



ॐ TRIKĀLA SANDHYĀ ॐ

VIŚVA SANĀTAN DHARMA SEVĀ TRUST

॥ Jai Śrī Mādhava ॥



"مانو سڀيتا لاءِ، ترسنديا سنجيوني (امرت) جي برابر آهي."

هر روز تنهي سنڌيا وقتن ۾ ترسنديا ڪريو، هر روز شريمدياگوت مهاپراڻ جي هڪ اڌايا جو پاڻ ڪريو، ۽ من ئي من ۾ مسلسل 'مادو' نالي جو جاپ ڪريو.

ترڪال سنڌيا سان گڏ هيٺيون 5 تعليمون اختيار ڪريو

1. فرمانبردار ٿيڻ سکو.
2. انتظار ڪرڻ سکو (صبر رکو).
3. سڀني جيون سان پيار ڪرڻ ۽ مٿن رحم ڪرڻ سکو.
4. حواسن تي قابو رکو.
5. آئون ۽ منهنجو، تون ۽ تنهنجو ' (اهنگار) جي جذبي کي ڇڏي ڏيو.

ترسنديا جا ٽي وقت

صبح جو وقت برهم مهورت ۾، سوريوڌي کان اڳ

منجهند ۱۱:۳۰ ۽ ۱۲:۳۰ جي وچ ۾

شام جو وقت سورياست کان ٽيهه منٽ اڳ ۽ ٽيهه منٽ پوءِ جي وچ ۾ ڪري سگهجي ٿو

ترسنديا وڻي-سوچي

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------|
| 1. mantra | 5. 108 times "Mādhava" name |
| 2. śrī viṣṇohu ṣoḍaśanāmastotram | 6. kalkī mahā mantra |
| 3. śrī daśāvatāra stotram | 7. jayaghoṣa |
| 4. durgā-mādhava stuti | |

(اسپيد تي ٻڌڻ وڌيڪ مناسب آهي x ان کي 1.5) صحيح اُچارَڻَ لاءِ مهرباني ڪري [افيسيل ٽرسنڊيا آڊيو](#) ٻڌو
لپيٽرَ ۾ معمولي فرق ٿي سگهن ٿا، تنهنڪري اُچارَڻَ ۾ سَهجَ ٿيڻَ تائين ان کي ٻڌو.
نوٽ: مادو نالي جو جاب من ٿي من ۾ ڪرڻو آهي، جڏهن ته آڊيو ۾ ان جاءِ تي مادو گيت ڳايو ويو آهي.

1. MANTRA

پيرا 3 * ['auma']

[auma bhūrbhuvah svaha tatsaviturvareṇyam /
bhargo devasya dhīmahi dhiyo yonah pracodayāt] پيرا 3 *

2. ŚRĪ VIṢṆOHU ṢOḌAŚANĀMASTOTRAM

(شري وشنوڄي جا سورهن نالا)

auśadhe cintayeta viṣṇum / bhojane ca janārdanam ||
śayane padmanābham ca / vivāhe ca prajāpatim ||
yuddhe cakradharam devam / pravāse ca trivikramam ||
nārāyaṇam tanutyāge / śrīdharam priyasaṅgame /
duḥsvapne smara govindam / saṅkaṭe madhusūdanam ||
kānane nārasimham ca / pāvake jalaśāyinam ||
jalamadhye varāham ca / gamane vāmanam caiva ||
parvate raghunandanam /

پيرا 3 * [sarva kāryeśu mādavam]

ṣoḍaśaitāni nāmāni prātarutthāya yaḥ paṭhet sarvapāpa vinirmukto viṣṇuloke
mahīyate ||

3. ŚRĪDAŚĀVATĀRA STOTRAM

(شري جَيَدِيَو جي پاران رَچَتَ دَاشَ اَوَتَارَ سَتَوَتَر)

pralaya payodhi-jale dhṛtavān asi vedam /
vihita vahitra-caritram akhedam /
keśava dhṛta- **mīna śarīra** jaya jagadīśa hare ॥ 1 ॥

kṣitirati vipulatare tava tiṣṭhati pṛṣṭhe /
dharaṇi dharaṇa kiṇa cakra gariṣṭhe ॥
keśava dhṛta- **kacchapa-rūpa** jaya jagadīśa hare ॥ 2 ॥

