

Duurzaam bezig met WordPress (en je bedrijf)

Ramon Fincken

@ramonfincken@mastodon.social

@managedwphosting@wp-social.net

<https://meetups.managedwphosting.nl> (Slides)



Antwerpen WordPress Meetup 28 maart 2023

Wie ben ik?

Ramon Fincken, 1984
MSc. Medical Informatics

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

Niet
vliegen
wel
landen



natuurhuisje
De natuur opent je ogen

```
// 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'    => 'category',
                    'terms'       => array( 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100 ),
                    'field'       => 'term_id'
                )
            )
        )
    );
    // Put the results in a transient. Expire after 12 hours
    set_transient( $mykey, $featured, 12 * HOUR_IN_SECONDS );
}
```

Om over na te denken

- Wie denkt dat zijn site niet vervuilend is?
- Wie heeft zijn sitecodes of settings aangepast om energiezuiniger te zijn ?
- Wie gaat er wel eens naar een WordCamp / Meetup ?
Hoe reis je ?
- Wie zit bij een groene webhost ?
- Is groene stroom afdoende ?

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

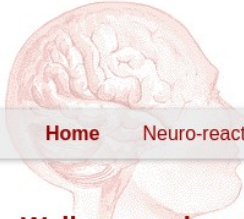


Only 0.09g of CO₂ is produced every time someone visits this web page.



This web page appears to be running on sustainable energy

Een andere site ...



Jan van de Rakt
fysiotherapeut

[Home](#) [Neuro-reativatie](#) [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-reativatie](#).

