

УДК 93/94

https://doi.org/10.33619/2414-2948/97/61

## НИКОЛАЙ ПЕРЕСАДИН. ПРИЧУДЛИВЫЙ РИСУНОК СУДЬБЫ. ПОБЕДА 7:0

©Кобзарь В. Н., ORCID: 0000-0001-9910-0148, SPIN-код: 4669-6355, д-р биол. наук,  
Киргизско-Российский славянский университет,  
г. Бишкек, Кыргызстан, kobzarvn@yandex.ru

## NIKOLAI PERESADIN. QUANTIC DRAWING OF DESTINY. VICTORY 7:0

©Kobzar V., ORCID: 0000-0001-9910-0148, SPIN-code: 4669-6355, Dr. habil.,  
Kyrgyz-Russian Slavic University, Bishkek, Kyrgyzstan, kobzarvn@yandex.ru

*Аннотация.* Штрихи к образу юбиляра — Николая Александровича Пересадина, д-ра мед. наук, известного профессора-иммунолога, харизматичного педагога, популяризатора науки, автора более 300 публикаций в научно-просветительских журналах разных стран мира, соавтора ряда книг по здоровому образу жизни. Основные направления научной деятельности: экологическая иммунология, аллергология, реабилитация населения Донбасса. Кредо жизни — активное долголетие. В его авторской галерее более 100 очерков о великих долгожителях: врачах, ученых, поэтах, писателях, конструкторах, людях искусства.

*Abstract.* Touches to the image of the hero of the day — Nikolai Aleksandrovich Peresadin, Doctor of Medical Sciences, famous professor-immunologist, charismatic teacher, popularizer of science, author of more than 300 publications in scientific and educational journals around the world, co-author of a number of books on a healthy lifestyle. Main directions of scientific activity: environmental immunology, allergology, rehabilitation of the population of Donbass. The credo of life is active longevity. His author's gallery contains more than 100 essays about great centenarians: doctors, scientists, poets, writers, designers, people of art.

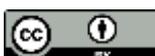
*Ключевые слова:* Пересадин, ученый-иммунолог, очерки о долгожителях, здоровый образ жизни, активное долголетие.

*Keywords:* Peresadin, immunologist, essays on long-livers, healthy lifestyle, active longevity

20 мая 2024 года юбилей у Николая Александровича Пересадина, доктора медицинский наук, известного профессора-иммунолога, харизматичного педагога, популяризатора науки, автора более 300 публикаций в научно-просветительских журналах разных стран мира, соавтора ряда книг по здоровому образу жизни.

За скупыми строчками биографических данных не всегда видна неординарная личность ученого. Стремительно-убегающий. Докторскую диссертацию защитил в Киеве в 35 лет. Парадоксально-увлекающийся. Любитель снега за его первозданность, поклонник И. Канта за его пунктуальность, последователь стоиков, бросил все и умчался 6 лет назад к своей музе - первой любви прекрасной Анне Карповне Озолия в Ригу. Видимо, ген авантюризма и истоки фамилии то же имеют значение. Настоящая полифоническая личность, как те великие люди, очерки о которых он регулярно пишет и публикует! Жизненный девиз: «Нет! Лучше с бурей силы мерить, последний миг борьбе отдать, чем выбраться на тёплый берег и раны горестно считать» (Адам Мицкевич).

Николай Александрович родился в с. Воронцовка Павловского района Воронежской



области, в бывшем поместье графа Воронцова. Но корни его рода связаны с Луганщиной. Дед и мать проживали в селе Донцовка Новопокровского района. Голод на Украине заставил семью переехать в соседнюю Воронежскую область, где и родился первый ученый. Папа – Александр Тихонович Пересадин семь лет прослужил на Сахалине. Николай Александрович из семьи долгожителей: папа прожил почти 92 года, мама — Надежда Петровна прожила 90 лет. Дед по линии отца — Тихон Петрович был начальником почты. У него даже был револьвер. Бабушку по материнской линии звали Мария Порфирьевна, по отцу — Полина Сергеевна. Поэтому не случайно у Николая Александровича была заветная, но не реализованная мечта стать военным, он не прошел медкомиссию в Суворовское училище. По совету отца он поступил в медучилище г. Воронежа, где открылось отделение военной медицины. Сразу после его окончания получил назначение в Германию в составе Группы советских войск, где работал в госпитале: помогал при операциях, выхаживал больных в отделении интенсивной терапии.

