

Duurzaam bezig met WordPress (en je bedrijf)

Ramon Fincken

@ramonfincken@mastodon.social

@managedwphosting@wp-social.net

<https://meetups.managedwphosting.nl>



Press Meetu

```
// Transients
$mykey = 'featuredposts';
if ( false === ( $featured = get_transient( $mykey ) ) ) {
    $featured = new WP_Query(
        array(
            'category'
            'posts_per_page'
            'tax_query'
```

Wie ben ik?

Bio	Ramon Fincken, 1984 MSc. Medical Informatics
Prive	
Open Source	2004
Gestart met WordPress	2009, WP 2.5 (!) Eigen CMS vs WP
WordCamps	WCNL (allemaal) WCEU (Parijs , Berlijn, Porto, Athene, ..)
Eigenaar van	ManagedWPHosting.nl (2012)
Plugins in WP.org repo	15
Core Commits	5

CO2 (1)

<https://www.websitecarbon.com/website/managedwphosting-nl/>

36 verzoeken, 395 KB (gzipped), 0.71 sec laadtijd

Per jaar (geschat)

11,15kg CO2

29kWh aan stroom (186 km rijden met een EV)



Hurrah! This web page is cleaner than 91% of web pages tested

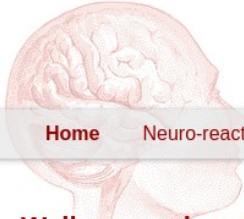


Only 0.09g of CO₂ is produced every time someone visits this web page.



This web page appears to be running on sustainable energy

Een andere site ...



Jan van de Rakt
fysiotherapeut

[Home](#) [Neuro-reactivatie](#) [Cursussen](#) [Artikelen](#) [CV](#) [Links](#) [Contact](#)

Welkom op de website van Jan van de Rakt

Ik ben sinds 1975 werkzaam als fysiotherapeut in verpleeghuis Waelwick in Ewijk (nu onderdeel van de Zorggroep Maas en Waal).

Wat is er nu zo boeiend aan het werk als fysiotherapeut in een verpleeghuis?

Het antwoord op deze vraag leg ik uiteen in twee elementen:

- 1. De complexiteit*
Het werk is nooit simpel. Tijdens een behandelproces blijken er altijd nog extra restricties te zijn waardoor de behandeling voortdurend aangepast moet worden.
- 2. De lange duur*
Ondanks intensief trainen en behandelen worden er bijna nooit snelle resultaten behaald. Resultaten zijn echter op alle terreinen te behalen, zolang men samen met de patiënt blijft zoeken naar zijn optimale levensstijl.

Deze twee elementen vormen naar mijn gevoel ook de basis van [neuro-reactivatie](#).

Neurologie

Reeds bij het begin van mijn werkzaamheden in het verpleegtehuis werd ik gegrepen door de pathologie, veroorzaakt door stoornissen in de hersenen. Ik heb me sinds die tijd intensief verdiept in de neurologie. In 1975 was dit een gebied waarover nog nauwelijks gedoceerd werd in de fysiotherapie, terwijl de verpleeghuizen "vol" lagen met patiënten lijdend aan een stoornis in de hersenen. Er begon toen voor mij een zoektocht naar handvaten en behandelconcepten om een antwoord te vinden op de diversiteit van problemen. Deze zoektocht heeft mij via veel omwegen gebracht naar het NDT-concept. In 1997 ben ik afgestudeerd als NDT-docent IBITA.

Daarnaast heeft het mij ook geïnspireerd om het "Rakt"-concept te introduceren. Dit concept maakt het mogelijk de capaciteit van de hersenen te bepalen zodat te grote belasting vermeden kan worden. De toepassing hiervan richt zich vooral op patiënten met een degeneratieve neurologische aandoening en speciaal op patiënten met een dementiële syndroom. De laatste jaren richt ik me vooral op patiënten die "uitgerevalideerd" zijn. Ik probeer dan om samen met de patiënt toch een "hogere" niveau van participatie te bereiken.

