

Ідеальність

Про книгу

Усе життя Андрій прагнув бути ідеальним. Настільки, щоб інші поруч із ним почувалися недосконалыми. Бо Андрій — успішний юрист із блискучою освітою та кар'єрою в Англії, харизматичний вродливець, одружений із красунею з красунь, батько двох чудових дітей. Однак цей ідеальний світ почав розсипатися. Фатальна автокатастрофа забрала життя дружини та дітей. Андрія накрили чорні, безпросвітні дні. Раптом хтось починає надсилати йому дивні записки. Їхній зміст шокує: аварія не була випадковою. Хтось виставив жорстокий рахунок, який Андрій сплатив сповна. Але кому і чим цей ідеальний чоловік так завинив?

ІДЕАЛЬНІСТЬ

ЮЛІЯ КУБАЙ



*від переможниці конкурсу
«КОРОНАЦІЯ СЛОВА»*

ІДЕАЛЬНІСТЬ

ЮЛІЯ КУБАЙ

ІДЕАЛЬНІСТЬ

роман

ХАРКІВ  КЛУБ
2021 СІМЕЙНОГО
ДОЗВІЛЛЯ

Життя не має бути ідеальним, щоби бути дивовижним.
Гарт Калахан

0%

Усе починається з лінії Долі. Прямої, без будь-яких вигинів чи розгалужень. Вона бере свій початок від народження, першого крику, погляду, світла та пролягає вперед через роки життя.

Перші кроки по лінії люди роблять зовсім обережно. Спочатку вони пильно дивляться собі під ноги, одначе потім, із кожним новим кроком, набираються відваги підвести погляд. Хтось налякано помічає, що лінія не має кінця, й опускає очі додола, а хтось самотійно малює те, що хоче бачити (не всі бояться невідомості: упевнені у своїх силах попереду розрізняють лише перспективи). Дехто не долає весь шлях, а зупиняється, очікуючи на диво (ми ще не раз зустрінемо таких людей на своєму шляху).

Рано чи пізно лінія приводить до точки розгалуження. Старенького вказівника із безліччю потрісканих дощок, на яких виведено написи невідомою мовою та які спрямовані в різні боки. На дві дороги чи три, а можливо, й на всі п'ять. Невідомі, з різними кінцями, вони знатимуть іще не одне перехрестя.

Піти ліворуч? Повернути праворуч? Чи впевнено простувати прямо? Може, варто повернутися? Чи перетнути іншу лінію Долі? Сісти й подумати? Чи зачекати на когось, із ким удасться розділити шлях? Хто покаже істинну дорогу? Хтось розумніший... Чи правильну відповідь дасть час? Скільки варіантів і жодної підказки — навіть вказівник не допомагає.

Тим часом люди обирають власний шлях. Комусь інтуїція підказує звернути ліворуч, хоча дорога та терниста, з глибокими ямами, велетенським камінням, частими грозами та сірими хмарами, що майже торкаються землі. Той тернистий шлях виводить до підйому на гору, з якої відкривається чудовий краєвид і сонце, що сходить над обрієм.

Комусь більше до вподоби дорога праворуч. Вона асфальтована, з гарною погодою та фонтанами, наповненими кришталево чистою водою, проте має інший, простіший кінець. Цей шлях дає змогу пізнати сенс терпіння.

Повернення назад не обов'язково приведе до точки відліку. Шлях повернення непередбачуваний: можна втратити все, навіть власну

гідність, але зате пізнати людяність, набути сили та стати на герць із самим життям.

Деякі залишаються біля вказівника та питають у кожного поради, сподіваючись обрати шлях за допомогою чужого рішення... Вони незмінно вірять у те, що хтось краще знає, що їм потрібно, або ж бояться обрати власний шлях.

І той, хто пішов до гори, ще не раз обиратиме шлях, яким дійде, підніметься на неї чи, можливо, зовсім омине. А той, хто пішов прямо, бо не в його принципах звертати, ще не раз завагається на повороті ліворуч.

І дорогою зустрінуться ті сміливці, які йтимуть лінією Долі. Вони не звикли дотримуватися правил і знають, як обійти життя. А хтось підійде до людини, що сидить на землі, та простягне руку. Вони підуть, знайдуть єдиний шлях, і так триватиме доти, доки дорога не розділить їх, адже кінець — різний.

У кожного свій шлях. Лінії, буває, лежать у різних площинах. З однієї точки зору вони перетинаються, а з іншої — біжать паралельно. Ідеальна дорога — це та, яку ти обрав сам, бо обирають те, що під силу.

То яка дорога ідеальна?

0,5%

Я любила не твою ідеальність, а твої недоліки.

і слова було виведено на синьому тлі чіткими та правильними білосніжними буквами. Мене захоплювало й водночас лякало те, що я тримав у руці. Я завжди хотів досягти такої довершеності букв, таких прямих, чітких, без зайвих прикрас — ліній. Я не міг відвести погляду від записки: синій колір був глибокий, насичено-темний, такий, як я люблю, а дорогий дизайнерський папір мав приємну рельєфну текстуру, і це викликало ще більший захват. Я вперше бачив таку довершену річ — схоже, хтось попрацював над тим, аби мене здивувати. Утім краса й ідеальність швидко зникали, щойно я повертався до суті написаних слів.

Я відразу впізнав вислів. Адже моя дружина не раз повторювала ці слова. Коли я їх перечитував, у моїй голові лунав саме її голос: медовий тембр, м'який, теплий звук, чудова, просто ідеальна вимова. Мені було нескладно уявити, як наприкінці вона злегка всміхається, тоді як очі залишаються сумні. Чому сумні? Вони не були сумними, останні іскри життя зникли з них. І пустий погляд був спрямований крізь мене. Ці сірі очі, мені їх не забути...

Холод прокрадався тілом, проникаючи під шкіру, він заморожував м'язи, паралізував рух. Рука стискала ідеальну записку зі словами, які колись були живими. Вона лежала під землею, а на труні повинна би бути троянда, яку я кинув, прощаючись навіки. Мабуть, її вже там немає. Час не жаліє нікого: троянда давно зігнила, ставши поживою для інших організмів. Тому що в житті не знайти нічого непотрібного, кожен бере від нього своє.

Солодкуваті, але свіжі нотки чогось фруктового долинули до мене. Я підніс ближче до обличчя записку і вдихнув аромат, що йшов від неї. Перший акорд — соковитий, стиглий апельсин. Він нагадав мені сонячні береги Іспанії, де ми відпочивали під час медового місяця. Помаранчевий акорд швидко підхоплював бергамот, що зливався з апельсином у пристрасному цілунку. Запах розкривався з іншого боку: поєднання мигдалю і ягід ялівцю додавало букету свіжості. Він залишав по собі незабутній шлейф шляхетного кипариса, доповненого білим мускусом, кмином і ароматом кедрового дерева. Кожна частинка,

поєднуючись з іншими, створювала гармонію запаху, що дарував відчуття безтурботності та безмежної свободи.

