

# ආරණ්‍යයේ දින වර්ෂාව

**පෙ.ව. 5.30**  
(අවදි වී සුදානම් වීම)

.....

**පෙ.ව. 6.00 - පෙ.ව. 7.00**  
(නවාතැන් සහ අවට පිරිසිදු කිරීම)

.....

**පෙ.ව. 7.00 - පෙ.ව. 8.00**  
(උදේ ආහාරය)

.....

**පෙ.ව. 8.00 - පෙ.ව. 9.00**  
(උදෑසන ධර්ම සැසිය/ ඉගෙනුම් සැසිය)

.....

**පෙ.ව. 9.00 - දහවල් 12.00**  
(නාවනා අනුශාසය)

.....

**දහවල් 12.00 - ප.ව. 01.00**  
(දිවා ආහාරය)

.....

**ප.ව. 01.00 - ප.ව. 2.00**  
(දහවල් විවේකය)

.....

**ප.ව. 2:00 - ප.ව. 4:00**  
(නාවනා අනුශාසය)

.....

**ප.ව. 4:00 - ප.ව. 6:00**  
(සවස ධර්ම සැසිය/ ඉගෙනුම් සැසිය)

.....

**ප.ව 6:00 - ප.ව 7:00**  
(සජ්කධායනා සැසිය සහ සන්ධ්‍යා ධර්ම සාකච්ඡාව)

.....

**ප.ව 7:00 - ප.ව 10:00**  
(නාවනා අනුශාසය)

.....

**ප.ව. 10:00**  
(රාත්‍රී විවේකය)