© 2007-2022, Jan van de Rakt

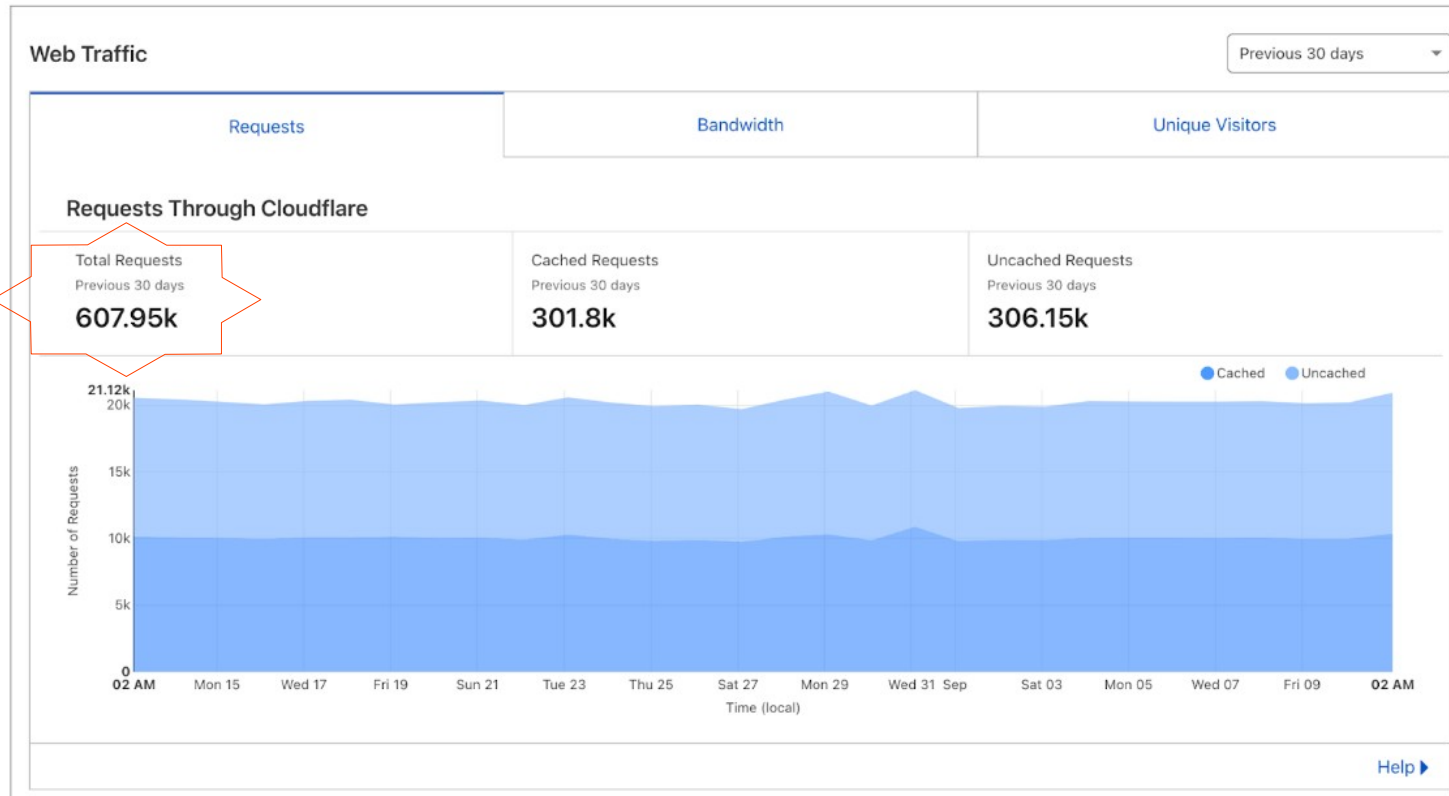
Meten is weten

160 pageviews per 30 dagen met 4 tot 7 bestanden per pageview (data uit google analytics).

