



Wellbriety!

White Bison's Online Magazine

Ha'g_V(t @_Tvl#\$
EMfVTVl# '\$'''

HVcV6RyVdL? `e4YZI\ V_d

A/f d :ědHV]ScZj žCVT gVj > ` _eYŁ
DaeV^ SVdL#! ! &



:_e`UfTZXEYVHV]ScZj
> `gV^ V_eR_U> fdZIR_Vh
hVScZVWRf cVZ_Y_`c`W
HV]ScZj žCVT gVj ^ ` _eY



7c ^ 4YZI\ V_dè 6RyVd-5ZIT gVj `VdV
CVUC`RU
2 dè q Sj 5 ` _ 4`j YZIR_U3Z] H YdV
:_ eYZdV



BjT [eZW Tk I Z[fV4[ea t ; Uz
5a'adSva Ebdj` Yd 5A



8a_ 5[u]Wefa 7SYW 6[e]hVok aXfZNDV DaSV

4k 6a` 5akZ[eS V 4[^\ I ZfW

GeeV_UWdReeV#! ! &HV]ScZj 4`_wV_TVZ_5V_gVdRdhV]] RdaReZTZR_ed
 ReeV^ R_j HYZV3Zd _ eeRZ_ZXVgV_eceR_ZXa]RIV_ReZ_`hZLV_`hLRcV
 Z_daZVUSj RgVj dZ a]V^ VdRX+HVcV6RjVdL?`eTYZTV_d 9VcZIRde g
 RS`feVRjVdR_UTYZTV_deYReTR^ V`fe`VwV4`_wV_TVm aVcZ_TVRSjV_UZ_X
 `Wm`dHw^ S`eY5`_4`j YZIR_U3Z]HYZVeYRehZ]R]d RaaVRcZ_eV_Vh S`\
 2]T Y |Ac`SjV`dZ ?ReZV2^ VcZIR+EYVF e`JUD`g `VcVdR TVR UCVT gVj €
 €YEVEdf eY2S`feYV=Z%HYReU VdZ^ VR_e`SVR_6RjVR_U_`eRTYZTV_O
 HYReU VdZ^ VR_e`YRgVeYVGR]f Vd@f e]`\
 \Laf ca`dR_UGZL_`VR_6RjVO
 HYReRcVeYyTYZTV_%R]f Vd`f e]`\
 \Laf ca`dR_UgZL_eYRehVR]]^ f deW_Tl
 eZ_hZYZ_09`h U j`f cVT_TZVeYVd`_RURZj SRZDE`dRcVR_j`W`fc
 eY`fXed`_6RjVdR_U4YZTV_d a]VRVdV_Uf dR_V^ RZRe_ZWl hYZASZd_ZcX

HVhRee`SWZ_hZyRdZ`a]Vac`a`dZ_c`eV
 ac`a`dZ_eYReeVYIRdEc`W_UZ_AV a]VYRdSW
 UWC^USj eYVd dRZ_WURdR`e`? ReZVf]f`dZ`E`
 dR_V`fc]R_Ud`_l:_UR_aV a]VYRUe`T_gZTVfdhV
 hVcVd^VeYZ`X`eVcR`hYRehVhVZE`Z]`fc
 R_TVd`dR_UeR`V`fc]R_Ud`eY`YRUe`UWVf`dR`d`^V
 eYZ`X]Vd`eR`Y`^`R`ZE`T`_`ZV`cV`e`^`Z`R`RaV`l
 a]Vj`f`^`f`de`V`U`V`eV`R`dRh`WU`Z`J`f`^`f`de`e`d
 W`e`eV`W`^`RaVd`_e`RaVd`TV`Z`@`TV`S]V`e`Z`U
 eY`j`TR`SV`Z]U`h`Z`Y`fe`eY`f`X`e`cc`V``cd`Z`3`fe`e`Z`l
 ac`TV`d`Z`V`g`V`^`c`V`Z`d`Z`f`d`Z`E`Y`V`f`e`Z`R`e`V`g`Z`Z`V`e`U
 `:_`UR`aV`a]V`h`R`d`e`R`Y`Z`X`f`de`Y`R`V`f`c`M`g`d`d`U`W`l
 j`R`d`RaV`a]V`e`Y`Re`h`V`S`V`R`_`Z]Z`X`f`c`M`g`d`R`U`_`Z]Z`X
 VR`Y`e`V`Z`



