

RADIO SARANGKOT 104.6 Mhz.

Time	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
5.30-6.00	बोल बम	जीवनदर्शन र राजयोग	ओशो प्रवचन	बुद्ध दर्शन	गोरक्ष निखिल	धर्म र दर्शन	आध्यात्मिक चिन्तन
6.00-6.30	सराङ्गकोट खबर	सराङ्गकोट खबर	सराङ्गकोट खबर	सराङ्गकोट खबर	सराङ्गकोट खबर	सराङ्गकोट खबर	सराङ्गकोट खबर
6.30-7.00	नेपाली आँगन (राष्ट्रिय गीत)	नेपाली आँगन (राष्ट्रिय गीत)	नेपाली आँगन (राष्ट्रिय गीत)	नेपाली आँगन (राष्ट्रिय गीत)	नेपाली आँगन (राष्ट्रिय गीत)	नेपाली आँगन (राष्ट्रिय गीत)	नेपाली आँगन (राष्ट्रिय गीत)
7.00-7.10	रेडियो समाचार	रेडियो समाचार	रेडियो समाचार	रेडियो समाचार	रेडियो समाचार	रेडियो समाचार	रेडियो समाचार
7.15-7.30	राशिफल/शुभकामना सन्देश	राशिफल/शुभकामना सन्देश	राशिफल/शुभकामना सन्देश	राशिफल/शुभकामना । सन्देश	राशिफल/शुभकामना । सन्देश	राशिफल/शुभकामना सन्देश	राशिफल/शुभकामना सन्देश
7.30-8.00	विचार चौतारी	नयाँ विहानी	कामका कुरा	विचार चौतारी	गाउँ गाउँमा	धर्तीको आवाज	नयाँ विहानी
8.00-9.00	लोक थुङ्गा	लोक थुङ्गा	लोक थुङ्गा	लोक थुङ्गा	लोक थुङ्गा	लोक थुङ्गा	सुसासन
9.00-10.00	सराङ्गकोट खबर/ संगीत यात्रा	सराङ्गकोट खबर/ संगीत यात्रा	सराङ्गकोट खबर/ संगीत यात्रा	सराङ्गकोट खबर/ संगीत यात्रा	सराङ्गकोट खबर/ सहेली(नारी कार्यक्रम)	सराङ्गकोटखबर/सहेली (नारी कार्यक्रम)	सराङ्गकोट खबर/ प्रस्ट कुरा
10.00-11.00	पप एक्सप्रेस	पप एक्सप्रेस	पप एक्सप्रेस	पप एक्सप्रेस	पप एक्सप्रेस	पप एक्सप्रेस	इमाजिन फ्याक्ट/ बाल संसार/चिनारी
11.00-12.00	कलिउड फ्ल्यास	कलिउड फ्ल्यास	कलिउड फ्ल्यास	कलिउड फ्ल्यास	कलिउड फ्ल्यास	कलिउड फ्ल्यास	कलिउड फ्ल्यास
12.00-1.00	हेलो सराङ्गकोट	हेलो सराङ्गकोट	हेलो सराङ्गकोट	मेरो एउटा साथी छ	हेलो सराङ्गकोट	मगर (लाफा)/देश परदेश	स्कूल क्विज
1.00-1.15	सराङ्गकोट खबर	सराङ्गकोट खबर	सराङ्गकोट खबर	सराङ्गकोट खबर	सराङ्गकोट खबर	सराङ्गकोट खबर	सराङ्गकोट खबर
1.15-2.00	हिड्दा हिड्दै	हाफ टाइम	हाफ टाइम	हिड्दा हिड्दै	हाफ टाइम	हिड्दा हिड्दै	अन एअर (इङ्ग्लीस)
2.00-3.00	बलिउड डिमाण्ड	बलिउड डिमाण्ड	बलिउड डिमाण्ड	बलिउड डिमाण्ड	बलिउड डिमाण्ड	बलिउड डिमाण्ड	खेलौ दोहोरी
3.00-4.00	S.M.S माईन्ड फ्रेस	S.M.S माईन्ड फ्रेस	S.M.S माईन्ड फ्रेस	S.M.S माईन्ड फ्रेस	S.M.S माईन्ड फ्रेस	S.M.S लोक संगालो	प्रतिभाको खोजी
4.00-5.00	म्यूजिक प्लस	म्यूजिक प्लस	म्यूजिक प्लस	म्यूजिक प्लस	म्यूजिक प्लस	सवैका कुरा/गुरुङ्ग संस्कृति	बाल बगैचा/तामाङ्ग
5.00-6.00	सराङ्गकोट खबर	सराङ्गकोट खबर	सराङ्गकोट खबर	सराङ्गकोट खबर	सराङ्गकोट खबर	सराङ्गकोट खबर	सराङ्गकोट खबर/ नेवारी संस्कृति
6.00-7.00	साथी सँग मनका कुरा	देउराली	देउराली	देउराली	देउराली	देउराली	देउराली
7.00-7.15	सराङ्गकोट खबर	सराङ्गकोट खबर	सराङ्गकोट खबर	सराङ्गकोट खबर	सराङ्गकोट खबर	सराङ्गकोट खबर	सराङ्गकोट खबर
7.15-8.00	मधुराग	सामुदायिक स्वास्थ्य	ज्ञान मञ्च	बस्तीवस्तीमा/श्रम र सिर्जना	ऐ k 47	गुड फाइडे (प्रा)	साइनो
8.00-9.00	संगीत आभाष	संगीत आभाष	संगीत आभाष	संगीत आभाष	संगीत सन्देश	संगीत सन्देश	गाउँखाने कथा (बडा बा)
9.00-9.45	क्यानभासका रङ्गहरु	अन्तिम प्रहर	गजल लहर	अन्तिम प्रहर	गजल लहर	मायाको सागर	जीवन यात्रा