

# SHOUT CHEEP

By Loading...

Can't Sleep? 

# Problems? 🤔

```
20    glBindBuffer(GL_ELEMENT_ARRAY_BUFFER, indexBufferObj);
21    glBufferData(GL_ELEMENT_ARRAY_BUFFER, 6 * sizeof(unsigned int), indices, GL_STATIC_DRAW);
22    // shader
23    unsigned int shader = createShader(readFile("res/shaders/fragment.shader"),
24        readFile("res/shaders/vertex.shader"));
25    glUseProgram(shader);
26    int location1 = glGetUniformLocation(shader, "u_color");
27    while(!glfwWindowShouldClose(window)) {
28        // clear the buffer
29        glClear(GL_COLOR_BUFFER_BIT);
30
31        // sets the background color
32        glClearColor(1.0f, 1.0f, 1.0f, 1.0f);
33
34        // draw
35        glUseProgram(shader);
36        glUniform4f(location1, 85.0f*INV_255, 184.0f*INV_255, 237.0f*INV_255, 1.0f);
37        glBindVertexArray(vertexArrayObj);
38        glDrawElements(GL_TRIANGLES, 6, GL_UNSIGNED_INT, NULL);
39
40        // display bound buffer
41        glfwSwapBuffers(window);
42
```



MEETING



SHE/HE DOESN'T REPLY



# Solutions









# Couting Sheep



## นับแกะช่วยให้นอนหลับได้อย่างไร ?



การนับแกะเป็นวิธีหนึ่งที่มักแนะนำเพื่อช่วยให้นอนหลับ โดยมีแนวคิดว่า:

1. **เบี่ยงเบนความสนใจจากความคิดกังวล:** เมื่อเรานับแกะ เราจะต้องใช้สมองในการนับ ทำให้จิตใจเราไม่ฟุ่มซานหรือกังวลเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ
2. **กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย:** การนับแกะเป็นกิจกรรมที่มีความเรียนรู้และน่าเบื่อ ทำให้จิตใจเราผ่อนคลายและสงบลง
3. **สร้างกิจวัตร:** การนับแกะเป็นการสร้างกิจวัตรที่ทำให้สมองรับรู้ว่านี่คือเวลาที่จะนอน ทำให้ร่างกายและสมองคุ้นเคยกับการเตรียมตัวนอน
4. **การใช้จินตนาการ:** การนึกภาพแกะที่กระโดดข้ามรู้ว่าเดินในทุ่งหญ้า ทำให้สมองเราระบุจินตนาการในทางที่เป็นนูกและสนายใจ ช่วยลดความตึงเครียดและทำให้นอนง่ายขึ้น

แม้จะมีหลายคนที่พบว่าการนับแกะช่วยให้นอนหลับได้ แต่บางคนอาจจะไม่รู้สึกว่ามันได้ผล ในกรณีนี้ อาจลองใช้วิธีการอื่นๆ เช่น การฝึกหายใจ การพิงเพลงเบาๆ หรือการทำสมาธิก่อนนอน



<https://sheep-count-sh8.vercel.app>

Sleeeeeep

NowWWWWWW