Їй так личили ці парфуми... Я сам добирав їх, знав, що саме треба. Аромат чудово підкреслював легкий характер, розкривав нестримність душі та безмежність любові, яку вона випромінювала. Її життєва енергія й оптимізм гармонували з ним. Так, аромат належав моїй дружині.

Тепер записка стала довершеною. Вона заворожувала мене, але ранила і наганяла страх. Я не міг збагнути, чого в мені більше — захоплення чи крижаного заціпеніння. Однак ці прямі літери, неперевершений фон, приємна текстура... Я повільно позбувався жахливих відчуттів, які заповнили мене під час читання. Я бачив лише її — записку. Нею можна захоплюватися хтозна-як довго, але з туману, який заслав мою свідомість, виринало одне-єдине запитання: хто?

Я торкався пальцями рельєфної поверхні та розумів, що папір просто чудовий на дотик. Хто знає про ці слова, окрім мене самого? Веду пальцем по чіткій білосніжній лінії. Хто ж це аж так прагнув мене зачепити, що навіть скористався її парфумами? Знову вдихаю аромат і заплющую очі, насолоджуюсь ідеальністю. Хто зі мною грається?

Мені захотілося дізнатися ім'я зухвальця, того, хто спромігся мене здивувати. Я поклав записку до внутрішньої кишені піджака і попрямував на пошуки хлопчика, який приніс її. Від захоплення запискою я зовсім забув, де перебуваю. Поступово до мене почала долимати музика з-за зачинених дверей зали, з якої я вийшов кілька хвилин тому, щоби побути наодинці із власними думками. Я повернув у протилежний від неї бік: мені здалося, що саме в тому напрямку зник хлопець.

Зі мною зіграли надто тонко. Зараз потрібно бути холоднокровним. Коридор привів мене на майданчик, із якого збігали на перший поверх сходи. Широкі поручні, виготовлені з мармуру, орнамент якого створила сама природа, вражали своє величчю й доповнювали загальну картину доволішньої розкоші. Великі червоні портьєри прикрашали великі, аж до стелі, вікна. Я швидко спустився на перший поверх і майже зіштовхнувся з офіціантом, який ніс золотаву тацю

з невеликими канапе із червоною рибою. Ми ледве розминулися — хлопець зробив віртуозний рух тацею, щоб я не вибив її з його рук.

— Перепрошую, — мій голос звучав рівно, навіть попри мою активну ходьбу (між словами я витримував паузу в 0,48 секунди).

Чому саме таке число і звідки така точність? Із дослідження, яке проводили на основі аналізу голосів і мови багатьох людей. Сам голос перевіряли на частоти, тони, швидкості, інтонації і кількість слів за хвилину. Ідеально, на думку лінгвістів і звукорежисерів, вимовляти не більше як 164 слова за хвилину та робити між ними паузу в 0,48 секунди. І я чітко виконував інструкції.

— Не зважайте, сер, — офіціант не втрачав самовладання (він тримався гідно, як того й вимагає етикет).

Білосніжні лінії з'явилися навпроти деталей гардеробу, зовнішності та загального вигляду хлопця. Цифри змінювали свої значення, коливалися у постановці остаточної оцінки. Не вистачало інформації, щоб сформувати остаточне судження, але про зовнішній вигляд — легко, проте занадто клопітно. Мій мозок шалено опрацьовував іншу інформацію, доки свідомість малювала показники.

— Я шукаю вашого колегу, — я теж не слабкодух, контролюю ситуацію. — На зріст приблизно метр дев'яносто один. Має чорне хвилясте волосся із проділом на лівий бік. Високий лоб, ніс із горбинкою, очі, ніби прискалені трохи, карі. Колір лиця — жовтуватого відтінку, нижня губа більша за верхню, десь у півтора раза. Лице квадратної форми, через пробіл у волоссі здається, що лоб нібито завеликий...

Мова — це потужний інструмент, яким мало хто вміє користуватися. Нею можна маніпулювати людьми, досягати поставлених цілей, розв'язувати значні проблеми, маскувати своє істинне обличчя. Просто потрібно навчитися робити це. У моєму голосі переважала мінлива тональність, я ніколи не закінчував речення підвищеним тоном, намагаючись його завжди знижувати. Людям до вподоби голоси, які бринять упевненістю та силою, а не навпаки. У моїй сфері діяльності важливо володіти власним голосом.

— Він вийшов на вулицю, сер. Має бути біля входу для прислуги, що веде до кухні, — офіціанта дещо здивував такий детальний опис, але він не подав знаку, лише повернувся лицем до входу у приміщення. — Зараз на виході поверніть праворуч. Прямуйте до

кінця будівлі й знову зверніть праворуч. Коли проминете стоянку, опинитесь перед входом.

— Дякую, — я кивнув на його слова та неквапливо рушив до виходу, притлумлюючи бажання бігти.

На вулиці було прохолодно, морозний вітер одразу скуйовдив моє волосся, перетворюючи зачіску на суцільний жах. Асфальт вкривала тоненька кірка льоду: удень сніг танув під променями сонця, а під вечір природа згадала, що на вулиці зима. Обережно ступаючи по льоду, я йшов, чітко дотримуючись вказівок офіціанта. Коли наблизився до службового виходу, помітив, що з-за сміттєвих баків сотаються смуги цигаркового диму. Мої туфлі, очевидно, не були призначені для ходіння слизькими поверхнями: я тільки те й робив, що постійно силкувався не впасти. Підшви ковзали по льоду, і, напевно, це здавалося збоку кумедним.

Щойно я підступив до баків, як побачив хлопчину, що похапцем докурював цигарку і бив ногою по купі зледенілого снігу.

— Вибачте, що забираю у вас перерву, — попри всі перешкоди й емоції, що опанували мене, я тримав ту ідеальну паузу в 0,48 секунди між кожним словом. І хоча цього ніхто не помічав, залишалось відчуття, що моя вимова — сама досконалість.

— Ні, ви що... — хлопець одразу кинув цигарку, що ще тліла, у купу снігу, яку бив кілька секунд тому. Однією рукою він почав розвіювати дим, який тільки-но випустив. — Ви щось бажаєте?

— Так, — мені хотілося скривитися від жахливого тютюнового смороду (хлопчина точно курив якийсь дешевий шлак), але я стримався, остерігаючись показувати свою відразу. — Ви мені принесли записку, — діставши з кишені досконалість, я показав її хлопчині.

— Так, — він навіть не поглянув на неї, а просто витріщався на мене, ніби вперше побачив. Його очі заволокла імла. Мабуть, цигарки були сильні.