Через два года, вернувшись домой, Николай Александрович поступил в Воронежский медицинский институт, окончив его в 1981 г. Затем он учился в аспирантуре и защитил кандидатскую диссертацию у академика Валентина Покровского в Центральном НИИ эпидемиологии г. Москва (1985) и был приглашен на работу в Ворошиловградский (ныне Луганский) медицинский институт. С 1987 г. работал на должностях ассистента, доцента. В 1990 г. защитил докторскую диссертацию в г. Киеве и стал заведовать новой кафедрой клинической генетики и иммунологии Луганского государственного медицинского института. Основные направления научной деятельности: экологическая иммунология, аллергология, реабилитация населения Донбасса.

Николай Александрович много лет был членом двух докторских диссоветов в Киеве и Луганске. Под его научным руководством выполнены 25 диссертаций на соискание ученой степени кандидата медицинских наук. Он был консультантом 2 докторских диссертаций.

Научную деятельность Николай Александрович сочетал с преподавательской и достиг в этом значительных успехов. Высокий уровень профессионализма, восприимчивость к новому, способность генерировать идеи, исследовательский талант характеризуют его как прекрасного педагога и ученого. Он разработал учебные пособия для студентов, включая иностранных: по медицинской генетике, тропическим болезням и т. д.

Первый брак Николая Александровича, когда он женился на студентке, на 11 младше, быстро распался. Затем он познакомился со своей второй женой, единомышленником и верным помощником – врачом Татьяной, на 10 лет младше, дочери военных, служивших в Венгрии. У них в браке родились две дочери, окончившие Харьковский фармуниверситет. Началось строительство трехэтажного дома... Поколение, пережившее тяжелые 90-е годы. В 1994 г. Николай Александрович с женой Таней переехали в г. Москву, устроились на работу в американо-голландскую фирму, но дефолт 1998 года заставил их опять вернуться в родные пенаты г. Луганск. Далее он работал в педагогическом университете, где заведовал кафедрой реабилитации, параллельно преподавал еще в двух частных вузах. А завтра война... Война перечеркивает судьбы, уничтожает жизни и лишает будущего. Из воспоминаний Николая Александровича: «Бомбежки, минометные обстрелы, блокпосты... Раненые, убитые... Весь этот ужас пришел в Луганск в конце мая 2014 г. Стреляли без передышки: и в два часа ночи, и в пять утра. Наш дом стоял на горе, и я видел, как внизу рушатся многоэтажки. На моих глазах ракета попала в квартиру на седьмом этаже, и здание стало оседать вниз.

В крышу международного института, в котором я преподавал, угодила бомба. Благо никто не пострадал: начались каникулы, и студенты успели разъехаться по домам. Первое

время мы прятались от бомбежек в подвале. А потом перестали: попадет так попадет! Человек ко всему привыкает...» Когда началась война Николай Александрович успел написать от руки (света не было) несколько обзоров литературы и 3–4 кандидатских диссертации, так как времени у него, по его образному выражению, было много. Отменная выдержка, заниматься творчеством во время военных действий, сказывается приверженность стоицизму и многолетнее закаливание холодной водой.

В 2015 г. Николай Александрович вернулся на родину в Воронцовку, но уже один, в связи с возникшими разногласиями в семье. Когда мы жили в Советском Союзе не было границ ни для чего, включая науку. Научный руководитель кандидатской диссертации Николая Александровича дружил с акад. Анатолием Блюгером, создателем самого крупного гепатологического центра, где работали по самым передовым методикам, изучали и лечили проблемы печени. Для освоения опыта латвийских коллег начались командировки в г. Ригу. В последствии был получен патент в соавторстве на изобретение «Способ лечения пигментного гепатоза Жильбера у детей» (1990).

