



26 февраля отмечается оригинальный праздник – **День неторопливости** (или **День медлительности**), который к настоящему времени уже приобрёл «статус» международного дня.

Идея учреждения такого праздника принадлежит итальянцам. Именно они – весьма активный и эмоциональный народ – впервые отметили День неторопливости в 2007 году, с целью спокойного наслаждения жизнью в каждый её неповторимый момент. Это и не удивительно – в наш век скоростей и прогресса многие забывают о приятных ежедневных мелочах, любимых занятиях и вообще о качестве жизни.

Большая часть работоспособного населения мира вынуждена проводить в офисах или другом рабочем месте более 12 часов в день, что, несомненно, наносит вред физическому и моральному здоровью. Что сказывается и на близком окружении людей – семье, друзьях, любимых... Поэтому такой праздник просто был необходим современному обществу, а его инициаторами выступила итальянская ассоциация «Искусство медленно жить», провозгласившая лозунгом Дня слова: «Не торопись и насладись моментом».

Также данная ассоциация разработала 14 заповедей отказа от спешки, которых следует придерживаться, чтобы успеть ощутить все прелести бытия и сделать свою жизнь более комфортной. Среди них – это совет вставать по утрам на несколько минут раньше, чтобы насладиться завтраком, или, например, не нервничать, стоя в пробке, а посвятить это время прослушиванию любимой музыки, чтению книги или общению с водителем соседнего автомобиля.

Конечно же, в рамках Дня неторопливости проходит немало интересных мероприятий. Например, в Риме проводится «Медлительный марафон», участником которого может стать любой житель Италии или гость страны. Дистанция марафона – 300 метров, но преодолеть её надо не быстрее, чем за 87 минут (!), и при этом ни разу не останавливаясь. В Милане в этот день слишком спешащим проходим даже выписывают символические штрафы. Подобные «наказания для торопыжек» вводятся и в других итальянских городах.

Ещё во многих регионах Италии, уже по традиции, в День неторопливости жители отдают предпочтения делам, на которые «хронически не хватает времени» –

они посещают поэтические и литературные чтения, музыкальные концерты, проводят время за любимым занятием или просто наслаждаются интеллектуальной беседой за неспешной трапезой.

Надо сказать, что такой интересный праздник не мог остаться незамеченным. В последующие годы инициативу проведения Дня поддержали многие мировые столицы – Лондон, Париж, Нью-Йорк и другие. Причём к проведению мероприятий в рамках Дня, не смотря на казалось бы его курьёзный характер, относятся с полной серьёзностью. Ведь он призывает всех нас – занятых людей, у кого постоянно не хватает времени на простые житейские радости, – остановиться и не спеша обдумать свою жизнь и насладиться каждым её мигом здесь и сейчас.

К тому же, сегодня всё чаще звучит призыв не просто поддержать инициативу «неторопливого наслаждения жизнью», но и «неспешного, медленного питания», зародившегося как противопоставление быстрому. То есть идеологи Дня призывают отказаться от бесполезного «фаст-фуда» и принимать пищу неспешно, наслаждаясь и смакуя каждый кусочек здоровой и качественной еды.

