กองบรรณาธิการ

“หมู” ภูษณะ บัวงาม

มีวิธีในการดูแลตนเองอย่างไรบ้าง เช่น นอนพักผ่อน เข้ายิม เข้าฟิตเนส ออกกำลังกาย งานอดิเรก

ผมชอบออกกำลังครับ ถ้าว่างจะเข้ายิมออกกำลังให้เหงื่อออกเยอะ ๆ กลับมาหลับสบายเลย หรือง่าย ๆ เลย ถ้าหากไม่มีเวลาเข้ายิม ก็ใช้วิธีวิดพื้น ซิทอัพที่กองละครครับ

แบ่งเวลาในการดูตนเองกับการทำงานอย่างไรบ้าง

จริง ๆ ช่วงนี้จะไม่ค่อยมีเวลาให้ตัวเองมาก ในวันที่ทำงานละครนอกเหนือจากการทำงานผมจะให้เวลากับการนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และหาโอกาสไปดูแลเรื่องผิวหน้าบ้าง เพราะเป็นสิ่งจำเป็นครับสำหรับการเป็นนักแสดง

เคล็ดลับในการดูแลดวงตา เพราะสัมผัสกับแสงไฟในกองถ่ายละครตลอด

ที่เป็นบ่อยเลยคือรู้สึกเมื่อยล้าที่ตา เพราะต้องสู้แสงไฟในกองละคร ก็จะใช้ผ้าห่อน้ำแข็งมาประคบตาบ้างในบางครั้ง แต่ถ้าเจ็บตาหรือเคืองตามากผิดปกติ ก็ไปหาหมอเพื่อตรวจทันทีเลยครับ

ปกติแล้วได้ทำบุญร่วมกับโรงพยาบาลบ่อยแค่ไหน

ถ้าไปทำที่โรงพยาบาลโดยตรง ไม่บ่อยครับ เพราะหาโอกาสนานมาก แต่ผมจะไปทำบุญ บริจาคเงินตามกล่องรับบริจาคต่าง ๆ ที่วางทั่วไปตามเคาน์เตอร์จ่ายเงินครับ ผมเห็น ผมก็ใส่กล่องเลย แต่ที่เคยไปกับครอบครัวคือไปบริจาคที่โรงพยาบาลสงฆ์ครับ

อยากให้ฝากผลงานการแสดง

ผลงานเร็วๆ นี้ที่กำลังจะ On Air คือ “เสน่ห์มายา” และที่กำลังถ่ายทำคือ “พ่อมดเจ้าเสน่ห์” ฝากผลงานและเป็นกำลังใจให้ผมด้วยนะครับผม ขอบคุณครับ