С будущей женой, Анной Карповной Озолиня Николай Александрович познакомился по дороге в оперный театр еще в 1983 г. Возникшие сильные чувства, не иссякли и через много лет. Вновь вернулись к друг к другу благодаря Соцсетям и Интернету. 6 ноября 2017 года он приехал к своей Анечке в Ригу, где счастливо живут в браке и по сей день. Анна по профессии инженер-строитель и они гармонично друг друга дополняют. Таковы причудливые тропинки судьбы, приведшие Николая Александровича сначала к истокам рода в Луганск, а затем в Ригу к истокам любви.



Фотография 1. Профессор Николай Александрович Пересадин



Фотография 2. Анна Озолиня и Николай Пересадин

Когда Николай Александрович учился на втором курсе, Воронежский медицинский институт организовал поход из родного города в Москву на лыжах и ночью! Настоящий «Звездный поход». За ночь студенты проходили по 30–40 км, посещая по дороге все крупные

города, где их обследовали. Дойдя до Москвы, на пике адреналина, двинулись еще дальше — во Владимир, потом в Горький... Поход занял 42 дня, всего на лыжах было пройдено 1200 км. Неплохой тест на проверку выносливости организма человека и ответная реакция на возникшие перегрузки. Склонность к научному поиску и интерес к исследовательской работе возникли у Николая Александровича еще со студенческой скамьи. По результатам «Звездного похода» он опубликовал свою первую научную работу, получив диплом на Всесоюзной конференции медиков в Чите. А на международном конкурсе научно-исследовательских работ студентов по медицинским наукам в Праге, где участвовали студенты из шести стран СЭВ, Николай Александрович получил Хрустальный Гран-при.

У Николая Александровича сформировалась привычка получать Гран-При... Теперь не за научную работу, а за участие в викторине-марафоне длиной в целый год и состоящей из 16 туров (1991 г.). На радиопередаче интеррадиошоу «Музыка-всем» звучала каждые три недели. О победе в конкурсе сразу же сообщила телепрограмма «Утро». Любовь к музыке у них в семье наследственная, Николай Александрович, как и его папа, был запевалой в хоре.

В детстве он учился играть на баяне, поступил в музыкальную школу. В школе участвовал в художественной самодеятельности, учась в медицинском институте — в литдрамстудии. Живя в Луганске Николай Александрович любил музыку Гершвина («Порги и Бесс»), Свиридова и Шнитке. А вот рижские приоритеты в музыке несколько изменились, к ним прибавились Бах, Владимир Косма.

Мастер эпистолярного стиля. В пятницу, 30 октября 2015 г. в эфире Первого телеканала вышла юбилейная программа «Поле чудес», в которой участвовал тогда уже преподаватель Бутурлиновского медтехникума Николай Александрович Пересадин. Его на передачу пригласили за 625 интересных историй, которые он отправил в Москву в 25 письмах. Как вспоминал Николай Александрович: «всего на передачу пришло более 75 тысяч писем из 24 стран мира, Л. Якубовичу больше всего понравилось мое 19-е письмо. В нем рассказывалось о 25 реках, в которых я «моржевал». В моей биографии есть заплывы в Волге, Днепре, Каме, Эльбе, Дону и, конечно, в родной Осереде. Мне даже дали закулисный псевдоним — морж». Еще в письмах Николай Александрович написал о 25 любимых им писателях, песнях и композиторах. Кроме того, поделился с организаторами «Поле чудес» информацией о 25 лекарственных травах Черноземья, 25 сортах меда, 25 недугах, с которыми легко справляются медицинские пиявки, так напугавшие Леонида Якубовича.



Фотография 3. Н. А. Пересадин на юбилейной передаче «Поле чудес» в 2015 г.