ZER UVgV e`eY`d`eV]Z`Z`R`S`f`e`Z`H`V`h`R`e`e`Z]f`d`e`V`
 eY`Z`e`f`eY`Sj`d`R`Z`X`h`Z`Y`j`f`R`d`e`g`R`S`f`e`Y`h`U`W`l`j
 Z`S`V`U`U`j`Z`d`T`R`d`R`a`V`h`Y`h`V`R`V`R`e`R`^`d`e`W`U`R`_`V`l
 eY`j`N`g`Z`



I Z[fW4[ea` EbV\$]e

8a_ 5[u]Wefa 7SYW 6[eahMk aXfZMDW DaSV

4k 6a` 5akZ[eS V4[^\ I ZfW

2De`g 2S`fe4YZT`V dR U6RYVd

EYVhRdR`V` V`feZ eWVdR UYVWUX`d`aZ`9VhR]We hVdVd`adhVdUR UV`U` eVX`f`U`
dh` VYdJZ`XeM`Z`D`^`S`U`j`d`eS`e`Y`V`d`V`Y`Z`2dVd` UeM`LR]`VR`d`U`V`YV`R`UR`Z`e`V`Z`VR`UYV`\\Wfa`
R`UeV`h`R`R`V`efa`RS`g`Z`J`f`T`J`U`R`Z`e`V`R`Y`Z`e`V`V`e`Z`D`Y`T`Z`S`U`fa`e`R`e`e`WR`U`j`\\W`Z`e`V`V`e`V`U`h`
Z`e`V`R`Y`Z`9`V`U`U`e`\\`h`h`Y`R`e`U`d`W`afe`e`V`Z`Y`Z`h`T`V`e`R`U`T`Z`S`U`S`R`T`U`h`e`V`e`WR`U`h`V`e`S`R`T`Y`^`Z`9`V`
h`R`e`j`Z`X`e`V`c`V`f`e`h`Y`R`e`Y`d`f`J`U`U`h`Z`e`V`S`R`S`Y`V`Y`d`Y`d`R`U`e`Y`Z`d`Y`j`j`f`d`e`f`e`e`V`Z`h`Z`e`V`T`Y`Z`T`V`d`%`e`V`
e`\\`e`V``f`e`e`e`V`T`Y`Z`T`V`T`a`R`U`a`f`e`e`d`V`R`Y`d`e`M`Z`

2de`VhVe`_`eY`Xh`R`Z`e`V`S`Z`R`U`_`V`U`j`eY`h`V`d`R`Z`X`h`Z`Y`V`R`Y`e`M`Z`V`R`Y`R`X`R`Z`2`U`_`V`d`R`U`e`e`V`
`e`V`d`Y`f`_`h`L`h`V`U`U`V`e`Z`H`V`U`_`e`j`\\`Z`V`e`V`Z`%`o

EY`e`V`e`V`c`_`V`d`R`L`L`y`5`_`e`S`V`e`R`Z`X`Z`V`e`R`Z`H`V`c`V`T`Y`Z`T`V`Z`e`R`]`W`e`d`^`V`W`e`d`T`Y`Z`T`V`d`R`U`e`Y`e`j`U`f`d`e`R`e`
h`V`c`V`T`Y`Z`T`V`Z`D`U`_`e`S`V`e`R`Z`X`Z`V`e`R`Z`%`o

EZ`VhVe`_`R`U`e`Y`X`h`R`Z`e`V`S`Z`A`c`e`j`d`_`_`V`R`^`V`S`R`T`R`U`d`R`L`L`y`j`f`_`h`L`h`V`R`e`V`R`j`j`U`U`V`e`Z`%`o

EY`e`V`c`d`R`L`L`y`f`d`d`f`e`f`a` EY`j`e`R`X`e`f`d`
Y`h`e`T`h`L`h`V`R`a`f`c`h`Z`X`j`Z`V`e`Y`U`L`h`V`
h`R`j`Z`V`e`Y`U`L`h`V`U`V`g`e`e`Z`X`j`Z`V`e`Y`U`Z`
H`V`c`V`T`Y`Z`T`V`d`%`o



