

સંમોહનશાસ્ત્ર અને સંમોહન-ઉપચાર

(વસ્તુસ્થિતિ અને ગેરસમજૂતીઓના ખંડન સહિત)

(Science of Hypnosis and Hypnotherapy - Gujarati)

ગ્રંથનું મનોગત

સંમોહન આ શબ્દ ઉચ્ચારતાં જ કાંઈક ગૂઢ કે રહસ્યમય હોય એમ લાગે છે; પરંતુ આ પુસ્તક વાંચતા જ વાચક અનુભવશે કે સંમોહન પણ અન્ય અનેક શાસ્ત્ર જેવું જ એક શાસ્ત્ર છે, અને તેમાં રહસ્યમય એવું કંઈ જ નથી. આપણે સહુ આપણી વાતો, લખાણો કે કાર્યો દ્વારા અન્યોને પ્રભાવિત કરવા પ્રયત્ન કરતા જ હોઈએ છીએ, તેવી જ રીતે સંમોહનતજ્ઞ પણ અન્યોને પ્રભાવિત કરવા માટે કેવી વૈજ્ઞાનિક રીતોનો ઉપયોગ કરે છે, તે જાણવા માટે પણ આ ગ્રંથ દ્વારા સહાયતા થશે. આમ જોવા જઈએ તો સંમોહન પર ઘણા પુસ્તકો ઉપલબ્ધ છે, પરંતુ તેમાંના મોટાભાગના પુસ્તકો આ વિષયનું વૈજ્ઞાનિક જ્ઞાન ન ધરાવતા એવા સાધારણ સંમોહકો - લેખકો દ્વારા લખાયેલા હોવાથી તે પુસ્તકો લોકોને ગેરમાર્ગે દોરનારા છે. એમ કહેવાય છે કે કોઈએ દોરેલી લીટીને સ્પર્શ કર્યા વિના ટૂંકી કરવાનો એક માત્ર ઉપાય તેની બાજુમાં વધુ લાંબી લીટી દોરવાનો જ છે, તે જ રીતે વાચકો કે જીજ્ઞાસુઓને આ પુસ્તકોથી ભૂલભર્યું માર્ગદર્શન ન થાય એટલે સહાયતા કરવા માટે વૈજ્ઞાનિક પરિભાષામાં આ વિષય પર પુસ્તક લખવા માટે અમે ઘણાં વર્ષો સુધી પ્રયત્ન કર્યાં.

વર્તમાનપત્રો તથા સામયિકોએ વિવિધ રોગોની સંમોહન દ્વારા સફળ ચિકિત્સાના અનેક અહેવાલો પ્રકાશિત કરીને સામાન્ય પ્રજામાં સંમોહન વિજ્ઞાન પરત્વે જાગૃક્તા ઉભી કરવામાં તેમજ તેના પ્રત્યેનો ભય દૂર કરવામાં મહત્વપૂર્ણ ભાગ ભજવ્યો છે. આના કારણે લોકો ઘણીવાર તેમના નિયમિત ચિકિત્સક પાસે સંમોહન ચિકિત્સા અને સંમોહન ચિકિત્સક અંગે માર્ગદર્શન ઇચ્છતા હોય છે. સામાન્ય રીતે એ ચિકિત્સકને પણ તેના અભ્યાસકાળ દરમ્યાન આ વિષયનું કોઈ જ જ્ઞાન કે માહિતી આપવામાં આવ્યું ન હોવાથી તે પણ સંમોહન વિજ્ઞાન વિશે સામાન્ય વ્યક્તિથી વધારે ભાગ્યે જ જાણતો હોય છે અને વૈદ્યકીય તજ્ઞાન ન હોય એવા લોકો જ આ પદ્ધતિનો ઉપચારો માટે ઉપયોગ કરતા હોય છે એ જાણ હોવાથી તે કાંઈ જ સહાય કરી શકતો નથી. ઘણીવાર એવું પણ બને કે પોતાના અહંકારને સંતોષવા તથા અજ્ઞાન છુપાવવા ચિકિત્સક દર્દીની સંમોહન ચિકિત્સા લેવાની વાત સાથે સહમત ન પણ થાય અથવા તેવી માંગને તિરસ્કૃત કરે. ચિકિત્સકના આ પ્રકારના વર્તનને કારણે દર્દીના મનમાં પણ સંમોહન ચિકિત્સાની પ્રમાણભૂતતા અંગે દ્વિધા ઉત્પન્ન થાય છે. એટલે જ આ સમસ્યા દૂર કરવા તથા ચિકિત્સકો તેમજ સામાન્ય લોકોને આ વિજ્ઞાનનો પરિચય કરાવવાના હેતુથી જ્યાં અમે વર્ષો સુધી સંમોહનચિકિત્સાનો વાપર કર્યો, તે ઇંગ્લેંડથી ૧૯૭૮ માં સ્વદેશ પાછા આવ્યા ત્યારથી સંખ્યાબંધ પ્રવચનો આપ્યાં તેમજ ચિકિત્સકો માટે શૈક્ષણિક અભ્યાસવર્ગોનું આયોજન કર્યું.

