB DO 23 FREE

**RED BULL 3STYLE!**

SQ | START 22

**DJ SET | JÓZEF, FF**

LAS | START 22 | FREE

**15.10 SOBOTA**

**PARTY HARD – DJ URIEL**

MUCHOS | START 20 | 15 ZŁ | DO 21 FREE | DO LISTA 23 FB FREE

**6. URODZINY TASTE THE MUSIC**

SQ | START 22

**PHIL HARTNOLL (ORBITAL) DJ SET AT HISTORY OF TECHNO VOL. 16**

PROJEKT LAB | START 23 | 30/40 ZŁ

**19.10 ŚRODA**

**#MUCHOS LOVA LOVA – ANIMACJE KIZOMBY I BACHATY**

MUCHOS | START 20

**HI 5! SIMO & BISKUP**

SQ | START 22 | 5/10 ZŁ

**20.10 CZWARTEK**

**CZWARTKOWY KLASYK – DJV RINK & HIRASS**

BLUE NOTE | START 22 | 10/15 ZŁ | LISTA FB DO 23 FREE

**#MUCHOS GRANDA – SALSOTEK W MUCHOS**

MUCHOS | START 20 | FREE

**21.10 PIĄTEK**

**BANG BANG – DJ URIEL**

MUCHOS | START 20 | 10 ZŁ | DO 21 FREE | LISTA FB DO 23 FREE

**22.10 SOBOTA**

**PARTY HARD – DJ PITU**

MUCHOS | START 20 | 15 ZŁ | DO 21 FREE | DO LISTA 23 FB FREE

**THERAPY! #9 – BISKUP & SIMO**

SQ | START 22 | 15/20 ZŁ

**26.10 ŚRODA**

**#MUCHOS LOVA LOVA – ANIMACJE KIZOMBY I BACHATY**

MUCHOS | START 20

**HI 5! SIMO & BISKUP**

SQ | START 22 | 5/10 ZŁ

**27.10 CZWARTEK**

**CZWARTKOWY KLASYK – DJV RINK & HIRASS**

BLUE NOTE | START 22 | 10/15 ZŁ | LISTA FB DO 23 FREE

**#MUCHOS GRANDA – SALSOTEK W MUCHOS**

MUCHOS | START 20 | FREE

**28.10 PIĄTEK**

**BANG BANG – DJ PITU**

MUCHOS | START 20 | 10 ZŁ | DO 21 FREE | LISTA FB DO 23 FREE

**DJ SET | REWIR**

LAS | START 22 | 10 ZŁ

**29.10 SOBOTA**

**SQ HALLOWEEN!**

SQ | START 22 | 15/20 ZŁ

**PARTY HARD – DJ URIEL**

MUCHOS | START 20 | 15 ZŁ | DO 21 FREE | DO LISTA 23 FB FREE

**31.10 PONIEDZIAŁEK**

**HI 5 HALLOWEEN – SIMO & BISKUP**

SQ | START 22 | 5/10 ZŁ

## 1.10 SOBOTA

## 5. MEDIATIONS BIENNALE FUNDAMENTAL

CK ZAMEK | 8/12 ZŁ | 1-30.10



Tegoroczne Biennale Fundamentale potrwa od 1 do 30 października i dotykać będą temata szczególnie istotnych i na czasie, a mianowicie spraw wolności, tożsamości, przynależności i integralności społecznej. Obejrząc można będzie dzieła 50 artystów z całego świata, a główne wydarzenia związane z cyklem wystaw odbędą się, jak co roku, w Muzeum Narodowym, Galerii u Jezuitów, CK Zamek, Muzeum Archidiecezjalnym oraz Nowej Gazowni. Warto przejść się i obejrzeć dialog sztuki z teraźniejszością, która stanowi aktualną, nieodłączną część naszej rzeczywistości.

## KONCERT INAUGURACYJNY SEZONU 2016/2017

TEATR WIELKI | START 19 | 22-11.10 ZŁ



Koncert inauguracyjny stanowi głównie zapowiedź nadchodzących premier w tym sezonie. Zobaczymy fragmenty oper "Macbeth", "Czarodziejski flet" i "Zemsta nietoperza". Wykonalcami będą: Kristina Kolar (którą już wkrótce usłyszymy jako Lady Macbeth), Monika Mych-Nowicka, Małgorzata Olejniczak-Worobiej, Dominika Dobrolińska (stypendium im. W. Drabowicza), Paweł Brożek, Piotr Friebe, Stanisław Kuflyuk oraz chór i orkiestra Teatru Wielkiego w Poznaniu pod batutą Gabriela Chmury.

## "O MAMMA MIA" - MUSICAL

KOLEGIUM RUNGEGO | START 18.30 | 15-25 ZŁ

## INTENSYWNE WARSZTATY RUCHOWE Z SU-MI JANG

CENTRUM AMARANT | START 11 | 120 ZŁ

## BIEG KOBIEC W POZNANIU

PARK CYTADELA | START 12

## WARSZTATY KALIGRAFII

CONCORDIA DESIGN | START 10 | 140 ZŁ

## 2.10 NIEDZIELA

## "THE MARRIAGE OF FIGARO" WOLFGANG AMADEUS MOZART

TEATR WIELKI | START 18

## ŁOWCY.B W POZNANIU

TROPIS | START 18 | 40 ZŁ

## 3.10 PONIEDZIAŁEK

## "SWING" - KOMEDIA DLA DOROSŁYCH

TEATR MUZYCZNY W POZNANIU | START 19 | 60-120 ZŁ

## "RÓBMY SVOJE" - PIOSENKI WOJCIECHA MŁYNARSKIEGO

TEATR WIELKI | START 17.30 | 20-90 ZŁ

## 4.10 WTOREK

## WATCH AND TALK POLISH CINEMA. POLISH FILMS FOR FOREIGNERS. NIGHT TRAIN/POCIĄG

CK ZAMEK | START 21 | 7 ZŁ

## 5-9.10 CZWARTEK

## III FESTIWAL KULTURY BUDDYJSKIEJ "PRZESTRZEŃ UMYSŁU"

COLLEGIUM DA VINCI | START 19



W ostatnim czasie zainteresowanie kulturą buddyzmu tybetańskiego wzrosło, nic więc dziwnego, że w odpowiedzi na rozmaite pytania ludzi pragnących poznać się bliżej ze sztuką, filozofią oraz historią buddyzmu powstało to właśnie wydarzenie. Sędziwy wykładów i spotkań pozwoli dowiedzieć się wielu ciekawych, nowych rzeczy, a także zgłębić tajniki tego systemu filozoficznego. Wszyscy - zarówno ci, którzy wiedzą o buddyzmie niewiele, a także ci, którzy wiedzą, ale pragną wiedzieć więcej, są mile widziani!