D`^`^`V`T`R`^`V`R`U`_`V`V`e`V`R`Y`d`h`V`e`h`R`j`
Z`X`U`h`_`R`a`R`e`Y`R`U`V`Z`U`V`d`e`j`U`R`h`j`W`^`e`V`
W`T`Z`2`d`Y`X`e`Z`e`e`W`V`d`R`Z`e`V`S`Z`e`V`S`V`R`
e`Y`R`c`j`R`X`e`Z`e`h`R`d`R`c`R`j`j`Y`R`L`L`d`S`R`d`
c`j`j`R`X`e`Z`9`V`j`\\`W`fa`e`d`V`R`_`h`j`d`e`Z`X`Z`
R`e`W`Z`D`e`V`R`Y`V`j`\\`W`fa`R`e`e`V`h`j`R`U`d`R`L`L`
y`H`Y`R`e`V`j`f`j`R`X`Z`X`R`e`%`o

EY`h`j`\\`V`e`_`j`R`X`Z`X`R`U`Y`V`d`R`L`L`y`^`
j`R`X`Z`X`S`V`R`f`d`j`f`c`V`R`e`Z`X`j`Z`V`R`T`Y`Z`T`V`Z`
J`f`c`V`R`_`V`R`Y`S`f`e`j`f`c`V`R`e`Z`X`f`d`j`Z`V`R`T`Y`Z`T`V`
V`Z`%`o

3`f`e`c`X`e`R`h`j`e`V`R`Y`V`d`j`d`?`Y`e`^`R`T`Y`Z`T`V`
V`Z`%`o

y`?`P`e`R`U`e`V`h`j`L`y`f`c`V`R`_`V`R`Y`V`%`E`Y`h`j`
T`f`j`U`e`T`_`g`Z`T`Y`Z`d`V`R`j`j`e`V`h`j`V`h`U`h`_`R`U`j`R`U`U`S`j`e`V`R`Y`V`R`U`Y`V`d`R`L`L`y`h`R`e`j`f`e`X`e`_`^`j`S`R`T`R`U`Y`R`X`
`Z`%`D`Y`X`e`_`e`V`S`R`T`_`V`e`R`e`h`j`R`U`e`W`h`j`e`\\`W`U`h`_`e`V`d`_`h`R`_`R`U`^`R`U`V`j`g`e`Z`_`R`U`d`R`e`U`c`L`Z`X`e`V`R`Z`T`f`d`
c`V`e`Z`A`c`e`j`d`_`e`V`h`j`h`R`d`h`j`f`a`Z`e`V`d`j`Z`9`V`d`R`U`e`Y`Z`h`R`d`V`X`e`e`V`R`Y`V`L`y`E`Y`Z`L`j`f`Z`j`f`d`R`c`h`Z`e`V`h`Z`U`Z`j`f`
j`\\`h`j`f`e`Z`j`f`T`R`_`W`Y`Z`X`c`e`R`_`R`j`e`Z`X`Z`%`o



I Z[fW4[ea` EbV8]e

8th_ 5Z[u]Wefa 7SYV 6[etahMK aXfZMDW DaSV

4k 6a` 5akZ[eS V 4[^\ I ZfW



EYWRVZIR_XZ_X_ eVh|R UYVdd dTRU`VWVWZeR_UYVddjZ_Xy? `L: ^ R
TYZVLE ^ RTYZVZ`8Vé^ VSRT Uh_Ž%

3j eV eVh|ZIXeZ XcRUj R_UYVddj dy. cRlj YRe` U eZde j`f Sfe: gVXe
e` U Ž%EYVh|f d VZaU`gVŽ EYWRVhV`ef^ S|Z XeC`f XVeVRZ_R UeV`h|
UgUUh_ Rj`_XZUeVWRVVR_UYVdZLLyDacRUj`fchZ_XIdcRUj`fchZ_XŽ%

y: TR_ &: TR_ Ž%

yDacRUj`fchZ_XŽ%

3feackéj d`_ eVWRVdTReUe`afe`feYZhZ_XIR UeVhZ_UdTReUe`
TReY eV`LR UR|`VRd`UUV< R|`VRd`UUV`LYV|f d dTReUdRd
Z_XŽ 9 VTf|U_ eSVZgV`eRe YhRddRz_XŽ 9 VhRd|f d
R^ RkVŽ

