

Joe Rogan Experience #2543 - MrBallen

PowerfulJRE · 2026-08-20 · <https://www.youtube.com/watch?v=fddF7pRu9Fs>



Гость выпуска — Джон Аллен (MrBallen), бывший боец спецназа ВМС США (Navy SEAL), ставший одним из самых популярных рассказчиков на YouTube и подкастером с многомиллионной аудиторией. Он специализируется на пугающих, мистических и неразрешенных загадках со всего мира.

Выпуск представляет собой плотный микс из леденящих душу историй (перевал Дятлова, Долина Безголовых, Кандагарский гигант) и сурового жизненного опыта. Аллен в деталях описывает жестокость отбора в «Морские котики» и свой опыт клинической смерти после взрыва гранаты в Афганистане. Во второй половине разговор уходит в глубокую философию: тренировки с гирями для долголетия, обратная сторона внезапного богатства, теория генетического конструирования человечества и неизбежность слияния людей с искусственным интеллектом.

Эволюция медиа: от реалити-шоу до смертельных лайков

[00:01-03:35] Смолток, обсуждение студии и воспоминания о шоу Fear Factor.

Культура внимания любой ценой зародилась на реалити-шоу 03:35:

Программы вроде Big Brother и Fear Factor впервые показали, что любой человек может получить славу и деньги, просто ведя себя как шут или поедая гениталии животных на камеру. Это снизило порог входа в медиа и заложило фундамент для современных социальных сетей, где пользователи готовы на любые унижения или риски ради кликов.

Погоня за охватами приводит к реальным смертям 04:07: Олицетворением этой культуры стала трагедия на дне рождения российского инфлюенсера Екатерины Диденко в 2020 году. Ради эффектных кадров в закрытый бассейн сбросили сухой лед. В результате химической реакции кислород был вытеснен углекислым газом, что привело к удушью и смерти трех человек прямо во время прямой трансляции.

Фактчек: Гибель трёх человек от сухого льда в бассейне на дне рождения Екатерины Диденко (2020) — □: Февраль 2020, Москва, ~25–30 кг сухого льда, трое погибших (включая мужа), всё снималось для Instagram. Уточнение GPT: механизм — не «химическая реакция», а сублимация CO₂ с вытеснением кислорода и гиперкапнией; смерть именно в прямом эфире отдельно не подтверждена.

Фактчек: Дятлов: «элитные альпинисты», «хирургически ровные» раны, радиация, лавинная версия 2022 года — △: Каркас событий верен (палатка разрезана изнутри, следы босых ног, травмы без внешних повреждений), но детали искажены. Группа — студенты/выпускники УПИ, лыжные туристы на III категорию, а не альпинисты; отсутствие глаз и языка у Дубининой объясняется 3 месяцами в ручье и разложением, «хирургическая ровность» ниоткуда не следует; бета-загрязнение одежды — вероятно от Кривонищенко, работавшего на «Маяке». Прокуратура назвала снежную доску в 2020-м, модель Пузрина и Гом опубликована в 2021-м — не в 2022-м; это правдоподобное, но не окончательно доказанное объяснение.

Тайна перевала Дятлова

Идеальные условия похода обернулись необъяснимой катастрофой 12:27:

В январе 1959 года группа из девяти элитных советских альпинистов отправилась в Уральские горы для получения высшей квалификации. Они были молоды, отлично экипированы и находились в прекрасном настроении, что подтверждают их предсмертные фотографии. К 12 февраля они не вышли на связь, после чего началась масштабная поисковая операция.

Картина на месте трагедии противоречит логике выживания 16:07:

Спасатели обнаружили палатку, установленную в самом неудачном месте — на открытом, продуваемом ветрами склоне. Палатка была разрезана изнутри. Внутри осталась вся теплая одежда и снаряжение, необходимое для выживания при -40°C. От палатки вели спокойные следы идущих шагом людей, некоторые из которых были босиком или в одном ботинке.

Тела имели признаки аномальных травм и радиации 18:43: Первые тела нашли у кедра рядом с крошечным костром, один из погибших откусил часть собственной плоти. Остальных нашли позже под растаявшим снегом. У них были зафиксированы катастрофические внутренние травмы: грудные клетки вдавлены с силой, эквивалентной удару автомобиля на высокой скорости, но без внешних порезов. У одной из женщин отсутствовали глаза и губы, причем края

ран выглядели хирургически ровными, а не рваными от зубов животных. На одежде обнаружили следы радиации.