«Мой дед был начальником почты, поэтому к эпистолярному жанру отношусь с особым благоговением. Придумал написать не одно письмо, а целых 25!» — поведал корреспонденту газеты Николай Александрович. Искусство эпистолярного стиля у него филигранно отточено, видимо в этом он достиг совершенства. Николай Александрович мог бы смело преподавать мастер-класс в Сорбонне, где с некоторых пор учат потерянному в современном мире эпистолярному искусству, то есть умению красиво писать письма.

Одна из версий человека будущего предполагает биохакинг с применением имплантатов, нанороботов и других инновационных технологий благодаря знаниям биологических законов функционирования для оптимизации физиологического состояния и адаптации организма. Традиция восходит к утверждению о том, что организм — машина, за которым нужно бережно ухаживать.

Известный в мире биохакер Дэйв Эссри хочет дожить до 180 лет. Его постулаты просты: 1) работать по своему биоритму («совы» — ночью, «жаворонки» — утром); 2) высыпаться, применять холодный душ, медитацию, практиковать цифровой детокс (отказ от ТВ, телефона на 24 часа).

Советы Николая Александровича для деятельного и активного творческого долголетия тоже несложные, но требуют волевых усилий. Главное, надо готовить мозг к постоянному решению новых и креативных задач, а именно: учить новый язык, осваивать какое-либо новое искусство. Так, приехав в Ригу, он выучил латышский язык, но не высшую, а на категорию А2. Далее Николай Александрович направился в музей истории медицины, познакомился с его директором и организовал там цикл лекций о медиках-писателях: Антон Чехов, Михаил Булгаков, Артур Конан Дойл, Сомерсет Моэм, Станислав Лем...

Мышцам, как и мозгу (то же мышца) необходим систематический тренинг. На острове Окинава (Япония), где больше всего живет в мире долгожителей, есть мудрая поговорка: «Лишь занимаясь делом, ты захочешь прожить 100 лет». В нашей жизни бывают судьбоносные встречи, такой была встреча Николая Александровича с кардиохирургом академиком Николаем Михайловичем Амосовым в Киеве в 1980 г. Им были акцентированы два перспективных направления в медицине: сердечно-сосудистая хирургия и иммунология. *И 40 минут общения с Николаем Михайловичем показали Николаю Александровичу верный путь в медицине. Будучи аспирантом на конференции в Киевском медицинском институте он сделал первый доклад, посвященный иммунологии.*

Презентация проекта «Мысли и сердце» библиотеки в соавторстве с Луганским государственным медицинским университетом состоялась накануне векового юбилея академика Н. М. Амосова (2014 г.). *«Мысли — это разум, рассудок, сердце — это главный орган человека. А медик — это человек эмоционально чуткий и сострадательный, умеющий сочетать холодный ум и горячее сердце», — размышлял Николай Александрович Пересадин. Научиться этому искусству можно на примере таких полифонических личностей, как Николай Амосов, Михаил Булгаков, Александр Грин, Николай Лесков, Эдгар По, Владимир Даль, Александр Беляев, Василий Аксенов.* Он сам удивительный человек, увлеченный не только медициной, но и музыкой, литературой и искусством.

Николай Александрович морж уже с 46-летним стажем, к чему пришел случайным образом. Нужно было перекинуть кабель с одного берега на другой, когда будучи студентом в стройотряде, он телефонизировал село под Курском. Никто в холодную воду реки заходить не хотел, а он попробовал и... понравилось. С тех пор Николай Александрович утром на рассвете плавает в любую погоду — моржевание очень укрепляет иммунитет. А еще для оздоровления организма он использует апитоксинотерапию (лечение пчелами) и

гирудотерапию (лечение пиявками), после применения которых прямо летает.

Как и герой его первого очерка о долгожителях, напечатанного в журнале «60 лет не возраст» — Бернард Шоу, Николай Александрович уже много лет вегетарианец. Ученики-последователи с восхищением называют его великим или маэстро.