## 7.10 PIĄTEK

## INAUGURACJA SEZONU - GWIAZDY ŚWIATOWYCH ESTRAD

FILHARMONIA POZNAŃSKA | START 19 | 15 ZŁ

## 7-9.10 PIĄTEK

## BEER &amp; FOOD FESTIVAL

STARA RZEŻNIA | START 14 | 5 ZŁ

zdj 2 Piwo to nie tylko zwykły trunek, który znajdziemy na po-



mocji, ba, wręcz przeciwnie - ogrom jego rodzajów i różnorodnych smaków siega o wiele dalej niż przybrudzona lodówka w osiedlowym sklepie! Jeśli chcecie się przekonać, wybiście się na trzeci już, poznański festiwal piwa! A gdyby, jakimś cudem, sam niesamowity browar nie wystarczył, na zagrychę liczni i najlepsze przedstawiciele Street Food'u proponują niebiańskie pyszności. Ze Starej Rzeźni z pewnością nikt nie wyjdzie głodny i spragniony!

## 8.10 SOBOTA

## VENTED SWAP

MUCHOS | START 13



Idzie zima, czas odświeżyć garderobę, by było cieplej - nie tylko na ciele, ale także w sercu, patrząc na siebie w lustrze! Dla wszystkich spragnionych wizualnej odmiany, Vinted postanowiło zaprosić użytkownika portalu do wspólnego spędzenia mile czasu na wymianie ubrańiami, które zasługują na swoje drugie życie w rękach kogoś innego. Dobra zabawa gwarantowana!

## MET: LIVE IN HD: TRISTAN I IZOLDA

CK ZAMEK | START 18

## PSIAKI DO KINA

CK ZAMEK | START 13

## HALOWE DERBY POZNANIA - JAZDA KONNA

HIPODROM WOLA | START 8

## 9.10 NIEDZIELA

## EUROPEAN ART CINEMA DAY

KINO MUZA | START 17 | 25 ZŁ

## "SEKS DLA OPORNÝCH" - SPEKTAKL

TEATR APOLLO | START 17 | 95-130 ZŁ

## 11.10 WTOREK

## ZAMEK Z KSIĄŻEK. JAK CZYTAĆ SIENKIEWICZA? - PROF. RYSZARD KOZIÓŁEK

CK ZAMEK | START 15 | FREE

## 12.10 ŚRODA

## SPOTKANIE DLA NAUCZYCIELI - NOWA OFERTA ZAJĘĆ WIELOKULTUROWYCH

BRAMA POZNANIA | START 15 | FREE

## SZTUKA REPORTAŻU. MAŁGORZATA SZEJNERT

CK ZAMEK | START 19 | FREE

## 14.10 PIĄTEK

## WIENIAWSKI: PROSTO Z KONKURSU

FILHARMONIA POZNAŃSKA | START 19

## 15.10 SOBOTA

## "ANIOŁ DZIWNYCH PRZYPADKÓW" BRUNO COLI

TEATR WIELKI | START 19 | 20 ZŁ

## AKCJA "PRZYTAGAJ KSIĄŻKI"

CK ZAMEK | START 14

## BABI TARG W POZNANIU

MTP | START 12

## 16.10 NIEDZIELA

## MECZ: LECH POZNAŃ - WISŁA KRAKÓW

INEA STADION | START 18

## "IDĘ W TANGO" - WIDOWISKO MUZYCZNE

TEATR MUZYCZNY | START 18 | 95-106 ZŁ

Połączenie argentyńskiego tanga, śpiewu, prezentacji złożonej z tanecznych impresji oraz filozoficznych przemyśleń na temat własnej tożsamości - tego właśnie można się spodziewać po spektaklu, który zespół La Vita zaprezentuje już w październiku na deskach Teatru Muzycznego. Można mówić wiele o każdym elemencie, na który składa się ta sztuka, jednak z pewnością lepiej zasięgnąć na widowni i samemu podziwiać sztukę tańca, wsłuchując się w piękne melodie.

## 18.10 WTOREK

## DRUGIE URODZINY FOTOPLASTYKONU POZNAŃSKIEGO

GALERIA ARSENAŁ | START 18 | FREE

## TEATR POWSZECHNY "MIĘDZY JAWĄ A SNEM"

CK ZAMEK | START 20 | 10/15 ZŁ

## DNI KARIERY POZNAŃ

20-13.10 CZWARTEK

MTP | START 9 | FREE

## SEMINARIUM "SENIOREK W INSTYTUCJI KULTURY - INSTYTUCJA KULTURY DLA SENIORA"

BRAMA POZNANIA | START 10 | FREE

## XV MIĘDZYNARODOWY KONKURS SKRZYPCOWY

FILHARMONIA POZNAŃSKA | START 18

## 21.10 PIĄTEK

## PREMIERA: "MACBETH" - GIUSEPPE VERDI

TEATR WIELKI | START 19



Historię Macbetha znają wszyscy - to brutalna opowieść o chęci zdobycia władzy, do której główny bohater dąży po trupach, co finalnie sprawia, iż sam zostaje ukarany. Szekspirowska tragedia tym razem rozegra się na deskach Teatru Wielkiego, w onirycznej wizji reżysera Oliveria Frejdy.

## 21-22.10 PIĄTEK

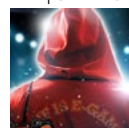
## TEKKEN TEJ TOURNAMENT

MTP | START 10 | 100-150 ZŁ

## 21-23.10 PIĄTEK

## PGA - POZNAŃ GAME ARENA

MTP | START 10 | 20-120 ZŁ



Na poznańskich Targach rozpocznie się wielkie święto wszystkich lubiących od czasu do czasu lub trochę częściej popatrzeć w monitor i wejść do innego świata - świata potworów, mordu, czarów albo czegokolwiek sobie zapragną. Jednak PGA to nie tylko gry, ale również możliwość poznania również sobie pasjonatów tejże rozrywki, sposobność obejrzenia nowych cudów techniki.

## 22.10 SOBOTA

## "OKNO NA PARLAMENT" - SPEKTAKL

TEATR APOLLO | START 17 | 95-130 ZŁ

## SZYDŁO W RUCH, ROBIMY PUFI! WARSZTATY SZYDEŁKOWANIA

CONCORDIA DESIGN | START 11 | 270 ZŁ

## 24.10 PONIEDZIAŁEK

## TEATR POWSZECHNY "NA WYSYPISKU" - NOWI W NOWYM

CK ZAMEK | START 18.30 | 10/15 ZŁ

## SPOTKANIE Z WOJCIECHEM CEJROWSKIM

CENTRUM KONGRESOWO-DYDAKTYCZNE UM | START 19

## 25.10 WTOREK

## KONCERT NADZYWCZAJNY: GWIAZDY ŚWIATOWYCH ESTRAD

FILHARMONIA POZNAŃSKA | START 19 | 30 ZŁ

## 27.10 CZWARTEK

## BEZPŁATNE WARSZTATY FOTOGRAFII KULINARNEJ

DRUKARNIA SKŁAD CHLEBA I WINA | START 11

## OPERA "BORIS GODUNOV"

TEATR WIELKI | START 18 | 22-110 ZŁ

## 28.10 PIĄTEK

## ARSENAŁ FILMÓW - CYKL DOKUMENTÓW O ARTYSTACH

GALERIA ARSENAŁ | START 18 | FREE

## ANIMUZA: THE BEST OF ANNENY 2016 FESTIWAL

KINO MUZA | START 19

## "PIOTRUŚ I WILK" - SERGEI PROKOFIEV

TEATR WIELKI | START 12 | 27-45 ZŁ

## PREMIERA "KALINA"

TEATR NOWY | START 19 | 30-55 ZŁ

## 29.10 SOBOTA

## MECZ: LECH POZNAŃ - WISŁA PŁOCK

INEA STADION | START 19

## 45. KONCERT POZNAŃSKI - ZWYCZYCY MIĘDZYNARODOWYCH KONKURSU SKRZYPCOWYCH

FILHARMONIA POZNAŃSKA | START 18 | 20 ZŁ

## 30.10 NIEDZIELA

## MIĘDZYNARODOWA WYSTAWA PSÓW RASOWYCH

MTP | START 7



# WINTER IS COMING

– czyli sezon barowy czas start!