Официальные объяснения не закрывают вопросы 23:56: Советское правительство быстро засекретило дело, сославшись на гибель от «непреодолимой стихийной силы». В 2022 году российские следователи выдвинули теорию схода ледяной плиты (лавины), однако это не объясняет хирургическое удаление мягких тканей, радиацию, странный обмен одеждой между погибшими и показания свидетелей о светящихся огненных шарах в небе над горами в ту ночь.

Фактчек: Пауэрлифтинг постоянно травмирует, гири без отказа сводят риск «к нулю» — ▲: Частота травм в пауэрлифтинге ~1–4 на 1000 часов, не выше бега или игровых видов; проблема в работе на максимум, а не в приседах и тягах как таковых. Тренировка без отказа для роста силы действительно необязательна, но у гирь нет доказанного преимущества для долголетия, а безрисковых упражнений не существует.

Психология отбора в Navy SEALs

Усталость уничтожает когнитивные способности и выявляет слабаков

28:31: Главная цель программы BUD/S — сломать кандидатов физически, чтобы посмотреть, как они принимают решения в состоянии крайнего истощения. В реальном бою слабый участник группы, требующий снижения темпа ради его спасения, ставит под угрозу жизни всех остальных. Поэтому отсев происходит безжалостно.

Самые сложные тесты проверяют психику, а не физику 31:39: 50-метровый заплыв под водой на задержке дыхания отсеивает многих, хотя физически доступен любому подготовленному пловцу. Люди сдаются не в конце дистанции от нехватки воздуха, а на первой половине из-за паники. Статистически самыми устойчивыми кандидатами в SEALs оказываются борцы и игроки в водное поло — они привыкли к постоянному дискомфорту и нехватке кислорода.

Тест на компетентность в бассейне (Pool Comp) имитирует смертельный хаос 38:21:

Кандидат находится на глубине 9 футов в течение 20 минут. Инструкторы постоянно атакуют его: перекрывают кислород, завязывают шланги акваланга в узлы. Кандидат обязан свернуться в позу эмбриона, дожидаться окончания атаки, а затем последовательно, шаг за шагом, восстановить подачу воздуха, находясь на грани потери сознания от гиперкапнии.

Тест «Тред» требует нечеловеческой выносливости ног 40:24: Кандидат должен 5 минут держаться на воде с тяжелыми спарками баллонов на спине и грузовым поясом, держа руки над водой (без ласт). Единственный способ пройти это — работать ногами с максимальной интенсивностью до полного мышечного

отказа. Игроки в водное поло проходят этот тест играючи, удерживая тело над водой по пояс благодаря технике «взбивалки» (eggbeater kick).

Боевой опыт в Афганистане и клиническая смерть

Правила ведения боя (ROE) ставят солдат в уязвимое положение 49:11: В 2014 году в афганском городе Заргун-Шар отряд SEALs оказался в ловушке. Из-за правил, запрещающих открывать огонь первыми без явной угрозы, они были вынуждены зайти в простреливаемый двор, зная, что боевики ждут их на крышах. Отступление по открытой пустыне было еще опаснее. Итогом стал 6-часовой хаотичный городской бой.

Взрыв гранаты в упор и клиническая смерть 56:00: Ночью отряд подошел к 6-футовой стене, за которой прятались боевики. Началась перестрелка в упор. Две гранаты перелетели через стену. Одна ударилась о плечо Аллена и взорвалась на земле. Осколки разорвали ему ноги и ягодицы, взрывная волна выбила плечевые суставы. Аллен ослеп, оглох и физически почувствовал процесс умирания: его мозг отключился абсолютно спокойно, без боли, оставив лишь мысли о жене и нерожденных детях.

Тренировки работают на уровне рефлексов 1:04:21: Аллена спас снайпер-медик Кайл, который под шквальным огнем хладнокровно наложил жгуты. Командир отряда одновременно вел бой, вытаскивал раненых и координировал авиаудар (Danger Close) прямо по своим позициям, общаясь по двум радиоканалам. Аллена эвакуировали на вертолете, а оставшаяся группа с боем прорвалась обратно в город.