'ભારતીય વૈદ્યકીય સંમોહન અને સંશોધન સંસ્થા' વતી અમે આયોજિત કરેલી કાર્યશાળાઓમાં લગભગ ત્રણસોથી

વધારે તબીબોની ઉપસ્થિતિ હતી. વ્યાખ્યાનો અને અભ્યાસવર્ગોમાં ભાગ લેનારા ઘણા લોકોએ અમને આ વ્યાખ્યાનોને પ્રકાશિત કરવા સૂચવ્યું. અભ્યાસવર્ગો દરમિયાન અમે એ પણ નોંધ્યું કે ચિકિત્સકો અમારું વ્યાખ્યાન સાંભળી, તે વિષયે વિચાર કરીને પ્રશ્નો પૂછીને સારી રીતે સમજવાને બદલે પ્રવચનોની નોંધ કરવામાં જ વધુ વ્યસ્ત રહેતા હતા. આથી અમે આ અભ્યાસક્રમ માટે ઉપયોગી સાહિત્ય સિદ્ધ કરવાનું નક્કી કર્યું. જેનું પરિણામ એટલે ‘સંમોહનશાસ્ત્ર’ આ પુસ્તકની નિર્મિતિ થવી.

અભ્યાસવર્ગો દરમિયાન ચિકિત્સકોએ પૂછેલા પ્રશ્નો અને વિવિધ વર્તમાનપત્રોમાં લખેલા અમારા લેખો વાંચી વાચકોએ પૂછેલા પ્રશ્નોને કારણે અમે આ પુસ્તકમાં વધારાના સૂત્રોનો સમાવેશ કરી શક્યા. આ પુસ્તકની વિષયવસ્તુ અમારા અભ્યાસવર્ગોમાં પ્રતિભાગી બનેલા ૧૦૦ થી વધુ ચિકિત્સકો દ્વારા પરીક્ષિત છે. ‘સંમોહનશાસ્ત્ર’ નામનું આ પુસ્તક ચિકિત્સામાં સંમોહન વિજ્ઞાનનો ઉપયોગ કઈ રીતે કરવો તે વિષયનું વર્ણન કરે છે. આ પુસ્તકમાં અમે સંમોહનશાસ્ત્ર સંબંધિત ‘શું, કેમ, કેવી રીતે, ક્યાં, ક્યારે’ જેવા ચિકિત્સકો તથા સામાન્ય લોકોના મનમાં ઉઠતા સઘળા પ્રશ્નોનો ઉત્તર આપવાનો શક્ય તેટલો પ્રયત્ન કર્યો છે.

