

Virgöl 21 Nisan

2020-04-21 12:10:04

Bugün biraz daha pratik konulara bakayım. Arada *kullandığım araçlar* veya *günlük rutinim* tarzı yazılar yazardım burada. Uzun zamandır bu gibi konulardan uzağım, okuduğum kitaplardan iki satır bahsetmek bile her zaman mümkün olmuyor.

- Geçen yılın Haziran ayından beri günde iki defa soğuk duş yapıyorum. Sabah kalkınca ve akşam yatmadan önce. *Acaba yapabilir miyim?* diye başladım, kışı atlattığıma göre *yapabiliyorum* diyebilirim. Bana faydası ne kadar olmuştur bilmiyorum ama duşları kısa tutmak için iyi oldu. Biraz Wim Hof'tan ilham aldım bu konuda. O zamandan beri iki defa gribe benzeyen hastalığım oldu, bunlarda da soğuk suya devam ettim ve ikisi de iki gün içinde geçti. (Grip aşısı da oluyorum, bu hızlı iyileşmelerin soğuk suyla bir ilgisi olmayabilir.) Genel olarak insanı uyandıran ve sinirlerine iyi gelen bir tarafı var. Kişisel disiplin konusundaki bazı eksiklerime de iyi geldiği kanaatindeyim.
- Son zamanlarda yapmaya başladığım nefes egzersizleri var. 30-40 kere derin nefes alıp, verdikten sonra tutabildiğim süreye bakıyorum. Bunu da Wim dayının (iOS ve Android) uygulamasından takip ediyorum. Nefesimi üçüncü turda 1 buçuk dakika kadar tutabiliyorum. Nabızı düşürmenin tersinden bir *egzersiz* tarafı olduğuna kanaat ettim. Normal nabzım 62-65 civarında, bunu 55'e kadar düşürebiliyorum. (Kalp veya akciğer sorunlarımız varsa, bazı krizleri tetikleyebilir, doktorunuza danışmadan böyle işlere girişmeyin.)
- Yaklaşık altı aydır günde 18 veya 20 saat açlık yapıyorum. iOS ve Android için çalışan Zero App isimli bir uygulama kullanıyorum bunun için. Su, kahve, çay ve sair *kalorisiz* sıvılar, ilaç ve vitamin dışında bu sürede bir şey yemiyorum. İlk başlarda 6-7 kilo verdim ama şimdilerde kilomda bir değişiklik yok. (Günde tek öğünle bile fazla kilolu olabilecek bir bünyem var!) Bugünlerde saat 1 gibi iki portakal, greyfurt, elma vs. yiyip, akşam 5-6 arası da protein ağırlıklı yemeye çalışıyorum. Günde 1 öğün yemenin zaman açısından da faydaları var. Ancak bu alışkanlığı ekmek, şeker, karbonhidrat ağırlıklı beslenerek sürdürmek zor, eğer *günde 1 öğünle çok acıkıyorum* diyorsanız muhtemelen yeme alışkanlıklarınızla ilgilidir.