Братство спецназа проявляется в критические моменты 1:09:04: Когда Аллена доставили в полевой госпиталь на базе Шанк, в углу операционной палатки молча стояли около 15 бойцов SEALs из других подразделений. Они надели свою лучшую боевую форму посреди ночи и пришли туда только потому, что по рации передали о вероятной смерти одного из «котиков».

Восстановление, гиревой спорт и здоровье суставов

Традиционный пауэрлифтинг ведет к хроническим травмам 1:11:39: После ранения и операции на бицепсе (тенodes) Аллен не может выполнять жимы над головой. Роган отмечает, что тяжелые приседания и становые тяги с максимальным весом постоянно травмируют людей. Сам Роган порвал мышцу спины, делая тягу с трэп-грифом весом 450 фунтов, после чего полностью перешел на гири.

Фактчек: Кандагарский гигант (12 футов, шесть пальцев, вывезен вертолётом)
— □: Интернет-легенда без имён, документов и подтверждённых потерь; Минобороны США отрицает. Расхождение только в датировке: Gemini ведёт её к конспирологу

Стиву Куэйлу в начале 2000-х, Claude — к ~2016 году; в любом случае единственный источник — анонимные «инсайдеры».

Метод Павла Цацулина: сила — это навык, а не отказ 1:15:45: Роган тренируется с гирями по 50 и 70 фунтов (Gorilla cleans, мельницы, турецкие подъемы). Главный принцип: не доводить мышцы до истощения. Если можешь сделать 20 повторений — сделай 10, отдохни 5 минут и сделай еще 10. Объем работы сохраняется, но идеальная форма не ломается, что сводит риск травм к нулю.

Прогулки фермера трансформируют все тело 1:16:49: Вдохновившись стронгменом Томом Хэвилендом, Роган начал носить 70-фунтовые гири по 200-ярдовому холмистому въезду к дому. Это упражнение радикально укрепило ноги, спину, хват и создало мощную нейромышечную связь всего кора.

Стволовые клетки заменяют хирургическое вмешательство 1:14:14: Роган убеждает Аллена отказаться от идеи, что его порванные суставные губы (labrum) не подлежат восстановлению. Инъекции стволовых клеток способны регенерировать хрящевые ткани и снимать хроническое воспаление, позволяя избежать эндопротезирования и сложных операций.

Фактчек: Инъекции стволовых клеток регенерируют суставную губу и заменяют операцию — □: Рецензенты разошлись в жёсткости (Gemini и Claude — △, GPT — □), но по сути согласны: убедительных РКИ, показывающих восстановление хряща или лабрума после мезенхимальных клеток, нет; есть небольшие исследования со снижением боли на уровне PRG/плацебо. Лабрум — фиброзно-хрящевая структура, «отрастание» не доказано; FDA такие клиники не одобряет, отсюда Панама и Мексика.

Обратная сторона успеха и защита личных границ

Внезапное богатство превращает человека в мишень 1:28:41: Менее чем через год после запуска подкаста Аллен подписал эксклюзивный контракт с Amazon на \$62 млн. Это привело к серии предательств. Подрядчики, нанятые для ремонта дома, поняли, что у него есть деньги, вытянули сотни тысяч долларов, разрушили дом до основания и исчезли (позже они признали вину в суде).

Фактчек: Контракт с Amazon/Wondery на \$62 млн — □: Сделка 2022 года реальна, условия публично не раскрывались, в СМИ звучали разные оценки. Сумму проверить нельзя.

Близкие люди начинают искать выгоду 1:30:47: Самые болезненные удары нанесли члены семьи и старые друзья, которые начали выстраивать многоходовые схемы и манипуляции, чтобы получить доступ к деньгам Аллена. Отношение к разбогатевшему человеку меняется: его перестают воспринимать

как личность, видя в нем лишь ресурс или корпорацию, у которой можно отсудить компенсацию.

Необходимость жесткого фильтра окружения 1:31:50: Чтобы защитить себя, Аллен нанял бывшего детектива убийного отдела на должность управляющего домом. Главным критерием найма стало то, что детективу было абсолютно плевать на контент и популярность Аллена. Роган подтверждает: единственный способ выжить на вершине — максимально сузить круг общения и игнорировать тех, кто пытается пробиться к тебе ради собственной выгоды.