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

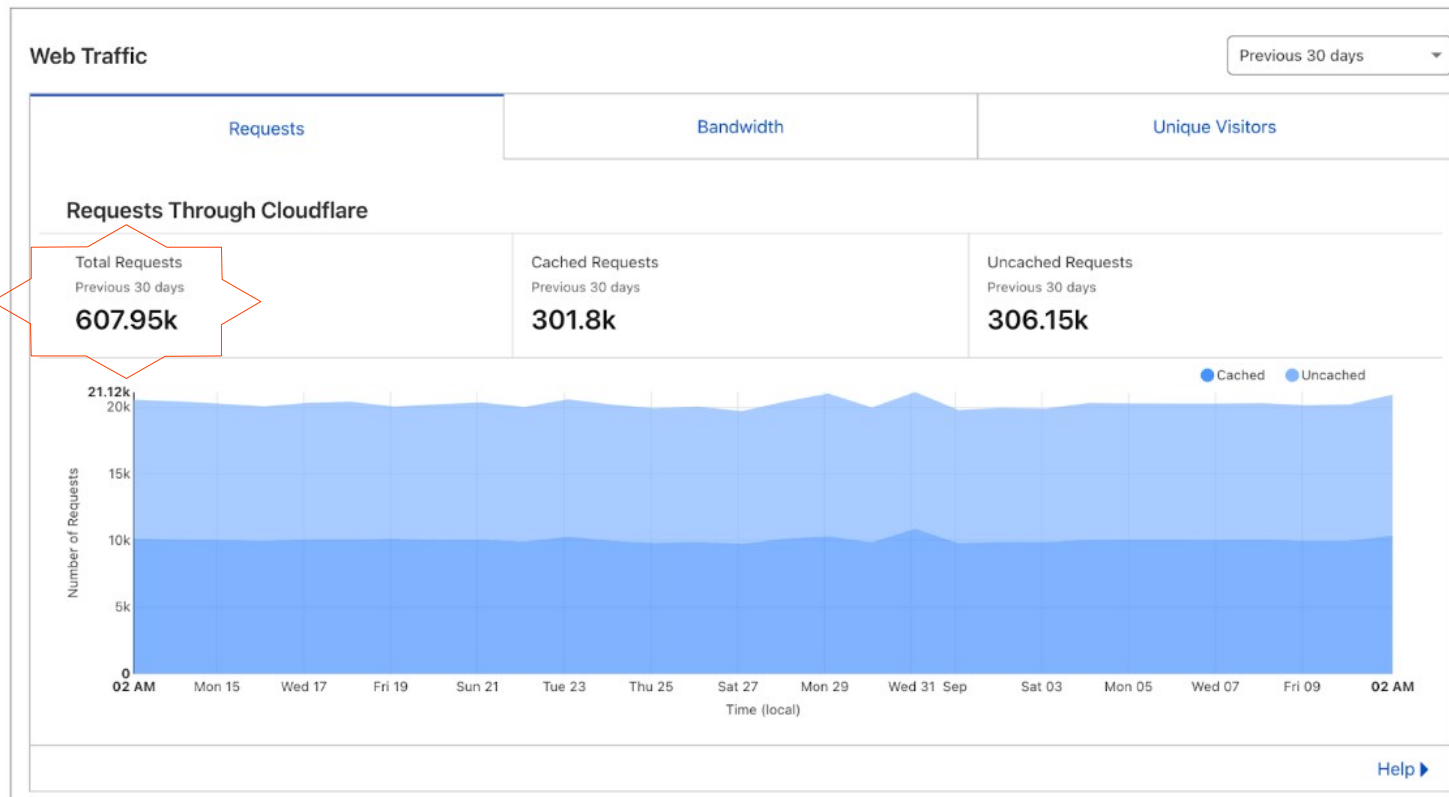
Meten is weten

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)
- Verminder je impact met 200% groene webhosting
(ManagedWPhosting.nl en onze nieuwe naam)
- 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

Intermezzo!

<https://core.trac.wordpress.org/ticket/57913>

 **#57913** new enhancement

Opened 10 days ago
Last modified 6 hours ago

Attachment pages need to have an "on" toggle

Reported by:	 joostdevalk	Owned by:	
Milestone:	6.3	Priority:	normal
Severity:	normal	Version:	
Component:	Media	Keywords:	2nd-opinion needs-docs

 **@SergeyBiryukov** Core Committer #25
7 hours ago ↳ Reply

- **Milestone** changed from *Awaiting Review* to **6.3**

 **@aristath** #26
6 hours ago ↳ Reply

Thank you for the feedback [@azaozz](#) 🙌
The PR was updated to use the `wp_attachment_pages_enabled` option and the theme-support was removed.

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.

<https://yoast.com/help/yoast-seo-settings-crawl-optimization/>
(gelinked vanaf nieuwsbrief 28 maart 2023)

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
```

200 % groene webhosting

- De stroom is groen, dat is een aardige basis, je kunt veel en veel 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/>



WordCamp Phoenix, Arizona, USA PHOENIX, ARIZONA, USA

24 March–25 March, 2023



WordCamp Kerala 2023 KERALA, INDIA

25 March, 2023



WordCamp Switzerland MURTEN, SWITZERLAND

31 March–1 April, 2023



WordCamp Bogotá, Colombia BOGOTÁ, COLOMBIA

ONLINE EVENT

31 March–1 April, 2023



WordCamp Torino TURIN, ITALY

14 April–15 April, 2023



WordCamp Vienna VIENNA

15 April–16 April, 2023



WordCamp Paris PARIS

21 April, 2023



WordCamp Barcelona BARCELONA

5 May–6 May, 2023



WordCamp Buffalo, NY, USA BUFFALO, NY, USA

6 May, 2023

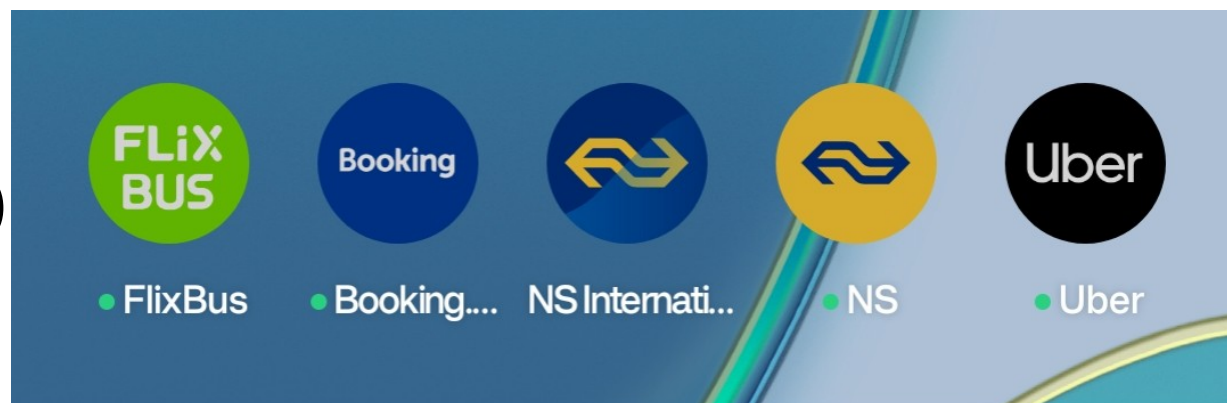


WordCamp Gliwice, Poland GLIWICE, POLAND

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..

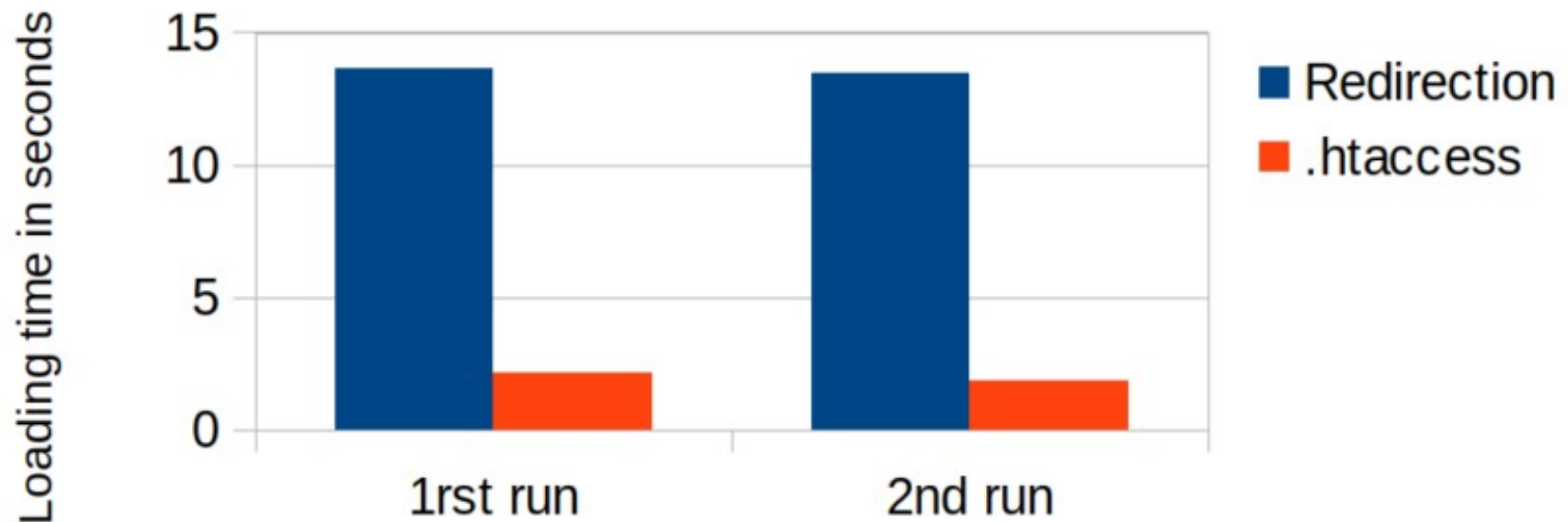
(WordPress) code verbeteren (2)

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
```