ul. Nowowiejskiego 13/15, facebook: muchos.club, muchos.pl

Polskie lato jest zawsze za krótkie, za zimne, za gorące, za suche, zbyt deszczowe, lub po prostu kapryśne. Dla branży gastronomicznej, o ile nie działa ona w bezpośrednim sąsiedztwie zbiorników wodnych, jest natomiast stanowczo za długie. Letnie miesiące w mieście tak licznie jak Poznań zasilanym przez studentów, dodatkowo pozbawionym urlopowiczów przebywających akurat na Helu lub w Zakopanem, ciągną się niemiłosiernie. Znacznie mniej liczni wtedy goście, podobnie jak barmani, snują się po mieście, po klubie, za barem, niczym zmęczone upałem muchy. Na nic zdają się bonusy w postaci kuso odzianych dziewczyn z nogami w odcieniu karme-

lu – wszyscy w branży gastronomicznej (o ile jak już wspominaliśmy nie działa ona w bezpośrednim sąsiedztwie zbiorników wodnych) czekają na początek jesieni. Bo jesień i zima to naprawdę najlepszy czas na imprezowanie!

Z jakim wytchnieniem przyjmujemy pierwsze chłodne wieczory, coraz krótsze dni i pierwsze mżawki! Bo można już przecież otworzyć szatnię, wyłączyć klimatyzację i zacząć wieczór od „czegoś na rozgrzanie”. Bo można wrócić po imprezie do domu i położyć się spać kiedy jest jeszcze ciemno (i nie widać, że poszło nam oczko w rajstopach, a i całonocny makijaż, tak starannie wykonany dziewięć godzin wcześniej wygląda wtedy jako

lepiej). Bo kiedy jest tak zimno, można się bezkarnie poprzytulać, żeby było nam cieplej. Bo zimowe swetry najlepiej maskują zimowe brzuszki. Kiedy studenci przyjeżdżają do miasta robi się tłoczno, głośno i jakoś tak kolorowo, przynajmniej w barach, klubach, na parkietach, przy stolikach - bo przecież nie samą nauką żyje człowiek. Człowiek również nie wielbłąd, sami wiecie...

Dlatego tak jak niektórzy czekają na kolejny sezon swojego ulubionego serialu, my czekamy na sezon barowy. Bo wiemy, że będzie wspaniale!

#PARTYISCOMING

#CODZIEJESIEWMUCHOSZOSTAJEWMUCHOS

#TOBĘDZIEDŁUGISEZON



# JESIENNE PODRÓŻE – TE PRAWDZIWE I TE W WYOBRAŹNI.

Tekst: Natalia Bednarz

Nie wiem, jak Wy, ale ja uwielbiam polską jesień. Gdy pogoda dopisuje, ruszam w góry, które w październiku są najpiękniejsze, jak pomalowane na złoto i czerwono pędzlem zręcznego artysty. A gdy zaczyna padać i wiać, bez wyrzutów sumienia zamiast na szlak, udaję się w podróż w jeden z wielu światów, które tworzą dla nas pisarze, muzycy i filmowcy. Są na wyciągnięcie ręki – tylko brać, korzystać i nie dać się chandrze.

## KSIĄŻKA



### ANDRZEJ PONIEDZIELSKI – DLA DUSZY – GRAM. WIERSZE I PIOSENKI PRAWIE WSZYSTKIE.

Andrzej Pondzielski to uznany poeta, autor tekstów piosenek, twórca scenariuszy, reżyser, konferansjer i humorysta. Wśród wielu jego osiągnięć jest m.in. tytuł Mistrza Mowy Polskiej i Ambasadora Polszczyzny 2015. Obdarzony stoickim, niczym niezamąconym spokojem poeta pisze tak, że z nieskrywaną chęcią czytają go tacy ludzie, jak Artur Andrus czy Wojciech Młynarski. Niespieszne wywody Pondzielskiego odpowiadają na wciąż żywą w narodzie potrzebę błyskotliwego, inteligentnego i zarazem wrażliwego humoru, a także jakże rzadkiego ostatnio poetyckiego spojrzenia na świat. Wybitny językoznawca, Jerzy Bralczyk czuje w nich specyficzny i bardzo charakterystyczny „posmak wspaniale ponurego pogodzenia się ze światem”. Znajomi mówią zaś o nim „logo listopada” i to chyba jest najlepszą rekomendacją tej książki na nadchodzącą jesień.

## MUZYKA



### INTERNAL QUIET – WHEN THE RAIN COMES DOWN

Internal Quiet, czyli wewnętrzny spokój to – zdaniem muzyków – coś, czego w głębi duszy pragnie każdy z nas, a co trudno jest nam odnaleźć. I właśnie o towarzyszących tym poszukiwaniom doznaniach, sytuacjach, o uczuciach, marzeniach, zwątpieniu, cierpieniu, agonii i transcendencji traktuje debiutancki krążek zespołu zatytułowany „When the rain comes down”. Album jest efektem kilkuletniej pracy, wzlotów i upadków oraz zmian personalnych składu. Wszystkie dziewięć intrygujących i zróżnicowanych heavy/metalowych utworów o spójnym charakterze i koncepcyjnej formie tekstowej, przepelniają emocje i szczerłość. Profesjonalny mastering zapewnił im Grzegorz Piwkowski z osławionego studio High End Audio w Warszawie. Muzycy ruszają z nowym materiałem w trasę koncertową – podobno dają świetny show, ale polecamy nie wierzyć na słowo, tylko sprawdzić osobiście.



### ENNIO MORRICONE – ENNIO MORRICONE CONDUCTS ENNIO MORRICONE. HIS GREATEST HITS.

Nie znasz Morricone? Prawdopodobnie nie lubisz także kina. Włoski kompozytor Ennio Morricone przez ponad 6 dekad (!) napisał muzykę do ponad 500 filmów (!!), m.in. do takich klasyków, jak „Dobry, zły, brzydki”, „Dawno temu w Ameryce”, „Pewnego razu na Dzikim Zachodzie”, „Bękarty wojny”, „Misja” czy „Malena”. Aż dziw bierze, że Oscara otrzymał dopiero w tym roku za muzykę do filmu Tarantino „Nienawistna Ósemka”. Najnowszy album jest kompilacją 17 największych przebojów autorstwa Morricone nagranych w Rzymie i to w nie byle jakim wykonaniu, bo Orkiestry i Chóru Accademici di Santa Cecilia... pod batutą samego kompozytora. Morricone dyryguje Morricone – czy może być wspanialszy podkład dla melancholijnych jesiennych wieczorów z książką? Nie sądzę.