Загадка Долины Безголовых (Nahani Valley)

Долина Наханни — изолированный оазис смерти 1:37:02: На Северо-Западных территориях Канады находится труднодоступная долина. В 1905 году братья Маклауд нашли там огромное количество золота. Вернувшись за ним через год, они пропали. Поисковая группа нашла их обезглавленные тела в лагере; один из братьев лежал, потянувшись к винтовке. Головы так и не нашли.

Серия жутких смертей золотоискателей 1:46:18: В 1913 году старатель Мартин Йоргенсон также нашел золото в долине. Позже его хижина сгорела (причем огонь начался с крыши), а его останки были найдены без головы. Другие старатели погибали не менее странно: один замерз насмерть, сидя перед неразожженным костром с нетронутой спичкой в руке, словно подвергся мгновенной заморозке.

Местные легенды о существах «Вахила» 1:49:26: В 1926 году из лагеря охотников бесследно исчезла женщина. Очевидец видел, как она карабкалась по склону на четвереньках с «одержимым» выражением лица. В 1940-х годах к очередной поисковой группе вышел индеец, предупредивший их о появлении «Вахила» (мифических белых существ). В ту же ночь группа услышала из каньонов неземные крики и в ужасе покинула долину навсегда.

Инопланетный разум, происхождение человека и ИИ

Инцидент с мексиканским пилотом и предупреждение человечеству 2:00:42: В 1950-х пилот Рафаэль Пачеко потерял сознание за штурвалом. Его самолет необъяснимым образом преодолел огромное расстояние до Акапулько, сохранив топливо. Пока пилот был в отключке, диспетчеры общались с роботизированным голосом, исходящим от Пачеко. Голос заявил, что использует тело пилота из-за примитивности земных технологий, и предупредил, что люди — единственный разумный вид во вселенной, использующий войну для самоуничтожения.

Человек — продукт генетической инженерии 2:05:16: Роган выдвигает теорию, что люди были искусственно созданы продвинутой расой (Ануннаки). Мы слишком умны, но сохраняем примитивные, территориальные инстинкты

шимпанзе. Это объясняет нашу склонность к войнам и жестокости. Древние шумерские тексты 5000-летней давности содержат точную схему Солнечной системы и символ Кадуцея (двойная спираль ДНК), ассоциирующийся с медициной и созданием жизни.

Фактчек: Люди созданы ануннаками; шумерские тексты содержат схему Солнечной системы и Кадуцей = ДНК — □: Пересказ Захарии Ситчина. Печать VA 243 ассириологи читают как звёзды, шумеры не знали Урана и Нептуна; Кадуцей — жезл Гермеса, с медициной его начали путать в XVI–XIX вв. (символ медицины — посох Асклепия), к спирали ДНК отношения не имеет. Генетика и палеоантропология однозначно поддерживают эволюционное происхождение.

Аналогия с шимпанзе доказывает нашу ничтожность 2:09:26: Нил Деграсс Тайсон отмечает, что ДНК человека и шимпанзе совпадает на 98%. При этом мы сажаем обезьян в клетки и ставим на них опыты. Если инопланетный разум превосходит нас всего на 2% (так же, как мы шимпанзе), они не станут вести с нами философские беседы. Для них мы будем на уровне муравьев или подопытных животных.

Фактчек: ДНК человека и шимпанзе совпадают на 98%; аргумент Тайсона про «2% превосходства» — □: Сходство сопоставимых последовательностей 98–99% реально, и Тайсон действительно использует эту аналогию. Но GPT справедливо отмечает: 2% генетической разницы — не шкала интеллекта, экстраполяция «на 2% умнее нас = мы для них муравьи» риторическая, не научная.

Парадокс бесконечности Вселенной 2:27:11: Мысленный эксперимент со стрелой: если выпустить стрелу, летящую вечно, она либо упрется в край Вселенной (но тогда что находится за этой стеной?), либо полетит в бесконечность. Бесконечность означает, что каждая комбинация атомов повторяется бесконечное число раз. Наша Вселенная может быть лишь размером с атом внутри клетки существа, живущего в макро-вселенной, и так до бесконечности.