Let's encrypt

```
root@kali:~/etc/letsencrypt# du --max-depth=1 -h
8.0M    ./live
3.6M    ./renewal
16K     ./renewal-hooks
566M    ./keys
555M    ./csr
32K     ./accounts
98M     ./archive
1.3G    .
root@kali:~/etc/letsencrypt# ls -lah live | wc -l
894
root@kali:~/etc/letsencrypt# find -type f | wc -l
295360
```

```
root@kali:~/etc/nginx# du --max-depth=0 -h ssl
5.4M    ssl
root@kali:~/etc/nginx# ls -lah ssl | wc -l
166
root@kali:~/etc/nginx# cd ssl && find -type f | wc -l
951
```

Oplossing?

```
cd /etc/letsencrypt/csr/ && ionice -c2 -n7 find \( -iname '*.pem' \) -mtime +92 -exec rm -- {} \;
cd /etc/letsencrypt/keys/ && ionice -c2 -n7 find \( -iname '*.pem' \) -mtime +92 -exec rm -- {} \;

cd /etc/letsencrypt/live/
for line in $(ionice -c2 -n7 find \( -iname 'cert.pem' \) -mtime +92);
do
    # ./hostname.e.nl/cert.pem
    # echo $line

    # ./hostname.e.nl
    parent=$(dirname $line)
    # hostname.e.nl
    domain=$(echo $parent | sed 's/.\.\\\\/')

    echo '###-----'
    echo $domain
    pingcheck_domain=`host $domain | grep 'hostname' | grep -v 'hostname' | wc -l`
    echo $pingcheck_domain

    if [[ $pingcheck_domain -eq 0 ]]
    then
        echo 'No ping on main domain'
        ### GOGOGO
        yes | bash /root/delete_cert.sh $domain
        # exit 0
    fi;
done
```

Duurzame reclame

- Drukwerk → 1000 visitekaartjes
- Adres op het drukwerk?
- Actie hergebruik en materiaalkeuze
- Biokatoen

Duurzaam drukwerk scheelt ook serieus geld!

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/groene-hosting/>
<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