## FILM



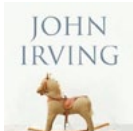
### ŚMIERĆ W SARAJEWIE

Dramat | Francja, Bośnia, Hercegowina | reż. Danis Tanović | wyk. Snežana Marković, Vedrana Seksan  
Jest 28 czerwca 2014 i stulecie zamachu, który doprowadził do II wojny światowej. Nieopłacani od miesięcy pracownicy Europy, najlepszego hotelu w Sarajewie, szykują strajk, a władze hotelu – zrywając się do wizyty europejskich notabli – za wszelką cenę chcą im to utrudnić. Młoda, rzutka dziennikarka wdaje się w burzliwą dyskusję z gościem jej programu, który inaczej niż ona, interpretuje tę samą, trudną historię zwaśnionych narodów. Jaki będzie finał? Obejrzyjcie!



### JA, DANIEL BLAKE

Dramat | Francja, Wielka Brytania | reż. Ken Loach | wyk. Dave Johns, Hayley Squires  
Laureat Złotej Palmy w Cannes i poruszający film o tym, jak niewiele znaczy człowiek, nawet najbardziej praworządny i pracowity, w obliczu biurokratycznej maszyny. Po wypadku przy pracy Daniel jest zmuszony udać się po pomoc do urzędu zatrudnienia, którego bezdušní pracownicy stopniowo odbierają mu chęć, a ostatecznie także i środki do życia. Czy przyjaźń z postawioną w podobnie tragicznej sytuacji samotną matką dwojga dzieci i wzajemne wsparcie wystarczy, by sprawy wróciły do normy? Sprawdźcie sami.



### JOHN IRVING – JEDNOROCZNA WIDOWA

Bohaterka książki autora słynnego „Świata według Garpa”, Ruth Cole, to kobieta sukcesu u szczytu błyskotliwej kariery literackiej. Niestety, życie prywatne zdaje się za zawodowym nie nadać. Kolejne nieudane związki potęgają uczucie gorczy i samotności, które towarzyszy Ruth od dzieciństwa, kiedy to w wieku czterech lat została opuszczona przez matkę. Tylko mityczny książę z bajki, zdolny zatriumfować nad przeszłością pisarki, jest w stanie odmienić jej fatalną kondycję psychiczną. Pełna śmiałej erotyki i brawurowego komizmu historia miłosna i to opisana głównie z perspektywy kobiety, to u Irvinga nowość. A oprócz tego, jest to wzruszająca, ciepła i pokrzepiająca opowieść o przewycięzaniu bólu i o afirmacji życia.



### ARCHIVE – THE FALSE FOUNDATION

Ma oknem zimno, wieje i plucha? Płyta od Archive rozgrzeje serducha. Tak! Ten rym to nie przypadek – post-rockowy, elektroniczny, trip-hopowy i jak tam jeszcze można go nazwać brytyjski duet powraca z dziesiątym albumem... i dziesięcioma utworami. Dariusz Keeler, członek zespołu, twierdzi, że jest to krążek, z którego jest najbardziej dumny. Nie ma powodu, by mu nie wierzyć, wystarczy posłuchać tego, co trafiło już do sieci, np. kawałka „Bright Lights”, który doczekał się też teledysku. A jeśli ktoś nie jest przekonany, zawsze może sprawdzić utalentowanych londyńczyków na własnej skórze, czy też raczej uszach, już 19 listopada w Warszawie i 20 listopada w Poznaniu. W Paryżu przy Archive bawilo się 6000 osób – jak będzie u nas? Pewnie równie tłoczno. Szykujcie zaskórniaki i polujcie na bilety.



### FISZ EMADE – DRONY

21 października ujrzy światło dzienne kolejna po wydanym i świetnie przyjętym w 2014 roku „Mamucie” wspólna płyta braci Waglewskich – opowieść o samochodach, telefonach, komputerach i dronach, czyli tym, co ułatwia nam życie kosztem kontaktu z naturą i własnym umysłem, wpędzając w neurozy i uzależnienia. Gdy Emade produkuje, Fisz rapuje, a do tego Mariusz Obijalski odpowiada za smyczki, Marcin Pendowski za soczyste rify basowe, a Michał Sobolewski za sola gitarowe, to wiadomo, że będzie więcej niż dobrze. Edycja specjalna – prócz 12 kawałków z traciłki zawiera także dodatkową płytę z remiksami (m.in. Gaby Kulki i Smolika) oraz wersjami instrumentalnymi utworów, plakat, a także naklejki. Rzecz na nadchodzące miesiące wręcz idealna, prawda?



### PUTIN

Dokumentalny | Rosja | reż. Kirill Nenashew  
Film opowiada o marszu protestacyjnym przeciw Putinowi i fałszowaniu wyborów, który 6 maja 2012 roku na moskiewskim Placu Błotnym naprzeciw Kremla brutalnie spacyfikowały siły specjalne policji. Aktywista Wsiewołod Chernożub, wraz z innymi, jest pełen wiary w to, że pokójowe protesty zwyciężą. Szybko okaże się jednak, że w nowej rosyjskiej rzeczywistości nie będzie już na nie miejsca. Reżyser próbuje odpowiedzieć na pytanie – czy Rosjanie faktycznie są skazani na Putina?



### WOŁYŃ

Wojenny | Polska | reż. Wojciech Smarzowski, wyk. Michałina Łabacz, Arkadiusz Jakubik  
Kolejny film Smarzowskiego, obok którego nie sposób przejść obojętnie. Tematem, jaki tym razem bierze na tapet reżyser, są dzieje polsko-ukraińskiej społeczności Wołyńia – wspólna historia, z którą nadal nie zdołaliśmy ostatecznie się rozprawić. Historia, którą tragicznie naznaczyła najpierw II Wojna Światowa, później okupacja sowiecka, aż w końcu niemiecki atak na ZSRR i fala ukraińskiego nacjonalizmu. Rzecz, którą trzeba obejrzeć choćby po to, by wyrobić sobie na ten temat własne zdanie.

# Fajna Ukraińska RESTAURACJA

Smaki  
Ukrainy w  
Poznaniu

ul. Kwiatowa 2, 61-881 Poznań T: 733 387 478 M: kontakt@fajnaukrajna.pl  
fajnaukrajna.pl

# ODKU- RZACZE I BOOKINGI

- czyli 20 lat poznańskiej techno-sceny

Tekst: Malika Ledeman

**Ob**ys żył w ciekawych czasach – kiwają do nas palcem z londyńskiego klubu Fabric i posyłają uśmiechy z berlińskiego gmachu Berghain. Nadszedł moment, w którym nazwisko Sienkiewicz przestało się kojarzyć jedynie z lekturami, a słowa Eskulap i Circus dość jednoznacznie stymulują zmysł słuchu i wzroku osób z poznańskiej sceny muzycznej. Techno- jak rozwijało się od końcówki lat 90. i dokąd zaprowadzi nas ośmiobitowa fascynacja dźwiękiem i technologią?