વિષયનું આકલન સહજતાથી થાય તે માટે આ પુસ્તકની ભાષા તદ્દન સરળ રાખવામાં આવી છે; ખરેખર જોઈએ તો ભાષા એટલી સરળ છે કે ચિકિત્સક કે તબીબી અભ્યાસ ન કર્યો હોય તેવી કોઈ પણ વ્યક્તિ તે સમજી શકે. આ શાસ્ત્રને સમજવા માટે તેના અભ્યાસવર્ગોમાં જોડાવું હંમેશા સલાહભર્યું છે, કારણકે અભ્યાસવર્ગની સાપેક્ષે પુસ્તકની પોતાની મર્યાદાઓ છે. સૌથી મોટી મર્યાદા એ છે કે પુસ્તકના માધ્યમ દ્વારા શીખનારા સાથે સંવાદ શક્ય નથી. આ ઉપરાંત પુસ્તક દ્વારા વિવિધ પદ્ધતિઓનું નિદર્શન પણ સંભવ નથી. પ્રતિભાગી જે તે પદ્ધતિનો અભ્યાસ સાચી રીતે કરી રહ્યો છે કે કેમ તે પણ પુસ્તક દ્વારા જાણી ન શકાય. આ પુસ્તક જો વાચકોને સંમોહન વિશે કેટલીક માહિતી આપી શકે અને પોતાની ઉન્નતિ માટે સંમોહનનો ઉપયોગ કરવા માટે ઉદ્યુક્ત કરે તો આ પુસ્તક લખવાનું સાર્થક ગણાશે. કેટલાક વર્ષો પહેલાં અમે લોકપ્રિય મરાઠી નિયતકાલિકો ‘નવશકિત’, ‘સહ્યાદ્રી’, ‘લોકપ્રભા’ તથા ‘ગાંવકરી’ માં સંમોહનના જુદા જુદા સ્વરૂપ બાબતે ૭૫થી વધારે લેખો લખ્યા છે.

અમે અમારા મિત્રો સ્વ. મિલિંદ ગાડગીલ તથા સ્વ. અરુણ તામ્હાણકરના ઋણી છીએ. તેમણે અમને સામાન્ય લોકો માટે આ વિષય પર લેખ લખવા માટે પ્રેરણા આપી અને તે તેમના લોકપ્રિય પ્રકાશનોમાં પ્રસિદ્ધ થાય તે માટે સહાયતા કરી. લોકમાન્ય ટિળક વૈદ્યકીય મહાવિદ્યાલયના માનસોપચાર વિભાગના ભૂતપૂર્વ માનદ સાહાયક પ્રાધ્યાપક ડૉ. કે. પી. દવે જેમણે આ પુસ્તકના પ્રત્યેક નાના માં નાના સૂત્રની ચર્ચા માટે તેમના અમૂલ્ય એવા કલાકો ખર્ચ્યા છે તથા આ પુસ્તકનું અત્યંત બારીકાઈથી વાચન અને પરીક્ષણ કર્યું, તેમનો આભાર શી રીતે માનવો તે અમને સમજાતું નથી. તેમજ માનસોપચારતજ્ઞ ડૉ. શ્રીકાંત જોશીની વિદેયાત્મક ચર્ચાઓ તથા સૂચનો માટે હૃદયપૂર્વક આભારી છીએ. પુસ્તકના લખાણ સમયે ડૉ. કે. એન. શર્માની પણ અમૂલ્ય સૂચનાઓ અને સહકાર્ય માટે આભારી છીએ. અમારા સહયોગીઓ ડૉ. (સૌ.) રોહિણી શિદ્ધિ, ડૉ. ઉષા રાવ, ડૉ. એન. એસ. મૂર્તિએ પુસ્તક લખતી સમયે આપેલી સતતની સહાયતા અને પ્રોત્સાહન માટે અમે તેમના અત્યંત ઋણી છીએ. - સંકલક