Dat is $160 * (4 \text{ tot } 7) = \mathbf{640}$ tot **1120** hits per maand.

Dus dat is **0.6k** tot **1.12k** hits per maand.

Toch?



#Hoedan

Chinese bots, Russische bots etc ..
Maar ook spambots

en .. heb je echt maar 5 URLS ?

60 tag pagina's
5 categorie pagina's
30-40 datumpagina's
1 auteur archiefpagina
x bijlagepagina's

Hebben we dan alles ?

RSS feeds **per** taxonomie en archiefpagina
RSS feeds voor commentaren
oEmbed, shortlinks, rest API links, etc..

Met gemak 600 URLS !

Oplossingen

- Caching (ook bij een snelle server)
- 200% groene webhosting (ManagedWP hosting.nl)
- Zet RSS, WSD, shortlinks etcetera uit (hierover zo meer)
- Zet bijlage pagina's uit:
site.com/attachmentname/ als volledige HTML site versus
site.com/wp-content/uploads/2023/01/attachmentname.png
- Bots, de softe manier & de Die-hard™ manier

Yoast



Yoast voorbeeld

Auteursarchieven

Als je een blog met één auteur hebt, is het auteurarchief (bijv.

<https://www.managedwphosting.nl/author/example/>) precies hetzelfde als je startpagina. Dit is wat een [dubbele inhoud probleem](#) wordt genoemd. Als dit het geval is op je site, kunt je ervoor kiezen om dit uit te schakelen (waardoor de pagina wordt doorverwezen naar de startpagina) of te voorkomen dat deze pagina wordt weergegeven in de zoekresultaten.

Enable auteursarchieven



Door dit uit te schakelen wordt de auteurarchief omgeleid naar de homepage van je site.

Andere plugins

- **Yoast Premium**

https://www.managedwphosting.nl/wp-admin/admin.php?page=wpseo_page_settings#/crawl-optimization

Shortlinks

REST API

RSD / WLW

oEmbed

RSS

Comments RSS

Auteur RSS

Berichten RSS

Categorieen RSS

Tag RSS

... (enzovoorts)

- **Asset CleanUp** (Gabe Livan) <https://wordpress.org/plugins/wp-asset-clean-up/>

Doet ook CSS/JS strippen, moet je goed instellen, net als Yoast

- **MijnPress high traffic** (Ramon Fincken) <https://wordpress.org/plugins/mijnpress-hightraffic/>

Installeren en klaar (veilig!) Haalt ?ver={versie} van JS en CSS bestanden & regelt Shortlinks, RSD / WLW, Shortlinks. Regelt dus niet REST of oEmbed, dus koppelingen en social media embeds blijven werken.

Bots, de softe manier

<https://www.managedwphosting.nl/robots.txt>

Vriendelijk verzoek op basis van user-agent

```
User-agent: *  
Disallow: /wp-admin/  
Disallow: /wp-includes/  
Disallow: /xmlrpc.php
```

```
Sitemap: https://www.managedwphosting.nl/sitemap_index.xml
```

```
User-agent: BLEXBot  
User-agent: Baiduspider  
User-agent: Barkrowler  
User-agent: Gigabot  
User-agent: Go-http-client  
User-agent: Nuclei  
User-agent: Riddler  
User-agent: SeznamBot  
User-agent: WikiDo  
User-agent: Yandex  
User-agent: Zoominfobot  
User-agent: magpie-crawler  
Disallow: /
```

```
User-agent:*  
Disallow:
```

Bots, de yippee kayee way



.htaccess, varnish, nginx, cloudflare: deny, block, 403 etc

```
|| req.http.user-agent == "-"
|| req.http.user-agent ~ "^Jakarta"
|| req.http.user-agent ~ "IDBot"
|| req.http.user-agent ~ "^Mozilla/4.0 \ (compatible; MSIE 6.0; Windows NT 5.1"
|| req.http.user-agent ~ "id-search"
|| req.http.user-agent ~ "User-Agent"
|| req.http.user-agent ~ "compatible ;"
|| req.http.user-agent ~ "ConveraCrawler"
|| req.http.user-agent ~ "^Mozilla$"
|| req.http.user-agent ~ "libwww"
|| req.http.user-agent ~ "lwp-trivial"
|| req.http.user-agent ~ "curl"
```

+

```
return (synth(403, req.http.user-agent));
```