- Ailevi yüksek kolesterol nedeniyle kullandığım statin ilaçlarımı bu dönemde bıraktım. Bu gibi ilaçların insanlarda karakter değişiklikleri yaptığna dair bir yazı okumuştum ve denemeye karar verdim. Bu rutinleri takip edebiliyor olmamın sabır ve disiplinini kısmen bu ilacı bırakmamla alakalı olduğunu düşünüyorum. Ancak bu kimseye vereceğim bir tavsiye değil. Bende yüksek kolesterol dışında bir risk faktörü şu an için yok, eğer olursa ilaca yeniden başlamayı düşünebilirim.
- Toz, polen alerjisi vardı ve yılda 9 ay kadar ilaç kullanmam gerekiyordu. Bu ilaca artık ihtiyacım olmadığını gördüm. Bahar aylarında köydeyim ve normal şartlar altında ilaç almadan otuz saniyede bir hapsirirken, bu sene ortadan kalktı.
- Çalışırken kendimi Forest ile takip etmeye başladım. Daha çok *telefonu bırakma zamanlayıcısı* olarak kullanıyorum. Forest 2 saatlik dilimlere ayarlıyorum genelde, arada XFCE'nin *mola verdiricisi* 25 dakikada bir bilgisayar molası verdiriyor. Bunun yanında Android için Stay Focused isimli bir uygulama da kullanıyorum. Bu da Twitter, Hacker News ve sair *okumakla bitmeyen* sitelere girişimi kısıtlıyor. Genel olarak eğer bir şeyleri otomatik kısıtlayarak çözebiliyorsam, irademi harcamaya, kendimi eğitmeye falan çok uğraşmıyorum. Telefona bir ayar yapıyorsunuz ve bir daha kendinizi Twitter konusunda suçlamak zorunda kalmıyorsunuz, daha iyi. Kendimi bazı kötü alışkanlıklar konusunda eğitmeye çalışmanın gereksiz bir faaliyet olduğuna kanaat ettim. Twitter, Hacker News, Wikipedia bağımlıyım, *information junkie*'yim, *şeker bağımlısıyım* ve bunları kabul edip, mümkün merteye etrafımdan uzak tutmak, *irademle uzak durmaya çalışmaktan* daha makul geliyor artık.
- Son bir yıldır genelde Firefox kullanmaya başladım. Google artık eskisi kadar *iyi* görünmezken, Chrome da giderek bir risk gibi durmaya başladı. %100 memnun olmasam da Chrome'da özlediğim bir özellik yok.
- Firefox'da kullandığım en önemli eklentiler, Twitter'da saatte beş dakikadan fazla durmamak için LeechBlock ve tarayıcıyı klavyeyle idare etmek için Saka Key. Bunun yanında FoxyTab veya Simple Tab Groups gibi eklentiler de zaman zaman kullanıyorum.
- Telefonda launcher olarak Total Launcher kurulu. Normalde sıkıldığımdan sık sık launcher değiştiren biriyim ama bundaki ayarların, özelleştirmelerin sonu görünmediğinden henüz sıkılmadım.
- En temel iletişim yolum Telegram haline geldi. Telefonumdan WhatsApp'ı kaldırdım. Kendime iki üç telegram robotu yazdım. (dervaze mesela Osmanlıca İmla Sözlüğünü çalıştırıyor.) WhatsApp'ın aynı anda iki cihazdan kullanmaya izin vermeyen saçma sınırlamalarından sonra kullandığım tüm cihazlarda açık bir iletişim yolu hayli rahat geliyor.
- *Kendimi şımartmak* için paraya kıyıp Pinboard kullanıcısı oldum ve şımarıklığın sonu yok, sanırım Skritter abonesi de olacağım. Birincisi book-

mark'larımı takip etmek için, ikincisi de Çince öğrenmek için. Bunların bedava alternatifleri olabilir (mesela Anki) ama işte, onlar bu kadar şımarıkça gelmiyor. Zaten şu karantinanın ne olacağı, ne kadar yaşayacağımız belirsiz, bari içimde kalsın.

- Hayatımdaki en önemli değişikliklerden biri de Emacs kullanmayı bırakıp, NeoVim kullanmaya başlamam oldu. (Bilenler bilir, bu neredeyse din değiştirmek veya savaşta saf değiştirmek gibi bir durumdur.) Emacs'in Spacemacs dağıtımını kullanmaya başlamıştım bir süredir, sonra o da *fazla ağır* gelince Vim ve NeoVim denedim. Emacs'in tüm özellikleri yok, yazı yazarken matematik işlemi yapmak için olduğun yerde (* 34 77) yazıp, hemen sonucunu alamıyorsun ve hala bazı konularda kendimi acemi görüyorum ama modal editing biraz daha iyi geldi. Kullandığım (Neo)Vim eklentilerinden de bahsedirdim ama bildiğim kadarıyla burayı okuyup, bunları kullanan kimse yok, onun için geçelim.
- Çocukların olmadığı günler 25-45 dakika kadar oturup nefesimi takip ediyorum. (*Meditasyon* veya *yoga* gibi kelimeler fazla ağır ve o kadar şekilli şüküllü bir iş değil benimki.) Beni sakinleştirdiğini gördüğüm için devam ediyorum.
- Maske takmanın normal hale geldiği bugünlerde, maskenin hakkını vermek için sakalımı da kestim. Gençleştim ama fazla fotoğraf çektirmemeye çalışıyorum. Zaten en güzel fotoğraflarımı çeken arkadaşım da uzakta.