vasati daśana-śikhare dharaṇi tava lagnā /
śaśini kalaṅka kaleva nimagnā ॥
keśava dhṛta- **śūkara rūpa** jaya jagadīśa hare ॥ 3 ॥

tava kara kamala-vare nakham adbhuta śṛṅgam /
dalita-hiraṇyakaśipu-tanu bhr̥ṅgam ॥
keśava dhṛta- **narahari rūpa** jaya jagadīśa hare ॥ 4 ॥

chalayasi vikramaṇe balim adbhuta vāmana /
pada-nakha nīra janita jana-pāvana ॥
keśava dhṛta- **vāmana rūpa** jaya jagadīśa hare ॥ 5 ॥

kṣatriya rudhira maye jagad-apagata pāpam /
snapayasi payasi śamita bhava tāpam ॥
keśava dhṛta- **bhṛgupati-rūpa** jaya jagadīśa hare ॥ 6 ॥

vitarsi dikṣu raṇe dika pati kamanīyam /
daśa-mukha mauli-balim ramaṇīyam ॥
keśava dhṛta- **raghupati rūpa** jaya jagadīśa hare ॥ 7 ॥

vahasi vapuṣi viśade vasanam jaladābham /
hala-hati-bhīti-milita-yamunābham ॥
keśava dhṛta- **haladhara-rūpa** jaya jagadīśa hare ॥ 8 ॥

nindasi yajña vidhera ahaha śruti jātam /
sadaya hṛdaya darsīta paśu-ghātam ॥
keśava dhṛta- **buddha-śarīra** jaya jagadīśa hare ॥ 9 ॥

mleccha nivaha nidhane kalayasi karavālam /
dhūmaketum-iva kim api karālam ॥
keśava dhṛta- **kalki śarīra** jaya jagadīśa hare ॥ 10 ॥

śrī-jayadeva-kavera idam uditam udāram /
śṛṇu sukha-dam śubha dam bhava-sāram ॥
keśava dhṛta- **daśa-vidha rūpa** jaya jagadīśa hare ॥ 11 ॥

(دُرگا - مادَو سَتُوْتِي پان)

6. KALKĪ MAHĀ MANTRA

[*rāma hare kṛṣṇa hare, rāma hare kṛṣṇa hare* /
rāma hare kṛṣṇa hare, ananta mādava hare ॥] * 11 پيرا

7. JAYAGHOṢA

جَيَگهوشَ جو پاڻ من ئي من ۾ ڪيو وڃي، زور سان ڳالهائي نه.
(جيڪڏهن اوهين بيٺل حالت ۾ آهيو، تڏهن ئي ان جو پاڻ زور سان ڪري سگهجي ٿو.)

tvameva mātā ca pitā tvameva
tvameva bandhuśca sakhā tvameva /
tvameva vidyā draviṇam tvameva
پيرا 3 * ॥ [*tvameva sarvam mama deva deva*]

auma namo brahmaṇyeya devāya go-brāhmaṇa hitāya ca /
jagat hitāya kṛṣṇāya govindāya namo namaḥ ॥

[*auma ananta koṭī viśva brahmaṇḍa nātha parabrahma nārāyaṇa mahāviṣṇu*
bhagavāna kalkirāma śrī śrī śrī satya ananta mādava mahāprabhu jī ke jaya!] *
پيرا 3

پيرا 3 * [*mātā mahā lakṣmī jī ke jaya!*]
پيرا 3 * [*mātā vaiṣṇo devī jī ke jaya!*]
پيرا 3 * [*sarva devī-devatā'un jī ke jaya!*]
پيرا 3 * [*sudharma mahā-mahā saṅgha jī ke jaya!*]
پيرا 3 * [*sudharma mahā-mahā saṅgha jī ke jaya!*]

— اي پريو! جلد کان جلد سموري دنيا جي پڳتن جو گڏ ٿيڻ ٿئي
[*"hari hari", "hari hari", "hari hari"*]، چئو آندڙ سان هڪ پيرو
— اي پريو! جيترو جلد ٿي سگهي هن ڌرتي، سموري دنيا تي سَتِي، پريم، ديا، گما ۽ شانتي جي استهائپنا ٿئي
[*"hari hari", "hari hari", "hari hari"*]، چئو آندڙ سان هڪ پيرو

JAYA ŚRĪ MĀDAVA

آهم هدايتون

اڄ به، جڏهن وڳيان ۽ آديتيمڪتا ٻئي ايندڙ وڏي تبديلي جي آڳاٽي محسوس ڪري رهيا آهن، انسانيت وٽ هن بحران مان نڪرڻ جو ڪو به يقيني وسيلو ناهي. 'پوئشي مالڪا' جي مطابق — پاپ ڪرمن کي ڇڏي ڏيو، ۽ زندگي جي حفاظت لاءِ هر ڌرم جا ماڻهو 'ٿرسنڊيا' کي اپنائن.