=

```
< HTTP/2 403
< server: nginx
< date: Mon, 30 Jan 2023 16:11:12 GMT
< content-length: 0
< content-type: text/html; charset=utf-8
```

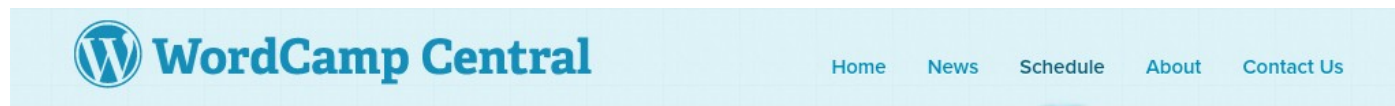
200 % groene webhosting

- De stroom is groen, dat is een aardige basis, je kunt meer doen
- Hoog-efficiënte koeling en koelwarmte wordt gebruikt voor kantoorgebouwen
Dat scheelt 800.000 m3 gas per jaar!
Video: <https://www.linkedin.com/feed/update/urn:li:activity:7024395301348077569/>
- Caching
- Spiders en spambots blokkeren, XML-RPC standaard uit, login bot beveiliging (tussenpagina)
- TLS encryptie (https)
RSA vs ECDSA (ECC) keys, kleiner en toch veilig
- Servers, telefoons en laptops
- En reizen ..

Security Strength	RSA Key Size	ECDSA Key Size
80	1024	160-223
112	2048	224-255
128	3072	256-383
192	7680	384-511
256	15360	512+

WordCamps

<https://central.wordcamp.org/schedule/>



Schedule



2022



WordCamp Nepal CHITWAN GARDEN RESORT, BHARATPUR, NEPAL
5 November–6 November, 2022



WordCamp Sevilla SEVILLE, SPAIN
5 November–6 November, 2022



WordCamp San José / Costa Rica SAN JOSÉ / COSTA RICA
5 November–6 November, 2022

Planned WordCamps

These WordCamps are in the early stages of planning, but don't have a date yet. When their dates are confirmed, they'll be added to the schedule of approved WordCamps.

WordCamp Floripa 2022
December, 2022
Florianópolis, Santa Catarina, Brasil

WordCamp Zaragoza
January, 2023
Zaragoza

WordCamp Entebbe
March, 2023
Entebbe

WordCamp Torrelodones 2023
March, 2023
Torrelodones, Madrid, Spain

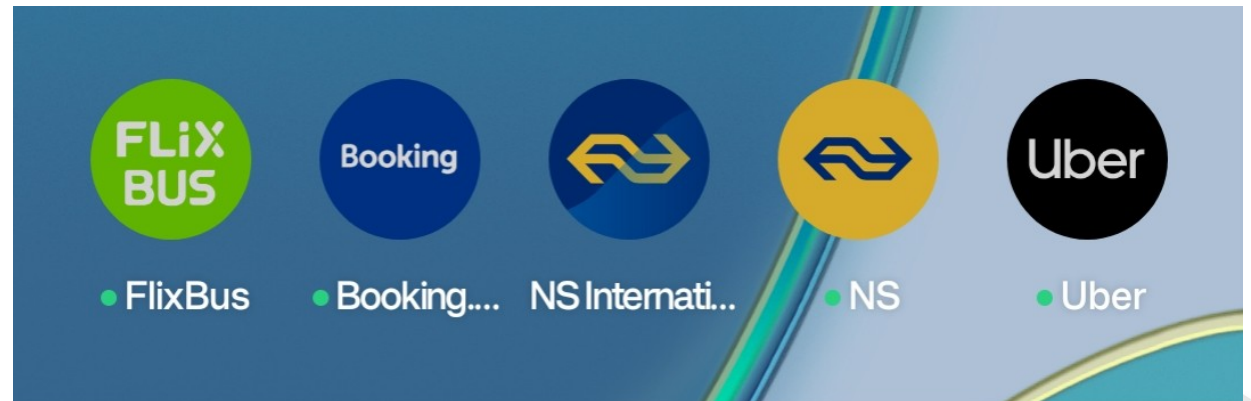
WordCamp Prague, Czech Republic
March, 2023
Prague, Czech Republic