— Ви могли б мені сказати, хто саме передав її? — усе в мені стиснулося від нетерпіння.

— Звісно, сер, — я ледь помітно видихнув, але від наступних його слів знову напружився. — Це був кур'єр.

— Кур'єр? — швидко вигукнув я, що зовсім не було мені властиво (треба тримати марку).

— Саме так, він.

— Яку саме доставку той кур'єр представляв?

На моє полегшення, він і знав доставку, і зміг описати кур'єра. Я все детально занотував у мобільний телефон і подякував йому за допомогу. Хлопець тільки стенив плечима й дістав іще одну цигарку з кишені штанів. І де вони набирають такий персонал?

Я поквапився повернутися до приміщення, моя відсутність не могла залишитися непоміченою. Думки повністю заповнили здогадки: хто надіслав мені записку? Найгірше я відкинув одразу — версію, що це просто чийсь недоречний жарт. Зараз моя компанія стабільна, має хороший рейтинг і нових клієнтів. Можливо, якомусь із конкурентів закортіло збити мене з пантелику, налякати, щоб я розхвилювався і втратив хватку?

Хоча... Вона говорила мені ці слова лише наодинці... Геть, геть поганим думкам із голови, зараз найважливіше — не виказати стривоженості. Тому лише впевненість і спокій.

1%

Найбільше, що я не любив у цьому світі, окрім хаосу, то світські раути. Для мене це не більше, ніж хизування власними грошима та несмаком. Після них завжди болить голова. Щойно я ступив до банкетної зали, одразу почали з'являтися вони... Проходячи повз людей, я помічав тонкі лінії, які тягнулися від певних деталей їхнього гардеробу до простих дрібничок. Біля кожної лінії стояли відсотки, що показували, наскільки те чи те ідеальне. Я зауважував деталі, і це була моя найбільша вада. Я бачив, як люди робили неправильний вибір, порушуючи загальні закони ідеального світу. Вони жили в суцільному хаосі, бідкаючись, що життя несправедливе і завдає їм лише зла. А як по-іншому? Вони відкидають всесвітні закони й дивуються, що деколи їм не щастить. Обирають професії, які не підходять під їхній характер, вступають у шлюб із людьми, які їм не відповідають... Люди роблять усе навпаки.

Однаке це не про мене. Я живу за такими законами. І зараз я ідеальний на 66%, колись був на 99%, але мої 33% загинули в автокатастрофі. Це було давно, воно залишилося у минулому, тож потрібно провести лінію, відгородитися від цього, почати знову дивитися у майбутнє.

Уже на вході до зали мене поглинув розбавлений грою музикантів шум. Це була справді велика та розкішна зала, виконана у пастельних кольорах. Вона мала два яруси, з'єднані між собою колонами у модерному стилі. Освітлювали її світильники, розвішені по всьому приміщенні (приглушене світло від них додавало атмосфері події невимушеності). Опукла, повністю скляна й поділена білими перегородками стеля відкривала чудовий огляд всіяного маленькими зорями нічного неба.

Одразу від входу праворуч звертала доріжка до темних сходів із прозорими поручнями, що вели на другий поверх, а попереду виднілися три сходинки, щоби спустатися до самої зали. Невеликі столики прикрашали свіжі букети, що мали вигляд композицій із ледь присушених цитрусових дольок і яскравих жовтих та помаранчевих квітів і стояли у прозорих вазах квадратної форми. Маленькі ліхтарики підсвічували кожен столик, накритий білою скатертиною з тоненьким,

як павутина, мереживом. Окремі столики були розраховані на чотирьох осіб, інші (таких виявилось менше) — на шістьох чи вісьмох. Поміж столиків височіли декоративні деревця, прикрашені гірляндою, що випромінювала біле світло.

Наприкінці зали височіло підвищення для музикантів, де розташувалася невелика група, яка грала класику в сучасному аранжуванні. Перед ним був вільний простір для тих, хто волів би потанцювати. Зараз на майданчику лише кілька гостей намагалося зобразити більш-менш нормальні «па».

Мені не хотілося розмовляти. Час від часу я всміхався своїм знайомим, киваючи у відповідь, коли вони підносили вгору свої келихи з алкоголем. Я намагався швидше дістатися найвіддаленішого кутка зали, щоби поринути в роздуми, плануючи завтрашній день. За моїм столиком саме нікого не було, тож я попрямував до нього.

Цифри переслідували мене й у неживих деталях: гра музикантів, оздоблення зали... Найбільше нервувала музика. Я відчував, що скрипалі занадто швидко грають, — випереджають усіх щонайбільше на пів секунди, але це ще й як відчувалося. Я не був снобом, що визнає лише класику, тобто не цурався й сучасного аранжування, проте ця композиція невимовно дратувала мене.

Мені хотілося, щоб усе якомога швидше закінчилося, але я розумів, що так просто мені мою відсутність не подарують. Тому, опинившись у кінці зали, я взяв із таці офіціанта келих шампанського та зробив маленький ковток. Не великий шанувальник алкоголю, я мусив віддати належне п'янкому букету цього сорту шампанського. Справді смачне, воно мало тонкий аромат із фруктових-пряних нотками, що залишали після смаку родзинок, ванілі та свіжої випічки з одного боку та перцю, кислої вишні й анісу — з другого. Здавалося б, занадто багато інгредієнтів як для шампанського, але саме їх неймовірно точно та гармонійне поєднання створювало абсолютно нестандартний, але такий свіжий смак. Це та ще правильно витримана температура для насичених видів шампанського — у межах п'ятнадцяти чи сімнадцяти градусів — ставало запорукою 100%, які миготіли біля келиха. Утім, я взяв шампанське, бажаючи не насолодитися від його смаку, а приємного сп'яніння, що розливається в тілі відчуттям тягучої легкості.

Якщо подивитися навколо, то всього цього могло й не бути. Яка ж дивовижа життя... Можливість появи таких розвинутих організмів, як

ми, є просто мізерною. Життя — це щось довершене й унікальне. Це ідеальність, тонка грань між руйнацією та хаосом. Ми перебуваємо на золотому перетині всього в усесвіті. Проте цього недостатньо, ми продовжуємо спускати наше життя у помийну яму, навіть не намагаючись скористатися подарованим самою природою.

Я повільно прямував до свого місця, дивлячись на 100% біля келиха. Як часто ми стикаємося з такими відсотками в житті. Під час завантаження відео, у фінансових розрахунках, для виконання якихось справ чи вимірювання власних сил... А хто встановив, що це число досконалості?