يُگَ پرورتن جي هن وقت ۾، هي گُپت سڌانت ٽي زندگي جي حفاظت لاءِ واحد مڙت سنجيوني آهي. جيڪي ماڻهو سٽيگ ۾ پهچڻ چاهين ٿا، انهن کي اهي تعليمون پنهنجي زندگي ۾ اختيار ڪرڻ گهرجن.

ڌرم استهائپا جي وقت پڳوان ڪلڪي جي هدايتن مطابق، اسان کي پنهنجي زندگي ۾ انهن ڳالهين تي عمل ڪرڻ گهرجي:

1. سڀني جيون تي ڪرونا ڏيکاريو. ماس ڪاٺ ڇڏي ڏيو ۽ ساٿوگ زندگي اپنائيو. ڪنهن به جيو يا انسان کي ڪنهن به 1. قسم جو نقصان نه پهچايو.
2. هن يگ ۾ مادو (پڳوان) جي نالي جو جاپ ڪريو. اوهين چاهيو ته زور سان جاپ ڪري سگهو ٿا يا من ٽي من ۾ 2. سندن نالو ياد ڪري سگهو ٿا.
3. هر شخص کي انهن پنجن گُتن کي اختيار ڪرڻ گهرجي: سٽي، پريم، ڏيا (ڪرونا)، ڪما ۽ شانتِي. 3.
4. هر شخص کي باقاعدي طور تي سٽسنگ ۾ حصو وٺڻ گهرجي. سٽسنگ جو مطلب آهي پڳوان جي گُتن جو گان ڪرڻ، 4. سندن مهيمو جو ورنن ڪرڻ ۽ آديتيمڪ چرچا ڪرڻ لاءِ هڪ گڏ ٿيڻ.
5. هر روز ٿرسنڊيا ڪريو — صبح، منجهند ۽ شام جو پڳوان جو سمرن ۽ سٽوتي ڪريو. 5.
6. هر روز پڳوان ڪلڪي پاران ڏنل ڪلڪي مهيا منتر جو جاپ ڪريو. 6.
7. هر شخص کي ڌرم جي رستي تي هلڻ گهرجي. 7.
8. ذات ۽ ڌرم جي پيڏپاو کان مٿي اٿي، سڀني سان سٽسنگ ڪريو. 8.
9. آئون ۽ 'منهنجو' جي جذبي کي ڇڏي ڏيو. اهڙو آهنگار ۽ لڳاءُ شخص کي سندس حقيقي آديتيمڪ سڀاؤ کان پري 9. وٺي وڃي ٿو.
10. هر روز گهر تي شريمڊياگوت مهاپراڻ جو پاٺ ڪريو. وقت ملڻ تي پڇن، ڪيرتن، پراڻ، شاستر، پوئشي مالڪا ۽ ٻين 10. آديتيمڪ گرنٿن جو آڏيڻ ڪريو.
11. هر عورت کي 'ماتا'/'ما' ۽ هر مرد کي 'پاني' چئي مخاطب ڪريو. 11.
12. کاتو ڪاٺ کان اڳ، پڳوان کي کاتو اڀرڻ ڪريو. 12.
13. جيڪڏهن اوهين پڳوان ڪلڪي ۽ هن مهان ڪاري جي باري ۾ وڌيڪ ڄاڻڻ چاهيو ٿا، ته هن پُستڪا جي آخر ۾ ڏنل 13. موبائيل نمبر تي رابطو ڪريو.

سڀ کان وڌيڪ پڇيا ويندڙ سوال

ٽرسنڌيا آڀياس جي باري ۾ عام سوال 1.