WordCamp Switzerland

Leuker kunnen we het niet maken ..

- <https://www.lessgogogo.com/>
- NS Daluren op je OVchip: kost 2.20 – 5.60 per maand en levert meestal **40% korting** per reis op.

- Apps!
Early-bird korting :-)



- Combineer je afpraken

(WordPress) code verbeteren (1)

<http://core.svn.wordpress.org/tags/6.1.1/wp-settings.php>

Volgorde van laden

- WP Core Basisset
- MU-plugins
- Plugins & multisite plugins
- Thema's
- Helemaal onderaan komt past de 'init' action

Belangrijk voor korte acties, redirects, CSS output, statistieken ophogen, etc..

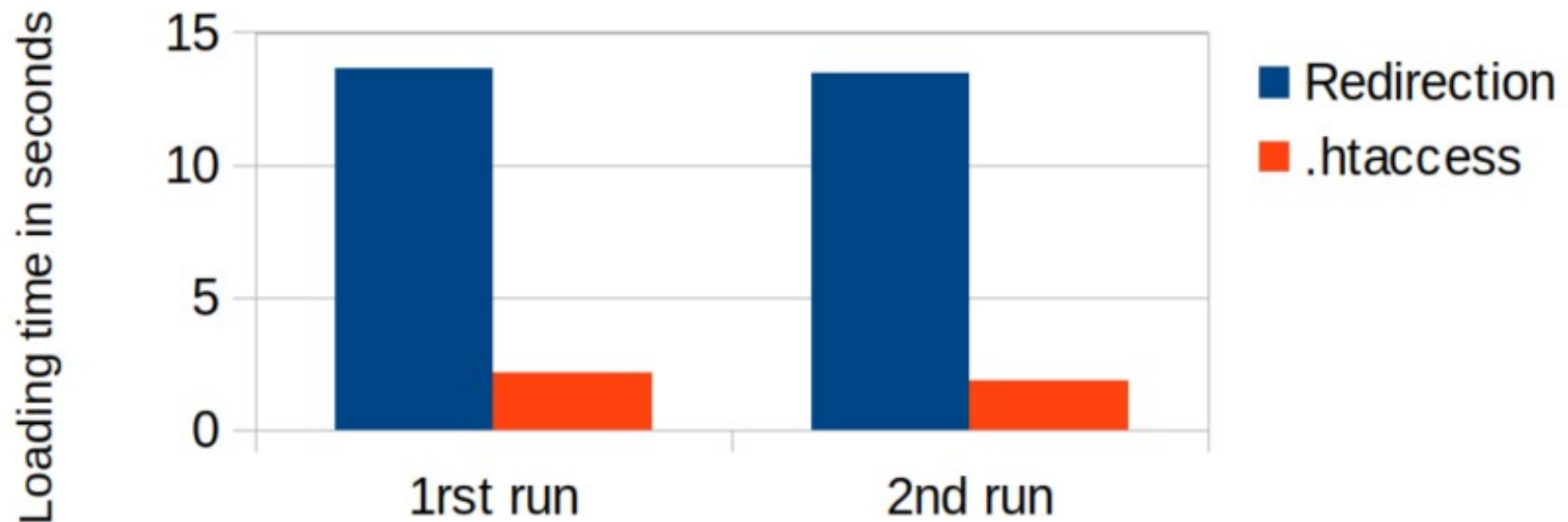
(WordPress) code verbeteren (2)