Прийшло воно до нас зі Стародавнього Риму (недарма кажуть, що всі дороги ведуть до Рима), з'явившись на світ задовго до винайдення десяткової системи числення, тобто в час виконання розрахунків за допомогою дробів, що кратні $1/100$. І пішло-поїхало. У середні віки 100% узагалі стали просто популярними. Так, оскільки деномінацію валюти обчислювали завдяки числу 100, такий метод розрахунку почали використовувати для визначення прибутку, збитків чи відсоткових ставок... І що далі, то більш упевнено число фігурувало зі значенням 100%. Цьому сприяло й те, що в ньому, як ні в якому іншому, відчувається повнота, закінчений цикл усіх дій, загалом якась незбагненна довершеність.

Ось і я розраховував своє життя за таким числом. Бо у 100% мого життя кожен відсоток був справді вагомий і відігравав чітко визначену роль. Моя теорія трималася на чотирьох стовпах, три з яких були рівнозначними та не мали пріоритетів: 33% — роль і місце у світі, 33% — продовження роду, 33% — спадок для наступних поколінь, а один був найменший і стояв окремо: 1% — внесок у власне коріння.

Для мене були такі катастрофічно важливі ці 33%. Я втратив їх того жахливого дня: 11% — моя дружина і 22% — діти. Я не міг прийняти того, як підло обійшлося зі мною життя, адже всі свої дії я спрямовував на досягнення досконалості. На якусь мить я вирішив, що моя теорія неправильна, аж тут мені повідомили, що причиною аварії стала відмова гальм на слизькій через погодні умови ділянці дороги. Це все сталося тому, що хтось пішов не тим шляхом, який йому написало життя. Обравши не ту професію, працівник виконував роботу, що була не призначена йому. У всьому винні люди.

І ось зараз, щойно я почав оговтуватися. Щойно віра знову повернулася до мене. Я відчував, що можу відновити ці 33%, хотів якнайшвидше взятися за це, коли хтось вирішив зі мною погратися і надіслати записку. Мене не полишало відчуття, що це зробив не хтось сторонній, а той, хто добре знає мене. Адже кожен деталь досконало продумано. Я торкнувся кишені, у якій лежала записка. Здавалося, що навіть через тканину я відчуваю прохолоду від неї. Моє серце забилося пришвидшено. Не розумію чому, але ця пригода вабила мене своєю таємничістю. Мене, що зовсім не був авантюристом.

Я вже сидів за столиком, розслаблено споглядав людей і міркував. Тож навіть не помітив, як до мене підійшли та заговорили:

— З виразу твого обличчя бачу, що захід просто мерзенний.

— Сашко, — я видихнув, почувши знайомий голос.

Світло-русявий чоловік, який ледве діставав мені до плеча, мав великі привілеї бути моїм добрим другом. Я подивився на нього — і бліда лінія відокремилася від його костюма, щоб показати 60%. Сякі-такі проценти Сашко втратив на успішності навчання, проходженні практики та фізичному здоров'ї (він частенько нехтував ранковими пробіжками та споживав доволі некорисну їжу). Приятель мав шанси набрати хоча би 96%, якби знайшов собі відповідну дружину й завів дітей. Ми товаришували ще зі шкільних років. Дружба наша була близька до ідеалу: попри те, що їй ще багато чого бракувало, допоки я не зустрів нікого, хто підходив би мені більше за Сашка.

— Алекс, — скривився друг.

— Сашко, — наполог я. Незважаючи на відверте невдоволення, він завжди розмовляв зі мною українською мовою. Це було природно.

— Алекс, мій любий друже.

— Ти для мене будеш завжди Сашком, — мої губи сіпнулися в легкій усмішці.

— Ендрю, ти ж чудово знаєш, як мене нервує це ім'я.

— Андрій, мене звати Андрій. І ні, тебе воно почало нервувати, коли ти вирішив стати повністю недоанглійським громадянином.

— Хто б казав? — Сашко здивовано скинув брови. — Сам поводишся, ніби третій у списку на королівський трон. До того ж інші тебе називають Ендрю і ти їм не перечиш.

— То інші, а ти мій друг і ми з тобою вирости на одній вулиці й завжди були Сашком і Андрієм, — моя усмішка стала ще ширшою,

мені подобались ось такі невеликі суперечки з моїм другом. — І чому лише третє місце?

— Бо друге місце посідаю я, — гордо, з невеликим пафосом промовив друг і дуже елегантно сів за столик. — І ти мені не відповів.

— Ах, точно. Пробач. Так, ти маєш рацію.

— Напевно, ти випив замало алкоголю, — друг кивнув на мій іще повний келих. — Ох, ну ж бо вгадаю: вони зіпсували твою улюблену класику.

— Ще ті вандали. Якби вони ввімкнули ту твою улюблену співачку, то я б нічого проти не мав, там псувати нічого.

— Ну, звісно, куди їй до твоєї улюбленої Адель, — Сашко закотив очі.

Я хотів іще щось додати, але вчасно кинув погляд на годинник. Завтра робочий день, і мені треба виспатися, а для цього вартувало би лягти в ліжку хоча б до одинадцятої вечора. Поки я дістануся додому, виконаю вечірні процедури... Потрібно було вже вирушати.

— Попелюшці час додому?

— Я б і тобі радив їхати, завтра у нас достатньо справ, — я поправив метелик і суворо подивився на друга.

— Тепер розумію, чому моя мама ніколи за мене не хвилювалася. Вона усвідомлює, що мій друг абсолютний зануда і попіклується про мене.

— Ходімо, я зараз викличу таксі.

— Я машиною, — Сашко простягнув руку до мого келиха з алкоголем.

— Ти пив алкоголь, тобі не можна за кермо. Я теж дозволив собі ковток шампанського, тому не буду ризикувати й розвозити нас по домівках.

— Зануда, — промовив друг і, допивши шампанське, дзвінко поставив келих на стіл, жестом запрошуючи мене йти попереду.

— Я не зануда, а просто передбачливий. А ще занадто молодий, аби ось так помирати.

— Резонно, — Сашко заховав руки до кишень штанів і попрямував слідом за мною. — Тільки нагадай, чому ти змушуєш мене так рано лягати спати?

— Бо сон найміцніший, коли ти засинаєш до одинадцятої (узагалі, я лягаю о десятій, і це найкращий варіант). У цей період організм

виробляє особливий гормон — мелатонін, що приносить щастя й енергію на наступний день. До того ж оптимальний сон — це вісім годин. Я виконую цю норму і встаю відносно рано, встигаю поробити всі вранішні справи та приїхати вчасно на роботу.

— Ти колись відкриєш мені таємницю свого графіка життя, і я здам тебе до божевільні.

— Увесь світ — то суцільна божевільня, — тихо буркнув собі під ніс я.

— Які? — очі Андрія засвітилися цікавістю, він із надією подивився на батька.

— Тобі буде трішки важко збагнути...