ИИ — следующий этап эволюции, лишенный биологических пороков

2:33:28: Биологическая форма жизни с ее потребностью в ресурсах, размножении и доминировании — это лишь переходный этап. Искусственный интеллект решит проблему смертности и войн, так как ему не нужна территория. В будущем человечество, вероятно, откажется от физических тел и сольется с машинами, чтобы выйти на уровень межгалактического общения.

Фактчек: ИИ устранил войны и смертность, потому что ему не нужна территория — □: Футурологический сценарий, не следствие. ИИ зависит от чипов, энергии и датацентров; отсутствие биологических инстинктов не отменяет конкуренции за ресурсы, опасных целей или применения в войне.

Кандагарский гигант и выживание на дне океана

Спецназ столкнулся с 12-футовым гигантом в Афганистане 2:46:20:

Согласно рассказу инсайдера, отряд спецназа искал пропавший патруль в горах Кандагара. Они нашли пещеру, заваленную разорванным военным снаряжением. Из пещеры выбежал рыжебородый гигант ростом около 12 футов с шестью пальцами на руках и ногах. Он пронзил одного из солдат копьем, после чего был убит шквальным огнем. Тело гиганта якобы вывезли на вертолете в грузовой сетке, а с участников операции взяли подписки о неразглашении.

60 часов в воздушном кармане на дне Атлантики 2:54:07: Кок Харрисон Окене выжил после крушения буксира у берегов Африки. Судно перевернулось и опустилось на глубину 100 футов. Окене нашел воздушный карман в туалете и провел в полной темноте 60 часов, стоя по пояс в ледяной воде. Он пил кока-колу и слушал, как акулы поедают тела его товарищей за стеной, пока его чудом не обнаружили водолазы.

Фактчек: Харрисон Окене, 60 часов в воздушном кармане — □: Буксир Jascon-4, май 2013, Нигерия, глубина ~30 м, спасён водолазами DCN Diving, действительно пил найденную кока-колу. Натяжка — «ледяная вода»: Гвинейский залив тёплый, хотя переохлаждение за 60 часов всё равно реально.

ЛИЧНО ДЛЯ ТЕБЯ

Силовые с запасом — рабочее правило на долгие годы: Заканчивать подходы с 2–3 повторениями в запасе (или по Цацулину: можешь 20 — делай 10, отдых, ещё 10) — объём сохраняется, техника не разваливается, риск травмы минимален. Гири удобны тем, что не нужны стойки и страхующий, но это не магия — тот же принцип работает и со штангой, если не гнаться за максимумом.

Носить тяжести — недооценённое упражнение: Прогулки фермера тренируют хват (один из сильнейших предикторов смертности в longevity-когортах), кор и стабилизаторы спины. Две гири по 24–32 кг и подъём к дому на холмистом Кипре — готовый протокол.

Стволовые клетки при травмах суставов — пока не покупать: Снижение боли и заживление ткани — разные результаты; при реальной травме плеча решение принимать с независимым ортопедом, а не по подкасту. Дорогие клиники в Панаме торгуют надеждой, не доказательствами.

На стройке защищаться процедурой, а не паранойей: Подрядчики первыми считают, что у клиента есть деньги. Рецензенты разошлись: Gemini предлагает «жёсткий фильтр окружения» и делегировать управление человеку, которому плевать на твой статус; GPT — что чужая история мошенничества не доказывает, будто богатство неизбежно портит близких, и работает не сужение

круга, а независимый технадзор, проверка подрядчиков и поэтапная оплата после приёмки без авансов «на материалы». Второй подход практичнее для дома в Лимасоле.

Отсутствие эмоций у ИИ ≠ безопасность: Агенту не нужна жадность, чтобы расходовать деньги или расширять доступ ради поставленной задачи. Практика: минимальные права, лимиты расходов, подтверждение человеком необратимых действий.

КОНСЕНСУС РЕЦЕНЗЕНТОВ

Все трое сошлись: Диденко и Окене — правда, Кандагарский гигант и ануннаки — легенды, Дятлов и «пауэрлифтинг травмирует» — сильно приукрашены, стволовые клетки как замена операции не доказаны. Разошлись в строгости оценки стволовых клеток (△ у Gemini/Claude против □ у GPT), в происхождении легенды о гиганте (2000-е vs 2016) и в практическом выводе про деньги и окружение: Gemini принимает тезис о «жёстком фильтре» людей, GPT считает его перегибом и предлагает защищаться процедурами.