Слагаемые долголетия Бернарда Шоу (по Николаю Пересадину): умеренность в еде, вегетарианство, ненависть к алкоголю и курению, неспешная работа в саду и ежедневные прогулки на свежем воздухе при любой погоде (в том числе велосипедные), занятие любимым литературным трудом, остроумие и доброжелательность по отношению ко всем встречным людям. Уже учась на втором курсе Воронежского медицинского института, Николай Александрович начал коллекционировать долгожителей. Первым в коллекции был Степан Михайлович Прибыловский из Воронежа, в 95 лет он пел в хоре ветеранов и купался в проруби.

Любимый женский образ Николая Александровича — великая балерина Матильда Кшесинская. При параметрах роста 153 см и веса 50 кг, она впервые в России воспроизвела 32 фуэте подряд, что могли делать только итальянские балерины-звезды. Чтобы добиться этого трюка, не имея достаточно длинных ног, ей пришлось упорно трудиться. Когда она в 64 года прощалась с балетной карьерой, ее 18 раз вызывали на бис. «Ее танец разнообразен, как блеск бриллианта». Несравненная балерина, любимица царских особ, прожила долгую жизнь, скончавшись в возрасте 99 лет за несколько месяцев до своего столетия, 5 декабря 1971 года. О ней Николай Александрович написал этюд «Полет души длиной в столетие», опубликованный в журнале «60 лет не возраст».



Фотография 4. Место силы для зарядки энергией Даугавы. Там вдалеке на восходе солнца сам маэстро Николай Александрович Персадин

В июле 2023 г. в Риге вышла первая книга Н. Персадина в соавторстве с А. Пуповой «За пределы. Феномен долголетия», презентация которой состоялась в Арт кафе «Сиенна» в августе. В этой долгосрочной серии запланировано 5–7 книг. В данный момент Николай Александрович работает над рубрикой «Корифеи здоровья». Первый этюд будет об основателе валеологии профессоре И. И. Брехмане. В планах так же написать о Порфирии Иванове, авторе системы «Детка».



Фотография 5. Презентация первой книги Н. Пересадина, А. Пуповой «За пределы. Феномен долголетия». 23 августа 2023 года, Арт кафе «Сиенна», г. Рига

Пост Николай Александровича из Фейсбука: «Исцеляет Природа, а мы, медики, всего лишь указательные знаки дорожного движения к Здравью». Благодаря его пропаганде здорового образа жизни на радио и публикациям в газете, число моржей в Риге прогрессивно растет, причем лидируют женщины, они более активны. В рамках цикла «Утро с профессором» на радио Николай Александрович несколько лет рассказывал о гениальных долгожителях. Например, он записал программу о докторе Аароне Беке, прожившем 100 лет.

Свою научную и просветительскую деятельность Николай Александрович совмещает с любимым увлечением — чтением философов-стоиков Марка Аврелия и Сократа.



Фотография 6. Профессор Н. А. Пересадин, морж с 46-летним стажем.

Мы поздравляем Николая Александровича с грядущим юбилеем, желаем ему отличного настроения, море позитива, благополучия семье и дальнейших творческих успехов. Попутного ветра Вашим мечтам!

А как любителю цитат, поздравления от У. Черчилля «Не желайте здоровья и богатства, а желайте удачи, ибо на Титанике все были богаты и здоровы, а удачливыми оказались единицы!»

*Работа поступила  
в редакцию 12.11.2023 г.*

*Принята к публикации  
24.11.2023 г.*

---

*Ссылка для цитирования:*

Кобзарь В. Н. Николай Пересадин. Причудливый рисунок судьбы. Победа 7:0 // Бюллетень науки и практики. 2023. Т. 9. №12. С. 435-442. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/97/61>

*Cite as (APA):*

Kobzar, V. (2023). Nikolai Peresadin. Quantic Drawing of Destiny. Victory 7:0. *Bulletin of Science and Practice*, 9(12), 435-442. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/97/61>