— Я дуже розумний, усе зрозумію, — малий не відступався.

— Гаразд, я спробую пояснити доступно, — зітхнув батько. — Сонце і Місяць — це небесні тіла, які всі знають. Хтось із них відповідає за нічну пору, а хтось — за денну. Ми без Сонця не можемо жити, бо його вогняна куля зігріває землю, дає рослинам енергію росту... Це як вогнище: наблизившись надто до полум'я — воно обпече тебе чи й спалить ущент, а далеко відійдеш — уже не так відчуватимеш його тепло й у негоду замерзнеш. Так само з нашим Сонцем: якби ми були ближче до нього, нашу поверхню засипав би попіл, і на ній нічого не росло б, як на Венері чи Меркурії; якби ж занадто далеко — усе вкривала би крига і панував би добрячий холод, як на Урані чи Юпітері. Ми розташовані на ідеальній відстані від Сонця, на такій, що приносить нам лише користь. Це зрозуміло?

— Так, — закивав головою хлопчик.

— Чудово, а тепер трішки складна частина. Он бачиш, — батько показав пальцем на небо. — Ось там міститься наш земний щит, або іншими словами — атмосфера. Вона захищає нас від радіації, космічного сміття й інших небезпек. Атмосфера не складається з якогось міцного металу, як ти можеш подумати, згадавши щити з фільмів. Ні, вона складається із газів, які насичують її. Вона відповідає і за фотосинтез, і за біологічний цикл багатьох рослин, тварин, коливання температури, зміни пір року... Цього б не було за іншого складу газів, як-от на Марсі чи Венері, Меркурії. Ці планети теж би були придатні до життя, якби мали таку саму атмосферу, що й у нас, та лежали б на безпечнішій відстані від Сонця. Проміння, що пронизує шари атмосфери, не перетворює газ на отруту, як на тих планетах.

Син захоплено слухав батька, який і сам не мав бажання припиняти розповідь. Батько і син дивилися на небо, де світлим серпиком висів Місяць.

— Наш маленький друг Місяць — це супутник Землі. Пам'ятаєш, я тобі розповідав про гравітацію? Отож гравітаційне поле Місяця, за допомогою, звісно, Сонця, створює приливні сили. І, за однією теорією, життя зародилося саме в регіоні, що зазнавало особливої дії

припливів. Інша гіпотеза припускає, що припливи могли створити умови для перетворення морських істот на перших земних тварин. Скажи мені, Андрійку, яке явище спостерігаємо ми щодня?

— Як дід свариться із сусідкою? — невпевнено перепитав хлопець.

— Твоя правда, — засміявся батько. — Але я зараз не про це. Ми спостерігаємо зміну дня і ночі. Тобто наше чудове обертання навколо Сонця. Ми маємо певну траєкторію, швидкість і відстань. Наше розташування призводить до того, що йде рівномірна зміна дня і ночі, пір року. Якби такого не було, то одну частину землі поглинув би лід, а другу — просто спопелило би сонячне проміння. А подивися на нас? Ми ж із тобою такі хвацькі хлопці! За мною в юності стільки дівчат бігало...

— Тату, ти так швидко змінюєш тему чи ця інформація стосується нашої розмови? — хлопець глипнув на батька з-під лоба.

— Стосується, — чоловік дістав невеликий камінчик із кишені й закинув його далеко за дах. — Чому він упав?

— Сила тяжіння.

— Саме так. Без неї ми б такими не були. Щоб ступити крок на Юпітері, ти повинен важити приблизно сто п'ятдесят кілограмів, бо там неймовірно потужна гравітація. А наша сила тяжіння, гравітація, робить нас такими, які ми є, вона не шкодить нам, ми в гармонії з нею. Хоча, можливо, іншим інопланетним расам ми здавалися би потворами.

— А вони нам! — засміявся хлопець.

— Саме так, малий. Є ще одна ознака унікальності нашої планети. Ми маємо магнітне поле. Без такого захисту нас уже б давно підсмажили сонячні промені та зруйнували космічні шторми. Це вже я скільки ознак назвав?

— П'ять!

— Ага. Я вже згадував про клімат? У нас є й найхолодніші, й найспекотніші зони. Проте загалом помірний клімат. Це чудово. І, можливо, через перелічені вище причини. Крім того, як я вже казав, те, що ми розташовані на оптимальній відстані від Сонця, забезпечує нас водою, яка підтримує життя на планеті. Усі ці елементи неабияк важливі для нашого існування. Ти знаєш, що таке фотосинтез?

— Так.

— Справді? — батько здивовано подивився на сина. — Ти ба...
Невже ти у мене такий дорослий?

— Тату, ти мені зовсім нещодавно про нього розповідав.
Пам'ятаєш, я якось запитував про зелений колір! — обурено взявся пояснювати хлопець.

— Уже зовсім безпам'ятний стаю...

— То що там про фотосинтез?

— Фотосинтез дає нам зелений колір. Це означає, що сонячні промені, вуглекислий газ і вода перетворюються на рослину їжу. Такий процес створює основу життя на планеті. За однією теорією, життя на планеті могло стати пурпуровим, якби мікроби використовували б замість хлорофілу інші молекули, і ніхто не знає, як би це відбилося на процесі формування життя. А все завдяки тому, що під час створення наша планета опинилася на потрібній відстані від Сонця. Саме з цієї причини її атмосфера настільки унікальна, що ми можемо бачити блискавки — електричні заряди, які сприяють формуванню амінокислоти і цукру, що також впливають на наше життя...

Батько звів погляд на небо. Так само зробив і син. У повітрі повисла мовчанка, кожен обмірковував неймовірність сказаного і почутого.

— Знаєш, сину, ми могли б і не існувати.

— Я про це думаю... — тихо відповів син.

— Наш світ зберігає хитку рівновагу. Нам просто дуже пощастило (я це повторюватиму все життя). Було б хоч якесь число: відстань, кількість газів у атмосфері, гравітація, час... Якби хоч одне із цього переліку було трішки не таким, як є, то й нас, можливо б, не існувало.

— Невже світ такий крихкий?! — злякано перепитав хлопчик, не відводячи погляду від неба.

— Не крихкий, а унікальний. Ми щасливці, адже нас могло й не бути тут. Кожна частинка доповнює іншу, створюючи унікальну, досконалу систему, що породжує життя. Розумієш, усе пов'язано між собою. Кожен елемент нашої планети — це механізм, тож якщо щось піде не так, наш світ зникне. І люди... Вони також важлива деталь. І щороку стають дедалі важливішими.

— То від нас залежить життя на планеті? — світлі очі хлопчика спалахнули, він дивився на батька чи то з подивом, чи то із жахом.

— Залежить, але ми не завжди намагаємося працювати задля його блага, — зітхнув чоловік і сумно глянув на сина. — Ти ще надто малий, аби це зрозуміти.