By dotrzeć do korzeni historii gatunku, musimy przenieść się za ocean, a dokładniej do amerykańskiego miasta Detroit w stanie Michigan. To właśnie tam w połowie lat 80. chwycono za nowaliki cyfrowych nośników i wybrzmiały pierwsze dźwięki techno. Narodziny nowej fali nie były jednak tak oczywiste i jednorodne. Nie bez zna-

czenia dla całości układanki okazała się poprzedzająca ją era dźwięków disco, które na przełomie lat 70. nadawały rytm nocy w niejednym klubie. Wędrując śladem wspomnień na wschód, bardzo szybko dostrzeżemy, że to właśnie rok 1970, kiedy to powstał niemiecki zespół Kraftwerk, okazał się momentem przełomowym dla rozwoju światowej sceny elektronicznej. Awangardowe podejście prekursorów Floriana Schneidera i Ralfa Hüttera stanowiło silną inspirację dla wykluwających się, nieopierzonych jeszcze twórców. Ale niejedyną.

## Wchody i zachody

Tak naprawdę to nie ludzie, a maszyny i gwałtowny rozwój technologii, stanowiły główne obiekty fascynacji. Po rządzącej do lat 80. technice transformatorowej, nadszedł czas procesorów analogowych, sprzętu kultowego. Choć ze względu na dość wysoką ceną bardzo szybko wyparty został przez raczkujące wówczas urządzenia cyfrowe,

po dziś dzień ma on swoich wiernych fanów. Na początku lat 90. cyfryzacja, podobnie, jak nowy nurt w muzyce, zyskała miano undergroundu. Rozwój niezależnej kultury był widoczny szczególnie w Anglii i Niemczech, gdzie młodzi ludzie buntowali się przeciwko nadchodzącej fali zmian polityczno-gospodarczych. Techno przestało być tylko jednym z kolejnych gatunków muzycznych – wraz z nadejściem technologicznej rewolucji, stało się sposobem na ucieczkę od obecnych na każdym kroku problemów i spoiwem łączącym ludzi, technikę oraz ideę w jedną całość. Przekształciło się w rave, czyli... metodę na przeżycie wschodzącego księżyca i zachodzącego słońca.

## O dwóch takich

Z racji niewielkiej odległości między Poznaniem a zachodnią granicą, szybko zainspirowaliśmy się nurtem, który rósł w siłę u naszych sąsiadów i nie musieliśmy długo czekać, by techno zagościło



także w Wielkopolsce. Na początku lat 90. wkroczyło z rozmachem, krokiem iście tanecznym do poznańskich klubów. Dziś może pochwalić się rzeszą solidnych bookingów i setkami niezapomnianych imprez. Jako pierwszy przetransportował elektronikę z Niemiec do Polski Stefan Czubala. Spośród całej masy ściąganych z zagranicy labeli, gwiazdką z nieba okazał się Tresor - berlińska wytwórnia i założony w 1991 klub.

Na jego bazie syn Czubali, Marcin, również producent i didżej minimal techno, zaczął w 1996 organizować pierwsze tego typu imprezy w Poznaniu. Jak wspomina - Nie ma chyba twórcy, który nie miał szansy zagrać w Eskulapie (klubie, gdzie najczęściej odbywał się cykl Tresorów). Lista występujących tam osób jest długa i imponująca. Są na niej legendy, takie jak Christian Vogel czy Daniel Bell, a z lokalnych twórców - Filip Weymann (znany szerzej jako Feelaz), czy wspomniany wcześniej Marcina Czubala godnie reprezentujący założoną przez siebie wytwórnię „Currently Processing”, pierwszej w Polsce dystrybuującej muzykę elektroniczną na cały świat.

### Tajemnice dwa i trzy zera

I tak poznańska scena muzyki elektronicznej nabrała rozmachu. Wraz z kolejnymi sukcesami i odsłonami cyklu Tresor, informacje o datach i miejscach kolejnych imprez stawały się towarem coraz bardziej ekscytującym, ale i deficytowym, zdobywanym głównie pocztą pantoflową. Z czasem, w konsekwencji nieuchronnej ewolucji gatunku, namalowane pisakami plakaty i ubrani w maski gazowe uczestnicy zaczęli znikać. Pomimo lekkiego ustępstwa na rzecz nowych zjawisk subkulturowych i silnych wpływów kultury rave'owej, muzyka elektroniczna nie opuściła poznańskiej sceny nawet na chwilę. Wręcz przeciwnie - lata dwutysięczne okazały się wyjątkowo ważne dla rozwoju lokalnej sceny.

Poza pamiętnymi Tresorami, pojawił się nowy cykl, którego organizacją zajęła się Agencja PussyDog założona przez Wookiego i Shamuta. Pierwsza impreza odbyła się w nieistniejącym już dzisiaj klubie MO, a jej frekwencja i wydźwięk przebiły wszelkie oczekiwania organizatorów. Cykl odwiedził wiele poznańskich lokali m.in. wspomniany z utęsknieniem Taras Widokowy na 18. piętrze Akademii Ekonomicznej, stary, dobry Eskulap, aż zagocisz na stałe w nowym klubie SQ. Imprezy organizowane przez PussyDog po dzień dzisiejszy nawiązują swoim klimatem do old-schoolu lat 90., ale i zapoznają publiczność z wieloma odmiana-

mi muzyki klubowej. Tylko czy powrót do korzeni jest dobrym posunięciem w dobie zaawansowanej cyfryzacji?

### Pozeramy własny ogon

Nie trzeba daleko szukać, by znaleźć fanów starego, surowego brzmienia, ale i osoby zafascynowane historią gatunku. Jedną z nich jest z pewnością Feelaz, z którym rozmawiałam w jego sklepie z winylami. Każdego dnia odwiedza go tam bardzo wielu ludzi oczarowanych czarnymi krążkami, które nadal skutecznie potrafią łączyć pokolenia. Ich kunszt jest doceniany przez wszystkich, bez względu na wiek, a winyl współczesnego artysty jest dziś czymś bardzo cennym.

Co dalej z techno? Jak każdy inny gatunek w sztuce, także i ten ewoluował i zaczął zataczać koło. Po początkowej fali elektroniki klasycznej przeszliśmy przez acid, deep house i minimal, by znów powrócić do cięższych brzmień. Czy to dobrze? W dobie swobody technologiczno-cyfrowej, artyści nie mają już żadnych ograniczeń - by nadążyć za zmieniającymi się cyklami w muzyce klubowej, wystarczy im średniej klasy laptop, słuchawki i oprogramowanie. Jak wspomina Michał Gutkowski - młody twórca z wytwórni Polish Rave Order i jeden z organizatorów Kaskada Festival - „wysoce posunięta digitalizacja procesu tworzenia pozwala obecnie na uzyskanie jakości brzmienia, które nie odbiega od tego, które można osiągnąć na urządzeniach fizycznych”. Tworzenie dźwiękowej układanki staje się więc z dnia na dzień coraz prostsze, a idea undergroundu zatracza się powoli w spirali biznesu i wysoce posuniętej technologii. Ma to rzec jasna swoje plusy - w końcu można komponować w dowolnym miejscu, np. popijając kawę na Time Square czy szukając inspiracji na barcelońskim Off Sonarze.