ٽرسنڌيا بنا اِشنانَ ڪئي به ڪري سگهجي ٿي. پنهنجي مٿي تي هٿ رکي ۽ "شري گنگي" تي پيرا چئي ماتا گنگا جو سَمَرَنَ ڪريو. جيڪڏهن ممڪن هجي، ته پهرين پنهنجا پير ڏوئي وٺو ۽ پنهنجي مٿان ٿورو پاڻي چنڊي وٺو.

ٽرسنڌيا ڪئي به ڪري سگهجي ٿي — رستي تي، ٿرينَ ۾، گاڏي ۾، پنهنجي ڪاريَسَٿَ تي، يا من ئي من ۾ (هِرڌيَ ۾) چُپَ ڇاپَ. ڪنهن نه ڪنهن روپَ ۾، ڪنهن نه ڪنهن جاءِ تي، ان کي بنا چُڪَ جي ڪرڻ گهرجي.

شريمدپاڳوٽ مهائِراڻَ جو پاٺ صرف اِشنانَ ڪرڻ کان پوءِ، بَوتَرِ ٿيڻ تي ئي ڪرڻ گهرجي. ماهواري جي ڏينهن ۾ ٽرسنڌيا هميشه وانگر ٽنهي وقتن تي ڪئي ويندي آهي — چئي يا من ئي من ۾. انهن ستن ڏينهن لاءِ شريمدپاڳوٽ مهائِراڻَ جو پاٺ نه ڪرڻ گهرجي، جيتوڻيڪ ان کي ٻڌي سگهجي ٿو.

سُونَڪَ جي دوران به، ٽنهي وقتن تي ٽرسنڌيا ڪري سگهجي ٿي؛ پر ان وقت شريمدپاڳوٽ مهائِراڻَ نه ته پڙهڻ گهرجي ۽ نه ئي ٻڌڻ گهرجي، ۽ سَتَسَنگَ ۾ شامل نه ٿيڻ گهرجي. ٻنهي ئي معاملن ۾ شريمدپاڳوٽ مهائِراڻَ ۽ پُوجا جي ٻين وسڻن کي چُهڻ نه گهرجي.

جيڪڏهن صحيح وقت تي پوري ٽرسنڌيا ممڪن نه هجي ته ڇا ڪرڻ گهرجي؟ 2.

جيڪڏهن صحيح وقت تي پوري ٽرسنڌيا ممڪن ناهي، ته ان وقت سَنَڪِيتَ ٽرسنڌيا ڪريو، ۽ وقت ملڻ تي پوري ٽرسنڌيا بعد ۾ ڪريو.

ٽرڪالَ سنڌيا ڪئي به ڪري سگهجي ٿي — ڪاريَسَٿَ تي، سَڙڪَ تي هلندي وقت، گاڏي هلاندي وقت، اسڪولَ ۾، يا ڪو ٻيو ڪم ڪندي وقت به: چُپَ ڇاپَ، من ئي من ۾. مناسب وقت تي ٽرسنڌيا ڪرڻ، چاهي جاءِ ڪا به هجي، انتهائي ضروري آهي.

جيڪڏهن ٽرڪالَ سنڌيا مناسب وقت تي نه ڪري سگهجي، ته پِگوانَ مادَوَ جو نالو وٺو ۽ پَشچاتاپَ ڪريو، ۽ پِگوانَ کان پرارَ ٿيا ڪريو ته هاڻي کان اهو مناسب وقت ٿي سگهي؛ ڇاڪاڻ ته شاستَرَنَ جو چوڻ آهي ته ٽرڪالَ سنڌيا پنهنجي مناسب وقت تي ئي ڪرڻ گهرجي.

وقت نه هجڻ تي ٽرڪالَ سنڌيا جي وڌي

گوگل ميٽ ۾ پنڊت جي پاران ڏنل شلوڪ. جڏهن سنڌيا ڪرڻ جو موقعو نه ملي ۽ وقت گذرڻ لڳي، ته سنڌيا جي جاءِ تي اوهين 108 پيرا مادَوَ نالي جو ڇاپ، 11 پيرا جِي دُرگا مادَوَ، ۽ هيٺ ڏنل شلوڪَ جو هڪ ڀيرو پاٺ ڪري سگهو ٿا.