Батько пригорнув до себе розчарованого сина, який, хоч і дізнався відповіді на свої запитання, лишився незадоволений закінченням розмови. Він хотів усе зрозуміти, але чомусь не міг... І це його нервувало.

4%

Місячне с'яйво пробивалося крізь жалюзі, на яких товстим шаром лежав пил. С'яйво м'яко заливало й не менш брудний килим, яким за день пройшлися десятки людей, наробивши стільки слідів, що зараз важко було розпізнати справжній його колір. Попід стінами вишикувалися шафи, окремі шухляди яких були не до кінця зачинені (такими їх залишив господар кабінету, певно, надто заклопотаний, аби стежити за порядком). Подекуди виднілися горщики з кімнатними рослинами, які зовсім нещодавно перецвіли та ще мали поміж листя засушені бутони квітів. Про рослини дбають прибиральниці, бо власник кабінету навіть не підозрює про їхню наявність тут, і це зовсім не дивує.

Власне, зараз він сидить за столом, зайнятий перечитуванням щойно дописаного звіту. Тишу в приміщенні вряди-годи порушує клацання клавіатури й важке зітхання чоловіка, яким той зустрічає кожен нову помилку. Зовсім забувши про час і про те, що ще годину тому в телефонній розмові обіцяв дружині прийти вчасно додому, він поринув у роботу. Підвищення принесло невелику прибавку до зарплатні й дуже очікувану прірву роботи.

Оформлення кабінету залишалося незмінним протягом року. Тільки ближче до Різдва і Нового року на столі з'являлася старенька штучна ялинка із прикрасами, виготовленими дитячими руками. Нерівні букви на кульках вицвіли так, що побажання щасливого Нового року ледве можна було розрізнити. Як і кольори гірлянд, абияк прикріплених до стіни позаду робочого стола: червона барва на них давно вигоріла, а зелена тепер більше скидалася на білу. Ці елементи декору ніяк не стосувалися господаря кабінету, він навіть точно не був певен: він сам їх почепив чи все ж таки за нього це зробила прибиральниця?

На столі стояла лампа, що відкидала жовтувате світло на втомлене обличчя полісмена. Очі чоловіка ледве рухалися слідом за словами на екрані. Раптом він глянув на годинник і мало не зомлів, зрозумівши, як надовго затримався на роботі. Ще більше закалатало його серце, коли згадав про обіцянку дружині.

— Цього разу не обійтися без квітів, — прошепотів собі під ніс чоловік, хоча й розумів, що такої пори квіткові магазини вже зачинені.

Його погляд упав на світлину в золотавій рамці, що займала почесне місце на робочому столі. Хай який чоловік бував завантажений, проте ніколи не переставляв її. Фотографія була зображенням двох дівчаток із таким самим, як у нього, кольором волосся. Одна з дівчаток — мабуть, старша — обіймала kota, що мав радше переляканий, аніж щасливий вигляд. Тварину за хвіст тримала менша дівчинка, що в широкій усмішці демонструвала відсутність двох передніх зубів. Позаду дівчаток стояв сам полісмен із дружиною. Жінка мала темне волосся та неймовірно гарні сірі очі. На її обличчі була щаслива усмішка. Фото випромінювало ніжність, любов і сімейне порозуміння.

Чоловік простягнув руку і торкнувся кінчиками пальців щоки дружини — нервово напруження через роботу зняло як рукою. Від спокою, що огорнув душу, його губи самі розпливлися в усмішці. Минуло десять років відтоді, як вони побралися, і майже п'ятнадцять, відколи він підійшов до неї познайомитися. Здавалося, що час зупинив свій плин, а почуття залишилися зовсім такими, як на початку. Змінився лише їхній зовнішній вигляд — ось що було зовсім не вічне.

Він повільно перевів погляд на екран, аби востаннє перевірити пошту. Чоловік знав, що скринька порожня, тому, натиснувши на оновлення сторінки, одразу повів курсор до кнопки завершення роботи. Утім червона одиничка біля слова «Вхідні» змусила його зупинитися. Адресу та ім'я відправника було приховано. Це викликало в детектива неабиякий азарт. Цікавість і допитливість так і підштовхували його до того, щоби відкрити лист. Бодай би це не був якийсь вірус, що проник через систему захисту.

Пронизливий звук вібрації пролунав у приміщенні. Чоловік аж заплющив очі: цієї миті його серце гирею впало донизу. Зітхнувши, він розплющив очі й узяв до рук мобільний.

— Вибач, я вже їду додому, — втомлено проговорив полісмен.

На іншому кінці зв'язку запала напружена тиша, після якої почулося важке зітхання.

— *Гаразд... — озвався жіночий голос. — Але я занадто втомлена, тому піду спати. Вечера в холодильнику — розігрієш.*

— Ти у мене найкраща, — усміхнувся чоловік.

— *Знаю, Девіде.*

Розмова перервалася. На обличчі чоловіка засяяла ніжна усмішка — все-таки він вважав себе щасливчиком. Девіда переповнювало відчуття

сімейного тепла: він ще був на роботі, але кількох секунд розмови з дружиною вистачило, щоби чоловік відчув себе щасливим. Він уже й забув про лист, але знову помітив знак непрочитаного повідомлення навпроти слова «Вхідні». Чоловік набрав у груди повітря, проганяючи тепле марево, що змушувало розслабитись і притупляло пильність. Видихнувши, він уже серйознішим поглядом подивився на монітор і відкрив лист. З кожним новим рядком чоловік дедалі більше насуплювався, нахилився ближче до монітора так, що, здавалося, ось-ось торкнеться його кінчиком носа. У світлі, що падало на обличчя від екрана, тепер чітко проступали зморшки, що з'явилися від напруженої роботи в поліцейському відділку. У світлому волоссі виднілися декілька сивих волосин. Хоча чоловікові було ще дуже далеко до пенсії, постійні переживання та стресові ситуації далися взнаки.

Дочитавши лист до кінця, полісмен задумливо відкинувся на спинку крісла, не відводячи погляду від окремих слів, що чорніли на екрані.

Доброї ночі!

Пишу щодо справи Кейтлін Коваленко, яка загинула разом із дітьми пів року тому внаслідок автокатастрофи. Як було зазначено в рапорті, жінка не впоралася з керуванням на слизькій дорозі через тривалі, упродовж усього тижня, дощі. Також ви помітили проблеми з гальмівними колодками, але позаяк автомобіль був у жахливому стані (врізався у велику вантажівку на шаленій швидкості), усі пошкодження в циліндрах із гідравлічною рідиною списали саме на ситуацію, що склалася. Пошкодження не були явними, ніяких потенційно значних відхилень, ні сильних перегинів чи підпилення... Проте вони були. Їх виконано тонко й так, що відразу й не скажеш, що це зробила людина. Просто механічне пошкодження. Чи не так?