### Nadciągą karawana

Nie bez powodu wspominałam o tym festiwalu. Trzydniowy event w samym sercu Hiszpanii to niepowtarzalna okazja, by usłyszeć na żywo największych didżejów, a potem przenieść klimat muzyczny na grunt lokalny. O tym, że nic nie rozbudza w człowieku pomysłów lepiej niż podróż, wie i opowiedział nam Igor Niemczyk - organizator kultowej już imprezy Circus Inferno. Odbywające się w Starej Rzeźni kilka razy do roku wydarzenie, to nie tylko line-up z najlepszym bookingiem - to najwyższej jakości spektakl teatralny pod osłoną nocy, przyciągający widzów z różnych zakątków Polski. Warto wyczerzyć nie tylko ucho, ale i oko, by docenić z precyzją przygotowane wizualiza-

cje i tancerki przebrane w imponujące kostiumy. Brzmi dobrze? Kolejna edycja w listopadzie z okazji 11. urodzin SQ Klub - podążajcie za dźwiękami dochodzącymi z cyrku!

### Techniczne lab-oratorium

Lecz nie tylko wielkimi wydarzeniami żyje nasze miasto. Poznańskie lokale co tydzień dostarczają słuchaczom wyszukanych, muzycznych doznań. Może i nie dysponujemy takim nagłośnieniem, jaki ma klub Berghain, który niedawno ogłoszono instytucją kulturalną, ale dokładamy wszelkich starań, by godnie reprezentować elektronikę w Wielkopolsce. Przykładem jest chociażby prężnie działający Projekt Lab, przestrzeń doświadczalna zarówno dla młodych, jak i doświadczonych artystów z całego świata. Nie bez przyczyny miejsce to okrzyknięto polskim klubem roku 2015. Po silnym sezonie organizatorzy eventów i właściciele lokalu nie zwalniali tempa, szykując solidny booking z naciskiem na techno. Będzie co robić i w czym wybierać. Całkiem niedawno ponownie otworzył się także klub 8 Bitów - co prawda już nie na Garbarach i pod zmienioną nazwą (Nowe Bity), ale wciąż jako miejsce ze świetnymi imprezami i cięższym brzmieniem. Otaczamy się z pewnością aurą dobrej ery techno - nie taką, jak w popularnym utworze zespołu The Analogs. I oby tak zostało.

### Wołty i sentymenty

Od pierwszej edycji Tresora w Poznaniu minęło dokładnie 20 lat. Przez ten okres miasto doświadczyło wielu wspaniałych imprez i gościło zarówno legendy, jak i współczesnych artystów technosceny. Oczekiwania słuchaczy, możliwości muzyczne oraz - nie oszukujemy się - oczekiwania finansowe i techniczne artystów są dużo większe, wszak techno to dziś dobrze prosperujący biznes. Rynek poznański jest jednak wciąż bardzo dobrym miejscem, by móc się wypromować przed świeżą publicznością. Nie warto ślepo kopiować zachodnich trendów, a skupić się na tym co w latach 90. zagwarantowało stolicy Wielkopolski miano najlepszego polskiego ośrodka sceny techno. Nadal są w mieście ludzie, którzy działają na rzecz kultury rave i podobnie, jak dobre brzmienia, nie chcą pozwolić nam w nocy zasnąć. Granice dźwięku dziś przesuwają się nie na zachód, lecz na wschód. Nowa Ibiza jest na Ukrainie i zwie się Kazantiv. Co będzie dalej? Pewnie nie doświadczymy już człowieka z odkurzaczem na plecach, który konsumuje muzykę pod osłoną nocy, ale z pewnością jeszcze pocujemy smak dobrego techno.



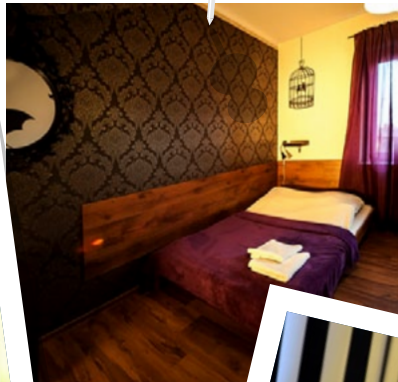
hostel  
**very berry**



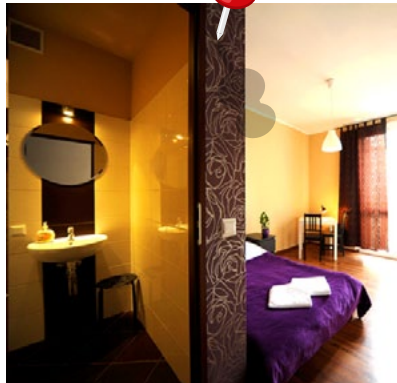
**DO NOT  
DISTURB  
PLEASE**



*winda,  
parking*



*Free Wifi  
100Mb/s*



*Pokoje 1, 2, 3, 4,6-os,  
również  
z łazienkami*



*Śniadanie  
w formie  
bufetu*



*Free WiFi  
100Mb/s!*



**Very Berry Hostel**  
Al. Marcinkowskiego 11, Poznań  
Tel. 61 855 17 63  
[www.very-berry.pl](http://www.very-berry.pl)



# AFTER

Pamiętajcie, żeby pójść do domu

Tekst: Karolina Bachorowicz



**N**ic nie smuci tak, jak wizja kończącej się, dobrej zabawy. Większe miasta, zasilane coraz to większą ilością dobrych klubów z muzyką elektroniczną i jeszcze lepszymi, zagranicznymi bookingami, nie pozwalają usiedzieć spokojnie na tyłku w piątkowy wieczór. Jeżeli jesteś dj-em lub producentem, jesteś już jakby ożeniony z tendencją pielęgnowania kontaktów, z byciem „zawsze i wszędzie”. To nieco inna para kaloszy. Witamy w cywilizacji afterów, gdzie sam after staje się celem samym w sobie, bez zbędnego intro, bez „party”.

Każda subkultura ściśle powiązana z określonym gatunkiem muzycznym ma swoje narkotyki. W klubach rządzi woda i bardzo popularne ostatnimi czasy niebezpieczne zamienniki. Mało który konsument jest świadomy tego, że pod nader wyrefinowanymi nazwami kryje się przeważnie największe gówno. Popularne miejscówki to dobrze zagospodarowane industrialne z barami obleganymi przez ludzi, których skóra jest nadal bogata w kolagen. Instagram płonie, hashtag #młodość, hashtag #neverdie.

Godzina czwarta nad ranem to zazwyczaj moment najwyższego wystrzału serotoniny w eter, najmocniejszego uścisku znajomego, najgłębszego pocałunku z kimś, kto jest akurat w zasięgu ust. To moment stawiania kolejki wiśniówek twarozom obcym i tym bardziej znajomym. To punkt kulminacyjny didżejskiego seta, to wpadający bez zapowiedzi przyjaciel i związana z tym radość na miarę uwolnienia się z bezludnej wyspy. Jednak narkotyczna euforia jak stan zakochania, nie trwa wiecznie, nieważne, jak bardzo byśmy tego

pragnęli.

I tak oto stajemy na rozdrożu swojej moralności - jedna z dróg, to pójście spać (w swoim łóżku), druga, wewnętrzny packman, to kontynuacja fazy iluzji i odwleczenie bolesnego zderzenia z rzeczywistością. Ludzie w przeciwsłonecznych okularach i wypalający swojego ostatniego papierosa, dywagują nad tym, gdzie można przenieść się na after. Muzyka zwalnia, promienie słoneczne przebijają się przez okna, obnażają surrealistyczną mimikę twarzy klubowiczów i bezradność barmanów niechętnie sprzedających ostatnie już browary.

