

Yazın imkan varsa abdest yerine *duşdest* almayı tercih ediyorum. Üşendiğim vakit, *bir zamanlar* abdest almanın, şimdiki duştan daha zor olduğunu hatırlatıyorum kendime.

---

128. *Sedruz* için (yani 12800 ila 12899. günler için) üç alışkanlık üzerinde durmayı planlıyorum. Birincisi şeker yememek, ikincisi Internet'e sadece *ayakta* bağlanmak ve üçüncüsü günde 10 *birim* yürümek.

Şekeri 1000 gün önce terkedip, 800 gün kadar yemedim. Kızımın doğumundan önce biraz kendimi gevşetince, o da alıp başını gitti. Internet'e sadece yürürken veya ayakta dikilirken bağlanmayı, son birkaç gündür deniyorum ve bana *bunu okumak ayakta dikilmeye değer mi?* sorduran pek çok şey gördüm. Internet'te bir işim olduğunda, bitirip çıkmak için uygun bir hatırlatıcı oluyor.

10 *birim* yürümek de, aslında 10 km ama buna eğimi de dahil etmem gerektiğini düşündüm. Elmalarla armutları toplayıp, mühendisler saç baş yoldurmak istemem ama (eğim + km cinsinden mesafe) x saat cinsinden süre oluyor bu birim. 5 derece eğimle 1 saat 5 km/saat'te yürümek veya 0 derece eğimle 1 saat 10 km/saat'te koşmak veya 2 derece eğimle 2 saat 3 km/saat yürümek gibi alternatifler mümkün olmalı. Haftada 50 birim olacak şekilde ayarlamak niyetindeyim.