Redirects

<https://www.managedwphosting.nl/redirects-instellen-verhuizing/>
<https://redirects.tools.managedwphosting.nl/>

100 requests to /bronurl with a simple redirect to /doelurl

Apachebench: 100 requests, 5 concurrent; WP 5.7 With 17 plugins including GravityForms, WooCommerce and Yoast SEO



(WordPress) code verbeteren (3)

Lazy evaluation

```
// Lazy evaluation  
if( someclass::calculate_hughe_amount_of_figures() && is_admin() ) {  
    $this->dostuff();  
}  
  
if( is_admin() && someclass::calculate_hughe_amount_of_figures() ) {  
    $this->dostuff();  
}
```

(WordPress) code verbeteren (4)

The loop en meta

```
// WP_Query and meta
$args = array(
    'post_type'      => 'somecustomposttype',
    'post_status'    => 'publish',
    'posts_per_page' => -1,
);
$my_query = new WP_Query( $args );
if ( $my_query->have_posts() ) {
    // The while loop will have ALL published items of somecustomposttype
    while ( $my_query->have_posts() ) {
        $my_query->the_post();
        if( get_field( 'code' ) === $mycode ) {
            // Some more code
        }
    }
}

$args = array(
    'post_type'      => 'somecustomposttype',
    'post_status'    => 'publish',
    'posts_per_page' => 1,
    'meta_key'       => 'code',
    'meta_value'     => $mycode,
);
$my_query = new WP_Query( $args );
if ( $my_query->have_posts() ) {
    // The while loop will have just the one entry of somecustomposttype
    while ( $my_query->have_posts() ) {
        $my_query->the_post();
        if( get_field( 'code' ) === $mycode ) { // Make sure
            // Some more code
        }
    }
}
```

Bonustip: Gebruik Field IDS in plaats van het hele CPT object als return
https://developer.wordpress.org/reference/classes/wp_query/#return-fields-parameter

(WordPress) code verbeteren (5)

Bonustip: Transient API (FTW!)

<https://developer.wordpress.org/apis/transients/>

Ideaal voor trage operaties die niet realtime hoeven te zijn zoals een heftige WP_Query.

Of voor een externe aanroep zoals een betaalde licentie, dat hoeft niet elke WordPress aanroep.

```
wp_remote_get( 'https://licentieserver.nl/tragecheck/licentiegeldig_ja_of_nee' );
```

Transient voorbeeld

```
// Transients
$mykey = 'featuredposts';
if ( false === ( $featured = get_transient( $mykey ) ) ) {
    $featured = new WP_Query(
        array(
            'category'           => 'featured',
            'posts_per_page'     => 500,
            'tax_query'          => array(
                'relation' => 'AND',
                array(
                    'taxonomy' => 'movie_genre',
                    'field'     => 'slug',
                    'terms'     => [ 'action', 'comedy' ],
                ),
                array(
                    'taxonomy' => 'actor',
                    'field'     => 'term_id',
                    'terms'     => [ 103, 115, 206 ],
                    'operator' => 'NOT IN',
                ),
            ),
        ),
    );

    // Put the results in a transient. Expire after 12 hours.
    set_transient( $mykey, $featured, 12 * HOUR_IN_SECONDS );
}
// Now we have a fresh (or cached) populated $featured variable
```

Slot

- Bedankt!
- Nalezen?
<https://meetups.managedwphosting.nl>
- Bonus: <https://www.managedwphosting.nl/category/duurzaamheid/>
<https://www.managedwphosting.nl/category/the-quest-for-speed/>
<https://www.managedwphosting.nl/mvo-plus-maatschappelijk-verantwoord-ondernemen/>
- Specifieke vraag?
Stel hem straks of mail me op {mijnvoornaam} at ManagedWPHosting.nl
- Straks nog tijd over?
Dan kunnen we samen eens kijken naar je vraagstuk

Goodies









SUPER BOCK ARENA

PAVILHÃO GLOBO A MOTA

WorldCamp
Europe

10th
WCEU

Welcome
Back