ZVcRhYZVVR_UUR_UhV`eSRT`e
eVYZV`T`aR_UeV`eVc
VRVhRdZ| dZ_XZ`eVZŽ
9 VhRdeZ_Xe`dRXe`dV
TYZV`dR UR| eRe`d VV
> RZXeV`gVIR`UT`aV
Z_XhZ`eVc`dV`SfeeV`eVc
VRVdZLLySc`eVET`V`gVc
eV`XhV`VRVd`hVcV_`eTYZV`Ž%

VAŽ%VhYZhVAUZ`e`YZIVR`R_UYVdZLLyJ`f`_`h`d`^`V

3feeV`eV`eVc`VRVXeZ`UZ`R`eR`UdZLLy@Y_`5`_`ej`f`SVeR|V`X|Z`VeRŽ`EYj`eRZ`Uf`d`eYj`e`J`Uf`dh`YR`
hVR`Ž: TR_ U`Z`cRlj`X`UŽ: TR_ SVRTYZV`cRlj`X`UŽ%

y? `P`aV`eVc`VRVdZLLy`e`Red`ehY`hVR`Ž`EYj`R`X`UR`Z`e`VS`Z`R`UeV`_`VhY`YRU`Vh`_`dZLLy`hR`ej`f`e`
T`^`V`c`Rh`R|`h`Z`Y`^`VŽ%V`e`^`YZ`Sc`e`Vc`V`c`Rh`R|`R`U`^`V`e`V`h`|`LR`U`e`X`e`V`c`e`Yj`afe`YZ`_`e`V`h`|`R`U`fa`e`Yj`
h`V`d`c`Z`Z`X`e`VR`Z`T`c`V`e`d`|`f`d`|`Z`V`e`V`e`V`c`e`Z`VŽ`Ac`éj`d`_`e`V`h`|`V`Z`a`U`g`V`c`R`U`U`h`_`TR`^`V`e`V`WR`V`h`Z`Y`YZ`h`Z`X`I`
`f`eŽ`9`V`SV`R`_`e`d`R`Z`2`_`U`Y`V`VR`_`VŽ`9`V`VR`_`U`e`V`e`Y`V`e`^`h`R`R`_`VR`VŽ

HVYR`Ue`YZ`Id`^`VéZ`VR`X`R`U`_`Vh`eV`^`VR`Z`X`SV`Z`U`e`V`e`d`g`Ž`5`Z`j`f`V`g`c`Y`R`g`V`e`R`e`Y`R`a`V`O`D`^`VéZ`V`j`f`d`Z`
e`V`c`VR`Uj`f`c`Y`R`e`Z`|`f`d`Y`R`g`Ž: e`d`|`f`d`Y`R`g`R`Uj`f`TR`é`f`U`a`d`R`U`Y`h`T`^`VŽ`@`c`j`f`VW|Z`Vj`f`SV`_`X`d`^`Vh`Y`c`V`c`
e`V`c`V`e`Z`X`a`V`a`|`VR`e`V`|`Z`Xj`f`RS`fej`f`c`d`VR`Uj`f`d`R`j`Y? `Le`Red`_`e`^`VŽ: U`_`e`e`Z`_`e`R`e`h`j`Ž%

6i`T`áeh`Y`j`f`h`c`Z`X`R`e`R`U`_`e`V`c`e`YZ`X`LS`VR`f`d`j`f`Y`R`g`V`e`U`e`V`d`V`Z`U`d`V`W`Z`X`I`Z`TYZV`JR`X`R`X`Z`H`V`g`V`
|`VR`_`U`e`V`e`h`Y`R`g`V`e`U`e`R`Z`3`f`eh`V`IR`_`e`V`e`V`h`V`c`V`_`e`TYZV`d`Ž`H`V`c`V`R`V`VŽ