DAŚĀVATĀRA STOTRAM (ANTĪMA ŚLOKA)

*vedān uddharate jagannivahate bhūgolam udbibhrate
daityam dārayate balim chalayate kṣatrakṣayam kurvate/
paulastyam jayate halam kalayate kārūṇyam ātanvate
mlecchān mūrccchayate daśākṛtikṛte kṛṣṇāya tubhyam namaḥ॥*

3. شاگردن کي پنهنجي ڏينهن جي روتين سان گڏ ٽرسنڊيا کيئن ڪرڻ گهرجي؟

شاگردن کي نيم اٺوسار مناسب وقت تي صبح (برهم مهورت) ۽ شام جو سنڊيا ڪرڻ گهرجي. اسڪول يا پڙهائي جي ويسٽتا جي ڪري، اهي منجهند جي سنڊيا هردي ۾، من ني من ۾ پڳوان جو ڏيان ڪندي پوري ڪري سگهن ٿا.

4. ڪاريستل تي ٽرسنڊيا کيئن ڪرڻ گهرجي؟

ٽرسنڊيا لاءِ جاءِ جو ڪو به نيم ناهي. اوهين جتي به هجو، ان کي ڪري سگهو ٿا — پنهنجي ڊيسڪ تي، فيڪٽري ۾، دڪان ۾، ڪيٽ ۾، يا رستي تي.

جيڪڏهن ان کي زور سان ڳالهائڻ ممڪن نه هجي، ته ان کي من ني من ۾ (هردي ۾) ڪريو؛ هردي ئي ڪافي جاءِ آهي. جيڪڏهن ممڪن هجي، ته پنهنجا جوتا لاهي وٺو ۽ هڪ ڀل لاءِ ويهي رهو؛ ۽ جيڪڏهن اهو به ممڪن نه هجي، ته ان سبب کان ٽرسنڊيا کي نه ڇڏيو.

جيڪڏهن اوهان کي اهو ياد ناهي ۽ ممڪن آهي، ته اوهين ٽرسنڊيا جو آڀيو ٻڌي سگهو ٿا. مکيه ڳالهه اها آهي ته اها ڇڻڻ نه گهرجي.

5. جيڪڏهن گهر جي ڪم کان وقت نه ٿو ملي، ته ٽرسنڊيا جو آپياس کيئن ڪرڻ گهرجي؟

ڪم ڪندي وقت ٽرسنڊيا ڪريو — ان لاءِ خالي وقت جو انتظار ڪرڻ جي ضرورت ناهي؛ هٿ ويسٽ هجڻ تي به ان کي من ني من ۾ ڪري سگهجي ٿو.

ڀاڱوٽ لاءِ، اوهين جيڪو به ٿورو وقت ڪڍي سگهو سو ڪيو — جيڪڏهن پورو اڏايا ممڪن آهي ته هڪ اڏايا، ۽ جيڪڏهن نه، ته هڪ پرشٽ، يا ايسٽائين جو هڪ شلوڪ به. اهو ڏيان ۾ رکڻ گهرجي ته بنا پاڻ جي هڪ به ڏينهن نه گذري.

6. ماهواري جي وقت عورتن کي ٽرسنڊيا جو پالڻ کيئن ڪرڻ گهرجي؟

ماهواري جي وقت، پوري ستن ڏينهن تائين ڀاڱوٽ جو پاڻ نه ڪرڻ گهرجي. ان کي ٻڌي سگهجي ٿو.

ٽنهي وقتن تي ٽرسنڊيا ڪريو. جيڪڏهن اوهان کي ياد ناهي، ته ان کي ٻڌو.

(شريمدڀاڱوٽ مهاڀران، يا پوجا جي ٻين وسڻن کي نه ڇڏيو.)

7. جيڪڏهن ڪٽنب جو هڪ شخص ٽرسنڊيا جو پالڻ ڪري ٿو، ته ڇا انهن سڀني کي ان جو ڦل ملندو؟

هر شخص لاءِ پاڻ ان جو پالڻ ڪرڻ ضروري آهي. جيڪڏهن ڪٽنب ۾ ڪو پڙهي نٿو سگهي، ته انهن کي ٽرسنڊيا ۽ ڀاڱوٽ ٻڌايو. ۽ جيڪي ڳالهائي يا ٻڌي نٿا سگهن، انهن لاءِ جيترو ممڪن هجي، انهن کي بار بار 'مادو' نالو لکائڻ جي ڪوشش ڪريو.