અનુક્રમણિકા

પ્રકરણ ૧

સંમોહન અને સંમોહન ચિકિત્સા અંગેની ગેરસમજણો

૧. સંમોહક અને સંમોહન ચિકિત્સક વિશેની ગેરસમજ	૧૭	
૧ અ. દુરુપયોગ	૧ આ. ખલનાયકી સ્વરૂપ	૧૯
૧ ઇ. વ્યક્તિની અંગત કે ગોપનીય વાતો બાણી લેવી		૨૧
૧ ઈ. વ્યક્તિને મજાકનો વિષય બનાવવો		૨૨
૧ ઉ. સંમોહન અવસ્થામાંથી વ્યક્તિને બહાર લાવવામાં નિષ્ફળતા		૨૨
૧ ઊ. સંમોહક દ્વારા સત્તાદર્શક બોલવું અપેક્ષિત		૨૩
૧ એ. મનોરંજન માટે સંમોહનનો ઉપયોગ કરનારા સંમોહક વિરુદ્ધ સંમોહન-ઉપચારતજ્ઞ		૨૩
૨. વ્યક્તિ વિશેની ગેરસમજ		૨૭
૨ અ. ઓછી બુદ્ધિવાળા	૨ આ. મનોબળ નબળું હોવું	૨૭
૨ ઇ. ખાનગી વાતો ખુલ્લી પડવાનો ડર		૨૯
૩. સંમોહન અવસ્થા વિશેની કેટલીક ગેરસમજ		૩૦
૩ અ. બેભાન અવસ્થા	૩ આ. નિદ્રા	૩૦
૪. સંમોહન ચિકિત્સા વિશેની કેટલીક ગેરસમજ		૩૩
૪ અ. ઘોઠાદાયક	૪ આ. અવાસ્તવિક અપેક્ષાઓ	૩૩
૪ ઇ. એક જ સત્રમાં તમામ સમસ્યાઓમાંથી તુરંત મુક્તિ મળવી		૩૪
૪ ઈ. સમય વેડફતી પદ્ધતિ	૪ ઉ. કેટલાક રોગ પૂરતી જ અસરકારક	૩૫
૪ ઊ. શીખવા માટે અઘરી		૩૭
૪ એ. સંમોહન-ઉપચાર સંમોહન ચિકિત્સક પર જ બુમરંગ પ્રમાણે ઉથલે છે		૩૭
૪ ઐ. અધ્યાત્મિક મહાનુભાવો અને સંમોહન-ઉપચાર		૩૮

પ્રકરણ ૨

સંમોહન એટલે શું ?

૧. વ્યાખ્યા	૪૩
૧ અ. શારીરિક શિથિલતા ૧ આ. માનસિક શિથિલતા	૪૩
૧ ઇ. એકાગ્રતા	૪૪
૧ ઈ. સૂચનાશીલતામાં થયેલો વધારો એટલે સંમોહક દ્વારા મળનારી સૂચના ગ્રહણ કરવાની ક્ષમતામાં થયેલો વધારો	૪૪
૧ ઈ ૧. અંતર્મન સુધી પહોંચતી સૂચનાઓ	૪૫
૧ ઈ ૨. અંતર્મન દ્વારા સ્વીકારાતી સૂચનાઓ	૪૬
૧ ઉ. સંમોહનસૂચનાઓના ઝડપી અને લાંબા સમય સુધી જળવાતા પરિણામ	૪૭
૨. આપણું રોજીંદુ જીવન અને સંમોહન	૪૮
૩. શવાસન, ધ્યાન, યોગ અને સંમોહન	૪૮
૩ અ. શવાસન ૩ આ. ધ્યાન ૩ ઇ. યોગ	૪૮

પ્રકરણ ૩

સંમોહનના પ્રકાર

પ્રકરણ ૪

સંમોહન સાથે સંબંધિત વિવિધ ઘટનાઓ અને સંમોહનની અવસ્થા

૧. સંમોહન પહેલાની ઘટનાઓ	૫૫
૨. સંમોહન અવસ્થામાંની ઘટનાઓ	૫૬
૨ અ. સંમોહનની અવસ્થા	૫૬
૨ આ. સંમોહનની ઘટનાઓ	૫૭
૨ આ ૧. સ્વયંસ્ફુરિત થનારી ઘટનાઓ	૫૭
૨ આ ૨. સૂચના આપીને ઉત્પન્ન કરી શકાય એવી ઘટનાઓ	૬૦
૩. સંમોહન અવસ્થામાંથી બહાર આવ્યા પછી થનારી ઘટનાઓ	૭૫
૩ અ. સ્વયંસ્ફુરિત ઘટનાઓ	૭૬

૩ અ ૧. આપણે સંમોહન અવસ્થામાં હતા તે માટેની પ્રતિક્રિયા	૭૬
૩ અ ૨. માનસિક અને શારીરિક લક્ષણો	૭૭
૩ આ. સંમોહન પશ્ચાતની સૂચનાઓના કારણે ઉત્પન્ન થનારી ઘટનાઓ	૭૮
૩ આ ૧. સંમોહન પશ્ચાતની સૂચનાઓનું પરિણામ કેટલા સમય માટે ટકશે એ નક્કી કરનારી કેટલીક કારણીભૂત બાબતો	૮૦
૩ ઇ. સંમોહન પશ્ચાતની ક્રિયાનું સ્વરૂપ અને કાર્યપદ્ધતિ	૮૦