Як докази правдивості моїх слів прикріплюю відео з камер спостереження СТО, де знято момент огляду гальма та виконання пошкодження. Окрім цього, додаю файли із ксерокопією чеків місіс Коваленко того дня на СТО. Цього буде достатньо, щоб ви почали діяти. Оригінали надішлю вранці.

Сподіваюся, що тепер справу не буде закрито, а ви знайдете того, хто завдав людям такого болю.

Ми повинні відповідати за своїх внутрішніх демонів.

Гарної ночі вам, містере Дербі.

Ось тобі й неочікуване завершення робочого дня. Лист був як грім серед ясного дня, посланням, що викликало більше запитань, аніж давало відповідей. Девід раз у раз перечитував рядки листа, але той був чистим — мінімум відступу від суті. Крім останнього речення, що вибивалось із загального контексту.

Девід легко згадав той інцидент. Жахлива катастрофа, загибель сім'ї... Ендрю Коваленко був справді шанованим мешканцем міста. Будівля його компанії здіймалася над усіма будинками містечка, була його гордістю й окрасою. Зразок справді витонченої архітектури й осередок неабиякої сили правосуддя (тут працювали найкращі юристи, що мали клієнтів по всьому світу). Самого Ендрю Коваленка шанували всі місцеві мешканці — і багаті, і бідні. І це зрозуміло. Він відкрив у своїй компанії віконце допомоги для злиденних, які потребували кваліфікованого захисту баристерів¹ і соліситорів². Досягнувши таких висот, Ендрю не запишався. Він не тільки не цурався простих людей, а навпаки, активно їм допомагав. Це, звісно, негативно сприймали його багаті клієнти, що давно забули, як колись самі були такими. Проте компанія Ендрю чудово виконувала свої обов'язки, тож ніяких претензій багатії не висували. Ендрю Коваленко мав незаплямовану репутацію, а це найважливіше для юриста.

Девід точно пам'ятав, як Ендрю починав кар'єру в цьому містечку: на той час він щойно став до роботи у поліцейському відділку. Дербі завжди дивувало, з яким острахом дивилися на Коваленка люди, — сам він не бачив у ньому ні сталі, ні холоду, а лише щось добре і світле. Вони майже відразу спрацювалися. Ендрю не раз приходив до поліцейського відділку, брав справи своїх клієнтів і вивчав їх. Гострий розум, довершена логіка й тонке відчуття ситуації робили його в очах Девіда майже генієм. Тому він зовсім не здивувався, що не минуло й декількох років, як Коваленко взявся будувати власну компанію. Це здавалося не просто одним із найдивніших кроків (усі найбільші юридичні компанії розташовувалися в Лондоні). Це було ризиковано.

Ендрю також ставився до Девіда по-особливому. Це відчував і сам Дербі, хоча, напевно, й не міг однозначно сказати, якими є ті взаємини. Зрозуміло було тільки те, що вони поважали один одного за професіоналізм.

Тому, коли сталася трагедія з дружиною Ендрю, Девід був першим, хто відчув, що це не аварія, а щось більше. Він поділився тоді своїми здогадками з Коваленком, і той ухопився за рятівну соломинку, повністю довірившись полісмену. Однак доказів було замало, і припущення Дербі не підтвердилися. Справу закрили, але відчуття неправдоподібності не полишало Девіда.

Тепер, отримавши лист, полісмен ніби ожив. Обличчя чоловіка сяло тріумфом, здавалося, він навіть скинув кілька років. Проте не лише радість опанувала Дербі. Солодкий присмак новин перебивала гіркота реальності. Відтак Девід узяв під контроль свої емоції й окреслив план дій. Насамперед треба було дочекатися оригіналів запису та квитанцій, щоби переконатися в їхній достовірності. Потім сформував запит на СТО із проханням надати інформацію про працівників на той час. І, врешті, до чого негайно вдався Девід, написати у відділ безпеки щодо відстеження, звідки надійшов лист.

Він мав підтвердження своєї версії. І тепер не знайдеться нікого, хто б закрив цю справу. Девід міг її відновити, оскільки одержав у руки поки що примарні, але ж докази. Полісмен знову подивився на повідомлення — йому не подобався цей анонім, від нього просто відгонило небезпекою. Проте поки що не лишалося нічого іншого, як повірити йому, а далі буде видно.

Із жахом згадавши, котра зараз година, Дербі рвучко підхопився з крісла й заходився збиратися додому. Робота роботою, а ось отримати на горіхи від дружини — це гірше від усього на світі.

1 Баристер (*англ.* barrister) — категорія адвокатів у Великій Британії. Баристери мають право виступати у всіх (зокрема й вищих) судах. (*Тут і далі прим. авт.*)

2 Соліситор (*англ.* solicitor) — категорія адвокатів у Великій Британії. Соліситори готують судові матеріали для ведення справ баристерами — адвокатами вищого рангу, а також працюють юрисконсультами в різних організаціях і мають право вести справи в судах нижчих інстанцій.

я залишив брудні сліди на вимитій підлозі. Твої брови сіпнулися від здивування.

Король був одягнений у чорний костюм, який різко контрастував із білим гранітом. Позичуючи себе Вашою Світлістю, ти не зрікався темних силуетів. Так вимагав внутрішній стан. Хочу зазначити, що це пасувало тобі.

Не дочекавшись наказу, я випростався, хоча цей рух було важко так назвати... Сам того не бажуючи, я горбився під поглядом Короля (у мені ще говорив дух підданого, раба, людини, що не може сказати слів, які йдуть від розуму і серця), і втуплював очі в граніт. Не можу повірити, що ти вибрав саме цей матеріал, міг же взяти мармур, той більш королівський. Я добре тебе знав, але цього рішення досі не зрозумів. Припускаю, що граніт повністю відображає твій характер, твою сутність. Граніт же не зовсім білий, містить сірі прошки. Він неоднорідний, не такий досконалий, як ти й любив.

Я знову кинув погляд на тебе, шукаючи в очах той важіль, що відкриє в мені нескорений дух. І знайшов. Випростався, показуючи, що й моя постава може бути шляхетною. Король відчує дух протистояння, непокори та бажання вийти з-під контролю. Сьогодні перші кайдани спануть.

Ти чекав на моє перше слово. А я не міг відвести погляду від корони. Яка милота, ти навіть постарався і зробив собі корону. Ну не справжній правитель? Ти намагався бути ним.

