

הטבלה המחזורית 2015-2016



מקרא		אוגוסט		יולי		יוני		מאי		אפריל		מרץ		פברואר		ינואר		דצמבר		נובמבר		אוקטובר		ספטמבר		
ירח חסר	○		31	3		5		8		10		13		14		17		20		22		25		27		א
ירח מלא	●	1		4		6		9		11		14		15		18		21		23		26		28		ב
ציון	◐	2		5		7		10		12		15		16		19		22		24		27		29	1	ג
הפרשות	○	3		6		8		11		13		16		17		20		23		25		28		30	2	ד
אורזיה גבוהה	↑	4		7		9		12		14		17		18		21		24		26		29	1		3	ה
אורזיה נמוכה	↓	5		8		10		13		15		18		19		22		25		27		30	2		4	ו
ביוץ	!	6		9		11		14		16		19		20		23		26		28		31	3		5	ז
מיחוסים	*	7		10		12		15		17		20		21		24		27		29	1		4		6	ח
רעבה	☹	8		11		13		16		18		21		22		25		28		30	2		5		7	ט
מנוחה	☺	9		12		14		17		19		22		23		26		29	1		3		6		8	י
סקס	♥	10		13		15		18		20		23		24		27		30	2		4		7		9	יא
		11		14		16		19		21		24		25		28		31	3		5		8		10	יב
		12		15		17		20		22		25		26		29	1		4		6		9		11	יג
		13		16		18		21		23		26		27		30	2		5		7		10		12	יד
		14		17		19		22		24		27		28		31	3		6		8		11		13	טו
		15		18		20		23		25		28		29	1		4		7		9		12		14	טז
		16		19		21		24		26		29	1	2		5		8		10		13		15	17	טז
		17		20		22		25		27		30	2	3		6		9		11		14		16	18	יז
		18		21		23		26		28		31	3	4		7		10		12		15		17	19	יח
		19		22		24		27		29	1		4		5		8		11		13		16		18	יט
		20		23		25		28		30	2		5		6		9		12		14		17		19	כ
		21		24		26		29	1		3		6		7		10		13		15		18		20	כא
		22		25		27		30	2		4		7		8		11		14		16		19		21	כב
		23		26		28		31	3		5		8		9		12		15		17		20		22	כג
		24		27		29	1		4		6		9		10		13		16		18		21		23	כד
		25		28		30	2		5		7		10		11		14		17		19		22		24	כה
		26		29	1		3		6		8		11		12		15		18		20		23		25	כו
		27	1	30	2		4		7		9		12		13		16		19		21		24		26	כז

המחזוריות שלנו לא נועדה להיות סוד מפנינו, הנשים. כל מה שאפשר לגלות דרכה, כל מה שאפשר ללמוד ממנה, פרוס בטבלה - בהינף עפרון, סימון קטן. אפשר לשמור מקופל ביומן, אפשר לתלות על המקור. הטבלה מציעה את השנה בעמודות של 28 יום. אפשר ללמוד על סדירותו של המחזור (קו ישר או מתפתל) אורכו (קו נוטה מעלה או מטה) ולצפות מתי יגיע בפעם הבאה. תגדיל לעשות מי שתתעד תופעות גוף ורגש נוספות, ואז בבהירות נגלית ההשפעה ההוליסטית של המחזוריות על חיי האישה.