પ્રકરણ ૫

સંમોહનક્ષમતા પર પરિણામ કરનારા ઘટકો

૧. સંમોહિત થનારી વ્યક્તિ	૮૩		
૧ અ. બુદ્ધિમત્તા	૮૪		
૧ આ. એકાગ્રતા	૮૪		
૧ આ ૧. માનસિક અથવા શારીરિક સમસ્યા	૮૪		
૧ આ ૨. અતિચિકિત્સક વૃત્તિ	૮૪		
૧ આ ૩. પોતે સંમોહિત થવા પ્રત્યે સભાનતા	૮૪		
૧ ઇ. કલ્પનાશક્તિ	૧ ઈ. ઇચ્છાશક્તિ	૮૬	
૧ ઉ. અપેક્ષા અને વિશ્વાસ	૧ ઊ. અભ્યાસ	૮૭	
૨. સંમોહનક્ષમતા અને લોકસંખ્યાનું પ્રમાણ	૮૭		
૨ અ. નાના બાળકોમાં સંમોહનક્ષમતા	૮૮		
૩. પ્રાણીઓ અને સંમોહન અવસ્થા	૮૯		
૪. સંમોહક	૮૯		
૪ અ. બાહ્યસ્વરૂપ	૪ આ. જ્ઞાન	૯૦	
૪ ઇ. બોલવાની પદ્ધતિ	૯૦		
૪ ઇ ૧. વ્યક્તિને સંમોહિત કરતી સમયે બોલવું	૯૦		
૪ ઇ ૨. વ્યક્તિને સંમોહિત કરતા પહેલાં અને સંમોહન અવસ્થા દરમિયાન બોલવું	૯૧		
૪ ઇ ૩. વ્યક્તિ સંમોહિત થયા પછી	૯૫		
૪ ઈ. અનુભવ	૪ ઉ. સમતોલ વ્યક્તિમત્ત્વ	૪ ઊ. સહનશીલતા	૯૫
૫. સંમોહક અથવા સંમોહન ચિકિત્સક કોણ બની શકે ?	૯૬		

પ્રકરણ ૬

સંમોહિત અવસ્થા ઉત્પન્ન કરવી અને તે ઊંડી અવસ્થામાં લઈ જવી

૧. વિવિધ પદ્ધતિઓ	૯૮
૨. સંમોહનના અભ્યાસસત્ર કંઠસ્ત કરવા અને આવશ્યક ત્યાં પરિવર્તન કરવું	૯૮
૩. બીજા અને ત્રીજા અભ્યાસસત્રો વિશે કેટલીક ઉપયુક્ત સૂચનાઓ	૯૯
૩ અ. જમણા હાથે વ્યવહાર કરનારી અથવા ડાબેરી વ્યક્તિ	૯૯
૩ આ.કપડાં	૧૦૦
૩ ઇ. હાથનું હલન-ચલન	૧૦૦
૩ ઇ ૧. હાથ નીચે અને ઉપર કરવાની ઝડપ	૧૦૦
૩ ઇ ૨. ખુરશીનો હાથો અથવા ખોળો	૧૦૧
૩ ઇ ૩. અભ્યાસસત્ર ૨ - ઉચ્ચકાયેલા હાથની સ્થિતિ કેવી હોવી જોઈએ ?	૧૦૧
૩ ઇ ૪. અભ્યાસસત્ર ૩ - હાથ વર્તુળાકાર ફેરવવો	૧૦૧

પ્રકરણ ૭

સંમોહન અવસ્થા નિર્માણ કરવાની

તથા ગહન કરવા માટેની અન્ય કેટલીક પદ્ધતિઓ

૧. સંમોહન અવસ્થા નિર્માણ કરવાની પદ્ધતિઓ	૧૦૪
૧ અ. નિષ્ક્રિય મન	૧૦૪
૧ અ ૧. 'આંખોમાં આંખ પરોવીને જોવું' પદ્ધતિ	૧૦૪
૧ અ ૨. અલૌકિક દૃશ્યનો અનુભવ લેવો	૧૦૬
૧ આ. સક્રિય મન	૧૦૭
૧ આ ૧. અંકોની ગણતરી અને આંખોના પલકારા	૧૦૭
૧ આ ૨. શ્વાસોચ્છવાસની પદ્ધતિ	૧૦૮
૧ આ ૩. 'એકાદ્દ વિશિષ્ટ વિચારપ્રણાલીમાં મન ગૂંથવી રાખવું' પદ્ધતિ	૧૦૮
૧ આ ૪. 'સભ્રમ નિર્માણ કરવો' પદ્ધતિ	૧૦૯
૧ આ ૫. 'પડકાર આપવાની' પદ્ધતિ	૧૧૦