Zostają zamówione pierwsze taksówki - niektórzy jeszcze przed zatrzaśnięciem drzwi auta przypominają sobie nagle o popołudniowych wizytach rodziców, umówionych spotkaniach w sprawie projektów, czy uprzątnięciu sterty ciuchów zalegającej od tygodnia w pokoju. W ostatniej chwili zawracają i kierują się spacerem ku spokojowi, doświadczając tym samym smaku wygranej. Wygraną tutaj jest oczywiście „w miarę” dobre samopoczucie dnia następnego, które nie będzie oznaczało kilkugodzinnego, darmowego seansu w „sufitowym kinie”.

Na czyjąś chatę zwała się kompilacja znajomych i tych „kojarzonych z widzenia”. Następują pierwsze podejścia do regałów z książkami czy płytami w celu zawarcia dyskusji i oswojenia się z otoczeniem. Ktoś w tym czasie robi zbiórkę walających się po kieszeniach drobniaków i śmiga do osiedlowego po czteropak. Kto inny, kto jest bardziej przy kasie, obawiając się zjazdu, skrusza białą grudę na małym, czarnym stolczku z Ikea. Nagle jesteś jak Moff w pamiętnej, końcowej scenie z „Human Traffic”, jakże genialnego filmu. Łapiesz

wspólny temat z obcym człowiekiem, okazuje się, że oboje olaliście filozofię na drugim roku. Rozmawiacie nie o Star Warsach (to już przereklamowane), a o wiszącym w kuchni zdjęciu Helmuta Newtona, nieumiejętnie podrasowanego przez kogoś zbyt nasyconym HDR-em. Masz poczucie najwyższego poziomu pojednania z tym człowiekiem i wiesz, że poziom Twojej elokwencji nie miał się tak dobrze od czasu zdawania ustnej matury.

Aż tu nagle zegarek Kleina na lewej ręce wskazuje godzinę szesnastą, a Twoje nadprzyrodzone moce zanikają i przestajesz już być Super Mario. W jednej chwili zagrożenia stają się realne, jak i realna staje się narastająca panika przed położeniem się do łóżka. Wszyscy ładni ludzie zaczynają wyglądać jak po przebyciu drogi krzyżowej, a Ty, jak miałś duży, paraliżujący Cię przed kontaktem z facetami nos, tak masz go nadal. Nie było go tylko przez chwilę. Wszystkie kroki imprezowej autodestrukcji podyktowane są osobistymi deficytami - żaden, nawet najcieplejszy uścisk naćpanego znajomego, nie da nam tej niezachwianej akceptacji, której nie umiemy dać sobie sami.

Mój kolega powiedział kiedyś, że alkoholizm i narkomania to zapożyczanie szczęścia z dnia następnego. Długie aftery to też pożyczki, tyle że chwilówki. Jakikolwiek moralizatorstwo w tej dziedzinie kompletnie nie ma sensu, gdyż każdy kieruje się swoim własnym, podszytym osobistymi przeżyciami kompasem. Tobiasz Rapp w swojej książce „Zagubieni w Dźwięku” ostrzega bawiących się wzdłuż berlińskiej rzeki Szprewy - „pamiętajcie, żeby pójść do domu”. Tak, że tego...

# KS JADWIDZI- ZAŃSKI

„Mamy niewątpliwy talent do wynajdowania perełek”

Tekst: Natalia Dulba



Fot. Zbigniew Reguści

**W**zloty i upadki są wpisane w każdą dyscyplinę sportową. I choć wygrana bardziej cieszy, porażka skuteczniej uczy. Wiedzą o tym piłkarze KS Jądwiżkański. Niedawno zrobiło się o nich głośno, gdy wyzwali na pojedynek aktualnego Mistrza Polski. Nie można odmówić im odwagi, pokory i woli walki. Z takim nastawieniem już wkrótce mogą stać się rewelacją krajowych rozgrywek. A co na to oni sami? Przeczytajcie.

## Jak to się stało, że parafialny klub sportowy zgłosił się do rozgrywek B-klasy?

Pomysł wyklął się w czasie oglądania ostatniego Euro w stałym gronie. Na fali entuzjazmu zaczęliśmy – głównie Jędrzej Dulczewki i Staszek Kiernicki - zastanawiać się nad możliwością założenia klubu. Sondowaliśmy opcję założenia od podstaw, ale pojawiła się szansa współpracy z parafialnym JKSem, klubem juniorskim z okolic miejsca zamieszkania Jędrzeja, z władzami którego miał on dobry kontakt. I tak, od słowa, do słowa, przyjęliśmy ich barwy jako samofinansująca się sekcja seniorska.

## Jesteście mieszkanką różnych osobowości. Jak się poznaliście i dogadujecie na boisku?

Trzon zespołu to dobrzy znajomi, przyjaciele ze

szkolnej ławki i boiska. Z upływem czasu zrobiło się nas coraz więcej, ale wciąż to grono znajomi znajomych. Wyjątkiem jest ziomek z doświadczeniem piłkarskim - zgłosił się do nas po pierwszym meczu, przyszedł na trening i został. To, że się znamy i lubimy, tylko pomaga - mamy sporo luzu, po porażkach nie łamiemy się, ale klepiemy po plecach.

## Głośno zrobiło się o Was, gdy wyzwaliście na pojedynek będącą w słabszej dyspozycji Legię Warszawa. Kto wpadł na tak szalony pomysł?

To absolutnie spontaniczny pomysł Stacha po pogromie w pierwszym meczu fazy grupowej Ligi Mistrzów. Jego post na Facebooku widać trafił na podatny grunt, skoro został podchwycony przez „branżowe” strony fanowskie, a potem portale i gazety. Nie spodziewaliśmy się takiego zamieszania!

## A co by było, gdyby Legia odpowiedziała i przyjęła wyzwanie?

Zagralibyśmy z nimi mecz, proste. Pewnie byłoby sporo roboty w kwestii przygotowań i zapewne nie byłibyśmy w stanie przyjąć warszawskich kibiców (na stadionie w Owińskach nie ma sektora gości), ale jak mówi A, trzeba powiedzieć i B. Raczej nie spodziewamy się ich wizyty, bo mają napięty terminarz... my trochę mniej - spokojnie

znależlibyśmy czas.

