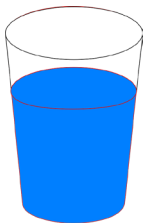


เคล็ดลับนักดื่ม

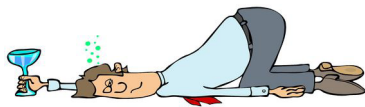
หลายๆ คนคงเคยได้ยินคำว่า ดื่มอย่างรับผิดชอบกันจนชินหู แต่รู้หรือไม่ว่าการดื่มอย่างรับผิดชอบนั้นต้องทำอะไร วันนี้เรามีเคล็ดลับ 6 ข้อ เพื่อการเป็นนักดื่มอย่างรับผิดชอบมาฝากกัน ถ้าพร้อมแล้วก็ไปดูกันเลย

- หออะไรกินรองท้องก่อนดื่ม เพราะการดื่มขณะท้องว่าง ร่างกายจะดูดซึมแอลกอฮอล์เร็วมาก ทำให้เมาเร็ว



- ดื่มน้ำเปล่าสลับบ้าง ไม่ใช่เอาแต่ดื่มแอลกอฮอล์อย่างเดียว
- หากยังดื่มไม่หมดแก้วก็อย่ารีบเติม จะได้ว่าเราดื่มไปมากน้อยแค่ไหนแล้ว

- ควรรู้ขีดจำกัดของตัวเองว่าดื่มได้มากแค่ไหน ถ้าไม่ไหวก็อย่าฝืนดื่มต่อ รู้จักปฏิเสธบ้าง



- ทำตัวเป็นเพื่อนที่ดี อย่าปล่อยให้เพื่อนดื่มจนไร้สติ ถ้าเพื่อนเมาควรช่วยกันดูแล

- ● ให้คนที่ไม่ดื่มขับรถให้ หรือถ้าไม่มีก็ใช้บริการรถสาธารณะ เช่น รถประจำทาง หรือรถแท็กซี่



เคล็ดลับทั้งหมดนี้เอาไปใช้ นำไปแชร์ให้เพื่อนกด “Like” กันได้ จะได้อุ้มกันแต่พอดี ดื่มอย่างรับผิดชอบ



1. กินก่อนดื่ม



2. ดื่มน้ำเปล่าสลับบ้าง



3. ไม่หมดแก้วอย่าเพิ่งเติม



4. รู้ขีดจำกัดตัวเอง



5. มาด้วยกันดูแลกัน



6. ดื่มไม่ขับ