૨. સંમોહિત અવસ્થા ગહન કરવા માટેની પદ્ધતિઓ	૧૧૦
૨ અ. સંમોહન પશ્ચાતની સૂચનાઓ	૧૧૦
૨ ઇ. અલૌકિક દશ્યનો અનુભવ લેવો	૧૧૧
૨ ઈ. 'સંમોહનમાં લઈ જવું, બહાર કાઢવું' પદ્ધતિ	૧૧૧
૨ ઉ. તબક્કાવાર પ્રતિસાદ નિર્મિતિ	૧૧૧
૩. ઔષધો	૧૧૨
૪. કેટલાક યાંત્રિક સાધનો	૧૧૩
૪ અ. મેટ્રોનોમ	૪ આ. પ્રકાશની ઝાળ અને ફરતી તબક્કાઓ
૪ ઇ. ધ્વનિમુદ્રણ	૪ ઈ. વિદ્યુત નિદ્રાયંત્ર
૫. પદ્ધતિની પસંદગી	૧૧૪

પ્રકરણ ૮

સૂચના ગ્રહણ કરવાની ક્ષમતા અને સંમોહિત અવસ્થાનું ઊંડાણ જાણી લેવા માટેના પરીક્ષણો

૧. પ્રત્યક્ષ સૂચનાઓ દ્વારા થતાં પરીક્ષણો	૧૧૮
૧ અ. વ્યક્તિ પાસેથી કેટલીક કૃતિઓ કરાવી લેવી	૧૧૮
૧ અ ૧. વ્યક્તિને ઊભો રાખીને તેને ઝુલાવવો	૧૧૮
૧ અ ૨. હાથ ઉપર ઉચકવા વિશેનું પરીક્ષણ	૧૨૧
૧ આ. વ્યક્તિને કોઈ ક્રિયા કરવા માટે અશક્ય બનાવી દેવી	૧૨૨
૧ આ ૧. પોપચાં જોરથી મીંચીને ઉઘાડી ન શકવા	૧૨૨
અ. વ્યક્તિને આંખો ઉઘાડતા આવવી	૧૨૩
આ. આંખો ઉઘાડી ન શકવી	૧૨૩
૧ આ ૨. હાથની આંગળીઓ એકબીજામાં ભેરવીને તે છોડાવતા આવડવું	૧૨૪
અ. હાથ છૂટો થવો	૧૨૪
આ. ભેરવીને રાખેલી હાથની આંગળીઓ છૂટી ન થવી	૧૨૫
૨. પરોક્ષ સૂચનાઓ દ્વારા પરીક્ષણ કરવું	૧૨૬

૩. સ્વૈચ્છિક સ્નાયુઓનું જડત્વ	૧૨૮
૪. હાથ સંવેદનહીન કરવો	૧૩૦
૫. પરીક્ષણોનો સારાંશ	૧૩૪

પ્રકરણ ૯

સંમોહનનું તત્ત્વ, કાર્યપ્રણાલી અને સિદ્ધાંત

૧. સંમોહન પાછળનું મુખ્ય તત્ત્વ	૧૩૭
૧ અ. જ્ઞાનેન્દ્રિયજન્ય સંવેદનો ઘટાડવા.	૧૩૭
૧ આ. એકાદ વિષય પર મન એકાગ્ર કરવું	૧૪૦
૨. સૂચનાગ્રહણક્ષમતા પાછળનું તંત્ર	૧૪૦
૨ અ. એકાગ્રતાના નિયમ (Law of concentrated attention)	૧૪૦
૨ આ. પ્રભાવશાળી પરિણામ નિયમ (Law of dominant effect)	૧૪૧
૨ ઇ. વિપરિત પરિણામ નિયમ (Law of reversed effect)	૧૪૧
૩. સંમોહનનો સિદ્ધાંત	૧૪૨
૪. મન અને શરીરને શિથિલતા પ્રાપ્ત થવા પાછળ અને મન સૂચનાગ્રહણક્ષમ થવા પાછળની કાર્યપણાલી	૧૪૩