## Powiedzmy, że ktoś chciałby dołączyć do Waszej drużyny. Jakie są Wasze wymagania?

Najpierw ten ktoś musiałby przyjść na nasz trening, abyśmy mogli go ocenić. Jednak na chwilę obecną nie prowadzimy dalszego naboru. Kadra jest już dość spora, teraz musimy zgrać się jako drużyna. Mamy w czym wybierać i oko do „perełek” - w meczu ze Szczytnikami na bramce rewelacyjnie zagrał na przykład... nasz docelowy obrońca. Choć na minuty przed meczem załatwialiśmy mu rękawice, dał radę, co nas bardzo cieszy. Szansa na dołączenie do JKSu będzie być może dopiero w przyszłym okienku transferowym - w 2017 roku. **Ostatnio przełamaliście złą passę i wygraliście mecz z KS Szczytniki. Jakie macie plany na ten sezon?**

Byliśmy gotowi na to, że przez nasz brak doświadczenia, nie będzie łatwo z naszymi pierwszymi meczami, ale tak wysokie porażki były zaskoczeniem. Na szczęście sytuacja się poprawia, mamy na koncie pierwsze punkty, więc nie czeka nas miano najgorszej drużyny w Polsce. Co dalej? Zbieranie doświadczeń, poznawanie specyfiki ligi. Kto wie, może za rok, dwa powalczymy o więcej, np. o udział w okręgowym pucharze Polski. To chyba najszybsza droga na Stadion Narodowy.





ul. Tylne Chwaliszewo 25, Poznań  
tel. 535 175 009

 [facebook/fitbarclub](https://www.facebook.com/fitbarclub)



by *Martyna Rosta*

facebook: [fitmeaneat](#)

instagram: [fitmeaneat](#)

[FITmeansEAT.pl](#)

# STOP PRZE- ZIĘBIENIOM JEŚCIENIA!

Tekst: Martyna Rosta

**D**oczekaliśmy się jesieni. Jedni lubią ją bardziej, drudzy mniej. Ale jak to zwykle bywa, wraz z tą porą roku łatwiej o przeziębienia, stany podgorączkowe, gorsze samopoczucie i choroby. Zastanawialiście się kiedyś, dlaczego tak się dzieje i jak temu zapobiec bez użycia leków? Wystarczy zmienić delikatnie środowisko wokół siebie, zadbać o odpowiednie żywienie i o „swoje bakterie”. Co macie przez to rozumieć? Już wyjaśniam.

Podstawowym czynnikiem zmniejszenia występowania reakcji alergicznych, przeziębień czy chorób jest dieta, która zapewni rozwój i właściwą pracę mikrobów rządzących w przewodzie pokarmowym. Już od najmłodszych lat należy zadbać o prawidłowe żywienie, ponieważ ma ono ogromny wpływ na rozwój mikrobów w rozwijającym się układzie odpornościowym. Najlepszym posiłkiem dla dziecka jest na początku mleko matki. Zawiera ono oligosacharydy (MAC) ludzkiego mleka stanowiące super odżywczy pokarm dla mikrobów, a więc świetnie kształtujący mikroflorę malucha. Nie wynaleziono jeszcze takiego proszku, substytutu, alternatywy, które w pełni dostarczyłyby taką ilość MAC, jaką zawiera mleko matki. Jeśli więc możecie karmić dziecko mlekiem z piersi, róbcie to tak długo, jak się da! Jeśli macie problemy z oddawaniem mleka, zachęcam do skontaktowania się z konsultantkami laktacyjnymi (tak, istnieje takie coś!).

No, ale co zrobić, kiedy już nasza mikroflora jest w pełni wyształcona i nadal walczymy z częstymi infekcjami?

Istnieją cztery podstawowe założenia diety, które odżywią Waszą mikroflorę, czyli poprawią nie tylko odporność, ale także trawienie.

1. **Pokarmy bogate w MAC** - oligosacharydy (czyli węglowodany). Nie mówię tu, że macie jeść do każdego posiłku węglowodany. Jeśli śledzicie mój blog to wiecie, że stosuję zasadę carb cycling. I to też znakomicie zdaje egzamin. Najlepszym źródłem oligosacharydów są takie produkty jak: owoce, warzywa, kasze, czyli produkty bogate w błonnik.

2. Dla niektórych może być to dość bolesna informacja, ale kolejne założenie to **ograniczenie spożycia mięsa**. Oczywiście nie oznacza to całkowitej eliminacji, ale polecam jeść je max 3 razy w tygodniu. Regularni mięsożercy zwykle mają wyższy poziom TMAO (tlenku trimetyloaminy) niż weganie. Zwiększa on ryzyko zawału serca, udaru mózgu i innych schorzeń sercowo-naczyniowych.

3. **Ograniczenie spożycia tłuszczów nasyconych**. Dieta bogata w tego typu tłuszcz powoduje rozwój bakterii zwanych patobiontami, które mogą wywoływać lub pogłębiać stan zapalny. Lepiej postawcie na tłuszcze z awokado, oliwy z oliwek czy orzechów.

4. **Spożywanie probiotyków**, czyli gotowych kultur bakterii. Jeśli nie jesteście pewni, jakie probiotyki działają na Was najlepiej, skonsultujcie się z dietetykiem klinicznym, lekarzem. Ale uwaga! Może być to metoda prób i błędów, ponieważ to Wasz organizm sam Wam powie, co jest dla niego najlepsze. Ten proces wymaga czasu, ale uwierzcie mi, że warto!

## Czas na kilka słów o środowisku

Obecnie żyjemy w coraz bardziej sterylnych warunkach i wielu mogłoby pomyśleć, że to najlepsze rozwiązanie pozbycia się groźnych bakterii. Ale co z tymi, które ochraniają nas przed złymi mikrobami? Bez nich nawet mały brud, roztocza czy zarazki mogą spowodować infekcję. Dlatego najpierw zadбайcie o te dobre stworzonka.

Fajnym rozwiązaniem jest posiadanie zwierzątka. Na przykład pies może okazać się strzałem w dziesiątkę, gdyż jest świetnym źródłem mikrobów. Zbiera je z różnych miejsc i przynosi do domu. Wącha wszystko, wsadza nos w błoto, a potem biegnie Was polizać. I nic w tym groźnego, jeśli zwierzę jest regularnie badane i jest okazem zdrowia.

Kolejna rada to zmiana produktów do czyszczenia mieszkań. Stosowanie mniej toksycznych związków, np. octu, mydła kastylijskiego (mydło wykonane z oliwy, oleju palmowego i kokosowego) czy soku z cytryny zwiększy kontakt z mikrobami środowiskowymi i może obniżyć ryzyko atakowania przez układ odpornościowy niewłaściwych wrogów.

I taka rada dla wszystkich mam: koniec z wyparzaniem smoczka! Wystarczy wyczyścić go własną śliną. Badania pokazały, że maluchy, których rodzice czyszczą smoki wodą, cierpią częściej na egzemy, podrażnienia skóry i jej stany zapalne.

Jest jeszcze mnóstwo metod na wzmocnienie własnej odporności, ale myślę, że te, które podałam, są wystarczające i łatwo będzie Wam je wdrożyć w życie. Powiedźcie stop chorobie i alergii. Zaczynajcie jesień pełni energii i mocy do działania!





# GRINGO

BAR

UL. PIEKARY 25, P-Ń / [WWW.GRINGOBAR.PL](http://WWW.GRINGOBAR.PL) /  / GRINGOPOZNA

**ŚNIADANIA  
ZA 5 ZŁ\***



**ŚWIŃSKIE USZY**  
KITCHEN & BAR

UL. PIEKARY 12A  
WWW.SWINSKIEUSZY.PL  
FACEBOOK.COM/USZYPOZNAN



\* - Śniadania są serwowane od poniedziałku do niedzieli w godzinach 8:00-14:00. Po godzinie 12:00 śniadania są serwowane w cenach regularnych 14zł. Cena 5 zł jest ceną promocyjną, obowiązującą wyłącznie w godzinach od 8:00 do 12:00 i pod warunkiem zamówienia dowolnego napoju z karty menu restauracji.