삼성 로고(Lettermark)

**Kontaktai:**

Eglė Tamelytė

„Samsung Electronics Baltics”

Tel: +370 694 14 57

[e.tamelyte@samsung.com](mailto:e.tamelyte@samsung.com)

Pranešimas žiniasklaidai

2024 08 30

**G. Liaudanskas-Svaras: „Jeigu turi galvą ant pečių – sportuoti ir būti stipriam yra nebe malonumo, o privalomumo klausimas“**

**Gabrieliaus Liaudansko-Svaro gyvenime – iššūkių netrūksta. Didžiąją vyro gyvenimo dalį užima įvairiausios socialinės iniciatyvos, jis taip pat aktyviai užsiima karyba, šiuo metu su grupe „G&G Sindikatas“ įrašinėja naują albumą, ruošiasi vienam didžiausių šių metų grupės koncertų, statosi namą ir netgi kuria karybai skirtų antsiuvų dizainus. „Laisvalaikis mano gyvenime beveik neegzistuoja, tačiau išmokau mėgautis tarpais tarp darbų ir kitų savo veiklų“, – sako jis.**

**Sportas – neatsiejama gyvenimo dalis**

Viena iš Svaro atsipalaidavimo priemonių – važinėjimas motociklu, jis taip pat aktyviai užsiiminėja sportu, kuris padeda tapti ne tik fiziškai stipresniu, bet ir geresnei jo psichologinei būsenai. Kaip sako jis pats – sportas padeda atsitraukti nuo realaus gyvenimo, kuriame ir taip yra tikrai daug streso.

Kadangi muzikantas šiuo metu dar ir statosi namą, todėl poilsio jo gyvenime – mažai. Vis tik, žinomas vyras sako, kad įprato gyventi tokiu ritmu ir mėgaujasi paprasčiausiais dalykais: susitikimais su draugais, kelionėmis.

„Kelionėse taip pat mėgstu leisti laiką tik aktyviai. Neįsivaizduoju savęs gulint prie baseino viešbutyje, kuriame viskas įskaičiuota. Man patinka grožėtis miestais, gamta. Dažniausiai pavargstu ir per keliones, bet tai yra kitoks, geras nuovargis“, – pabrėžia jis.

G. Liaudanskas-Svaras pasakoja ir apie savo sporto rutiną – sportuoja jis daug ir kasdien. Kaip teigia jis, neatsiejamu sporto pagalbininku jam tapo „Samsung Galaxy Watch Ultra“ laikrodis, kuris padeda sekti tiek miego režimą, tiek sporto rezultatus. Be to, laikrodį jis dažnai naudoja ir karinių pratybų metu – navigacijai.

„Šiuolaikinis žmogus nori ne tik sportuoti, bet ir žinoti savo rodiklius: pradedant nuo miego ir baigiant bendra fizine veikla. Tame laikrodyje randu viską ko man reikia. Netrukus žadu išbandyti ir nardymo funkciją, kuri man yra visiškai paslaptis. O, šiaip, dažniausiai, užsiiminėju jėgos pratimais, dirbu su svoriais, plaukioju, savamoksliškai boksuojuosi“, – teigia G. Liaudanskas-Svaras.

**Kurdamas antsiuvų dizainus renka paramą Ukrainai**

Anot jo, bene svarbiausia sporto funkcija – daryti žmogų stipresniu. Fizinis pasiruošimas Svarui svarbus ir su karyba susijusioje veikloje. Jis – Lietuvos Šaulių Sąjungos kovinių šaulių kuopos šaulys.

„Jėga niekada niekam nepatrukdys, tačiau, deja, tai yra toks dalykas, kurio negali nusipirkti parduotuvėje, reikia sportuoti. Karyboje, kuri yra dar viena svarbi mano gyvenimo dalis – privalomas fizinis pasiruošimas. Be fizinio pasiruošimo karyba yra nepilnavertė ir neįmanoma. Bent jau tokioje kariuomenėje, kokioje aš esu. Galu gale, kasmet turiu išlaikyti ir fizinio pajėgumo testus. Pratybų metu nešti sunkią kuprinę, ginklus, šovinius, o tai tave padaro sveriantį apie 140 kg. Jeigu turi galvą ant pečių – sportuoti ir būti stipriam yra nebe malonumo, o privalomumo klausimas. Ir nesvarbu, kas bus su pasauliu – juk svarbu koks tu jame esi“, – pabrėžia visuomenininkas.

Mažai, kas žino, kad Svaras – ne tik aktyvus kariuomenės narys. Jis kuria ir su karyba susijusių antsiuvų dizainus, kurie, kaip sako jis pats, kariams prideda motyvacijos. Be to, juos pardavinėdamas muzikantas renka ir paramą Ukrainai.

„Esu savamokslis dizaineris, tačiau ši sritis man labai patinka. Tai yra labdaringa veikla, aš tai darau savo malonumui. Padedu kai kuriems brolių šaulių būriams, kariuomenės vidiniams vienetams turėti išskirtinį savo ženklą, kuris juos džiugintų, išskirtų iš kitų ir motyvuotų. Esu sukūręs ir specialų antsiuvą, kurį pardavinėdamas renku lėšas ir pinigus siunčiu į Ukrainą. Parama Ukrainai dabar renkasi sunkiau nei karo pradžioje, o kai žmogui pateikiama alternatyva – ne tik aukoti pinigais, bet įsigyti širdžiai mielą daiktą – lėšos renkasi kur kas greičiau“, – teigia vyras.

G. Liaudanskas-Svaras sako, kad kūryba iš jo gyvenimo taip pat niekur nedingo. Naujienų jis yra paruošęs ir „G&G Sindikato“ gerbėjams. Anot jo, grupė šiuo metu ne tik įrašinėja naują savo albumą – rugsėjo 1-ąją jie surengs vieną didžiausių savo šių metų koncertų, kuris vyks Vilniuje, Lukiškių kalėjime.