Корона була тонкою, виготовленою зі світлого металу, можливо, срібла (знаючи тебе, припустив, що ти запросто міг взяти й біле золото). Ні, не вершина ювелірного мистецтва, від неї не віяло розкішю і безмежною владою. Перше, що відчуваєш, дивлячись на корону, — холод, гострий біль, порожнеча... Каркас її утворювали прутья, які перепліталися між собою, створюючи своєрідні тонкі канати. Вона так гарно сиділа на твоєму темному волоссі. Проте мені здалося, що корона та радше тягар, який ти намагаєшся тримати на своїх плечах, аніж знак влади. Це була важка ноша, вона обтяжувала тебе. Я бачив, як дрібні краплі крові звисали з кінчиків твого волосся. То гострі шпичаки корони, що йшли по колу, роздирали твою шкіру. Ти запитаєш, де вони? Мабуть, створюючи корону, ти не помітив, як додав цю деталь. У ній не сяяло коштовне каміння, ти

додав в оздоблення темний сапфір, який поглинав чорну суть, що жила в тобі.

Ти волів стати правителем світу. Долаючи перешкоду за перешкодою, ти, Королю, підгрибав під свій білий граніт дедалі більше територій, дозволяючи зайве, намагаючись прикрити свою сутність добрими справами. Ти так силкувався все контролювати, думаючи, що хорошими діями ти не зруйнуєш залишки цілісності системи.

Як нерозумно сподіватися, що всепоглинаючий контроль — це рішення багатьох проблем. Ти сидів на могутньому троні, вдаючи із себе справжнього короля. Проте я бачив у твоїх блакитних очах лише страх. Ти усвідомлював, що зайшов аж надто далеко і точка неповернення лежить поза зоною досяжності. Ти розумів, для чого я прийшов. Це означало, що ти втрачаєш контроль.

Ти можеш шукати захисту під білим гранітом і ховатися за стінами, але рано чи пізно ми наздоженемо тебе. Я бачив страх у твоїх бездонних блакитних очах. У моїх — крилася надія.

— А ось і я.

Мій голос звучав хрипко. А ти не встиг мене зупинити. Я впав на гранітну підлогу і схопився руками за голову. Граніт починав чорніти, темрява затоплювала залу. У ній згасло світло, але з'явилися канделябри. Твого трону не торкнулися, він був чудово білим, а на ньому ти й поки що твоя корона трималися міцно.

7,5%

Уже декілька років поспіль мій день розпочинається о 6:00. Звісно, якщо я пішов спати вчасно, а не так, як учора. Не дивно, чому так важко було прокидатися. Ось що стається, коли відбувається збій: мозок просто перестає нормально функціонувати. І я міг би дозволити собі поспати ще трохи, але сьогодні до роботи планував завітати у службу доставки. Спогад про записку обновила усі дані в голові, даючи привід з новими силами розпочинати день.

Ця думка трішки збадьорила, і я встав із ліжка, відразу акуратно застеливши його. Цього тижня я мав постіль кольору кави з геометричним візерунком — трикутники темнішого кольору перетиналися між собою, створюючи абстрактну схему. Вона відповідала інтер'єру кімнати. Я намагався зробити так, аби візерунок постелі збігався з тим, що на подушках, а гострі кути трикутників були спрямовані саме до стіни, тоді як основа — до дверей.

Наступними у списку ранкових завдань були пробіжка і декілька силових вправ. Фізичний стан людини може багато чого розповісти про неї. Тому я намагався стежити за вагою та м'язовим складником тіла. Підтримка функціонування організму становила у моїй системі 11%, які належали до 33% — роль та місце в житті. Туди ж входили 7,33%, які займав фізичний стан, і 6,67% — зовнішній вигляд. Щодня, незважаючи на погоду і самопочуття, я взував комфортні білі кросівки *Nike*, чорні спортивки, білу футболку і, залежно від погоди, — сіру толстовку. На кисті руки закріплював спортивний годинник, який вимірював відстань та пульс і показував час. Зазвичай я бігав без музики, мені подобалося бути в тиші з собою.

Невелика розминка перед будинком, щоб розігріти м'язи, а далі десять кілометрів по району і кінцевий пункт — домівка, де на задньому подвір'ї я виконував зміцнювальні вправи для пресу, рук і ніг. Після цього ритуалу я відправляв спортивний одяг до кошика для білизни та йшов у душ.

Можливо, це має дивний вигляд, але... У мене є спеціальна душева кабінка, розроблена винятково під мої побажання. Якщо вже стежити за собою, то необхідно дотримуватися багатьох правил, які вбережуть організм від безлічі негативних впливів. Занадто гаряча чи холодна

вода зашкодить шкірі й організму. Варто знайти оптимальний діапазон, а ще краще — точну температуру, за якої вона не чинитиме негативної дії. Звісно, ми по-різному сприймаємо воду і цей параметр індивідуальний для кожного з нас. Коли підставляємо руку під воду, перше, на що орієнтуємося перед тим, як щось вирішити, — це відчуття. Вони можуть бути і приємними, і, навпаки, — болючими. Останні відчуття означають, що занадто висока температура і тривалий час контакту можуть призвести до пошкодження тканин шкіри.

Я довго вивчав це явище, аналізував багато літератури, поки не натрапив на дослідження, проведене Брундреттом. У ньому йшлося про те, що ми є складним функціональним організмом, тому більшість наших відчуттів формується на основі аналізу мозку, якому доносить інформацію імпульсами мережа нейронів, розміщена по всьому організму. Кожна людина забезпечена мережею рецепторів температури — близько 10 на квадратний сантиметр, — розташованих на глибині 0,2 міліметра під поверхнею шкіри. Ці рецептори надсилають імпульси в мозок, а їхня частота залежить від початкової температури шкіри та від темпу її зміни. Середній час, за який ми розпізнаємо відчуття тепла чи холоду з моменту отримання імпульсу, коливається в межах від 0,15 до 0,25 секунди. Наша шкіра здебільшого має товщину від одного до двох міліметрів (найтовстіша шкіра розташована на спині, а найтонша — на повіках). Руки сприймають температуру 33 °C як нейтральну. Вона відповідає нормальній температурі рук за комфортних умов. Підвищення температури на кожні наступні 7...8 °C призводить до того, що сприйняття змінюється від відчуття води теплої, гарячої й дуже гарячої.

Від цієї позначки й потрібно було відштовхуватися. Мою теорію підкріплювали статті лікарів-дерматологів, які констатували, що 37 °C є оптимальною температурою для приймання душу, оскільки за такої температури судини не будуть безладно звужуватися або розширюватися, а кровообіг, відтак, не змінюватиметься.

Після прийому душу я висушую волосся, невеликою кількістю гелю акуратно вкладаю його. Після цього розпочинаю гоління. Хай якою є сьогоднішня мода, для мене ідеалом є лише поголене лице. Ні, можливо, комусь і личить легка щетина, борода чи вуса, але це точно

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