جيڪڏهن اسين ماساهاڙ ڪندا آهيون ۽ شراب پيئندا آهيون، ته ڇا اسين ٿرسنديا شروع ڪري سگهون ٿا؟ 8.

نه، ٿرسنديا شروع ڪرڻ کان پهرين پوري طرح سان شاکاھاري زندگي جي شيلي اپنائڻ گهرجي، آندو به نه کائڻ گهرجي. ڪنهن به قسم جو نشو (جيئن شراب، پانگ، سگريٽ، تمباڪو، آپاد، پان مسالا، گڻڪا وغيره) به يقيني طور تي بند ڪري ڇڏڻ گهرجي.

ڇا ٿرسنديا شروع ڪرڻ لاءِ اسان کي پياڙ ۽ لھسڻ کان پرهيز ڪرڻ جي ضرورت آهي؟ 9.

نه، پياڙ ۽ لھسڻ کائڻ تي به اوهين ٿرسنديا ڪري سگهو ٿا. صرف سڀني قسم جي ماساهاڙ کان بچڻ گهرجي (آندي سميت).

ڇا عورتن گائيتري منتر ۽ ٿرسنديا جو پاڻ ڪري سگهن ٿيون؟ 10.

ها، عورتن کي ٿرسنديا جي دوران ٽي ڀيرا گائيتري منتر جو پاڻ ڪرڻ گهرجي.

ڇا اسين اُپنين سنسڪار (جنيو) کان سواءِ گائيتري منتر جو پاڻ ڪري سگهون ٿا؟ 11.

ها، پوتر جنيو ڏاڳو نه پائڻ تي به اوهين گائيتري منتر جو پاڻ ڪري سگهو ٿا. اوهين ڪنهن گرو کان ڊڪيٽ ٿيڻ کان سواءِ به ٿرسنديا جي سڀني منترن جو پاڻ ڪري سگهو ٿا.

ڇا اسين شاپ وِموچن کان سواءِ گائيتري منتر جو پاڻ ڪري سگهون ٿا؟ 12.

ها، اوهان کي ٿرسنديا ڪندي وقت بنا ڪنهن شاپ وِموچن جي ٽي ڀيرا گائيتري منتر جو پاڻ ڪرڻ گهرجي.

جيڪڏهن ڪو نرڪشتر، ڊويانگ، شينو يا ورشٽ ناگرڪ آهي، جيڪو ٿرسنديا پڙهڻ ۾ آسمرت آهي، ته انهن کي ڇا ڪرڻ گهرجي؟ 13.

جيڪڏهن ڪو ٿرسنديا پاڻ پڙهڻ ۾ آسمرت آهي، ته اهي ٿرسنديا جي وقت ڏينهن ۾ ٽي ڀيرا ان جو آڊيو ٻڌي سگهن ٿا. شئون کي چوڻ ڏني وئي آهي جيڪڏهن سندن ماتائون ٿرسنديا ڪن ٿيون (انهن کي فائدو ٿيندو). جيتوڻيڪ، وڏا ٿيڻ تي انهن کي ٿرسنديا جو آپاس اوشي ڪرڻ گهرجي.

VIŚVA SANĀTANA DHARMA SEVĀ TRASTA

ٲرسنڊيا ۽ ٻين ڌارمڪ ڄاڻ لاءِ واٽسٽپ تي رابطو ڪريو

+91 9923071727

آفيسيل ويب سائيٽ ۽ يوٽيوب چينل

پوڻي مالڪا: www.bhavishyamalika.com

ڪلڪي اوتار - ڊي آفيسيل چينل: https://www.youtube.com/@Kalki_Avatara

ڊائينسٽي آف لارڊ ڪلڪي (هڪ نئين دنيا جو مارگ): <https://youtube.com/@dynastyofkalki>

ڪلڪي اوتار رشن: <https://youtube.com/@kalkiavatarrussian>

ڪلڪي اوتار تيلگو: <https://youtube.com/@kalkiavatartelugu>

ڪلڪي اوتار اسپينش: <https://youtube.com/@kalkiavatarspanish>

ڪلڪي اوتار ڪنڙ: <https://youtube.com/@kalkiavatarkannada>

JAYA ŚRĪ MĀDAVA