



संघीय संसद सचिवालय

सिंहदरबार, काठमाडौं

अघावधिक मिति: २०७९/११/१४

कर्मचारी विवरण

सि.नं.	पद	कर्मचारीको नाम, थर	क.सं.नं.	फोन	मोबाइल	कैफियत
१	महासचिव	डा. भरतराज गौतम	०१५५७४२	४२००२१	९८६०३१०६७०	
२	प्रतिनिधि सभाको सचिव	श्री गोपालनाथ योगी	९८०१००१	४२११७३५	९८५१०१०६४३	
३	राष्ट्रिय सभाको सचिव	श्री राजेन्द्र फुयाल	९८०१००२	४२००१३३	९८५११८४४४४	
४	सचिवालय सचिव	श्री सुदर्शन खड्का	१५०३५७	४२११९८६	९८४१३६९४६०	
५	सचिवालय सचिव	डा. रोजनाथ पाण्डे	१९६९२३	४२११७४४	९८४१२५७७३६	
६	सहसचिव	श्री सुरज कुमार दुरा	१२७७९५	४२००२३३	९८४१२५८९१४	
७	सहसचिव	श्री मनोजकुमार गिरी	१००६७२	४२००११०	९८६००२६०२६ ९८४१५०९०२४	
८	सहसचिव	श्री हृदयराम महर्जन	१३३२५७	४२००६१०	९८४१३७७०९१	
९	सहसचिव	डा. सुरेन्द्र अर्याल	१८२८९०	४२०००८५	९८४१५८६९६६	
१०	सहसचिव (कानून)	श्री लक्ष्मी प्रसाद गौतम	१८५०४५	४२००१२८	९८४१२८१९८३	
११	सहसचिव	श्री निर्मलादेवी लामिछाने (बस्ती)	१९१६३३		९८४१७०१४३५	
१२	सहसचिव	श्री झलक शर्मा सापकोटा	१७५७७५	४२०००७४	९८४१३८२९८४	
१३	सहसचिव	श्री एकराम गिरी	१८४१४६	४२००३७१	९८४१२०३४२०	
१४	सहसचिव	श्री सीता काफ्ले (वाग्ले)	१८२३५४	४२००६०९	९८४१६८७८१६	
१५	सहसचिव	श्री इन्द्रविलाश पौडेल	१९४०९६	४२११९७७	९८४००९६३२२	
१६	सहसचिव	श्री बविता मिश्र	१९१३६६		९८४१३९६१०४	
१७	उपसचिव	श्री रामकुमार पौडेल	१४३१८२	४२००११२	९८४१६६२२९०	
१८	उपसचिव	श्री उदयकुमार भण्डारी	१५३५०३	४२०००७०	९८५१०७५०५९	
१९	उपसचिव	श्री कान्छा दुलाल	१४९७८९	४२०००६३	९८४१६७५१९३	
२०	उपसचिव	श्री रेखा उपाध्याय खनाल	१८२३७६	४२०००९४	९८४१५२३८४०	
२१	उपसचिव	श्री गोपाल सिग्देल	१८४१७२	४२००१४१	९८५१०९१३४०	
२२	उपसचिव	श्री दशरथ धमला	१७७०७९	४२००६०७	९८५११३४३०३	
२३	उपसचिव	श्री ओमबहादुर कार्की	१८१७४१	४२००६०८	९८४१५५४५५०	
२४	उपसचिव	श्री लक्ष्मण अर्याल	१८५१६०	४२००६१८	९८५१०९५६२८	
२५	उपसचिव	श्री अधि राज राई	१९५१७२	४२११९६८	९८४१३५२९४४	
२६	उपसचिव	श्री विमला घिमिरे	१८५००८	४२००१३९	९८४१९७७४३९	
२७	उपसचिव	श्री नारायणप्रसाद ढकाल	१८३८२९	४२००२९३	९८४११२२८१९	
२८	उपसचिव	श्री सञ्जय दाहाल	१६१७२२	४२००१६३	९८४१३६७९७५ ९८५१११७९७५	
२९	प्रमुख लेखा नियन्त्रक	श्री प्रेम चन्द्र भुसाल	१७९६३०	४२०००४९	९८४१७९२७६८	
३०	उपसचिव	श्री कमला शाक्य	१३७५८५	४२०००७१	९८४१३७९९६९	
३१	उपसचिव	श्री सरिता रानामगर	१९४८३७	४२००६१७	९८१३२५३३३९	
३२	उपसचिव	श्री प्रदिपकुमार नेपाल	१३८६००	४२००२२७	९८४१२७३९४३	
३३	उपसचिव	श्री विमलराज जोशी	१५०३८४	४२११९३४	९८४१३४६४६७	
३४	उपसचिव	श्री सिर्जना बराल	२०१८५०	४२११७६६	९८५११०९७३५ ९८४३४२४१५८	
३५	उपसचिव	श्री त्रिविक्रम पराजुली	२०३९१४	४२००४९८	९८५११९८५३१	
३६	उपसचिव	श्री नागेन्द्र प्रसाद चौधरी	१७७०३८		९८४१५२७०६०	
३७	उपसचिव	श्री पुष्प प्रकाश खनाल	१५८१६७	४२००१२७	९८४१३६६८३०	
३८	उपसचिव	श्री रामहरि थापा	१९५४५८		९८४१५९५२०६	



संघीय संसद सचिवालय

सिंहदरबार, काठमाडौं

अघावधिक मिति: २०७९/११/१४

कर्मचारी विवरण

सि.नं.	पद	कर्मचारीको नाम, थर	क.सं.नं.	फोन	मोबाइल	कैफियत
३९	उपसचिव	श्री शिवदत्त बराल	१७७६९०	४२०००९५	९८५११६८४१०	
४०	उपसचिव (कानून)	श्री चन्द्र प्रसाद अधिकारी	२०९२५७		९८४९१०१०७०	
४१	उपसचिव	श्री सुशीला आचार्य	२०१००७		९८४७१६४७०३	
४२	उपसचिव	श्री नुमराज खनाल शर्मा	२१७७०५		९८५११९४४५०	
४३	उपसचिव	श्री रामप्रसाद गैरे	१६१७२०	४२००३२०	९८४९२४२०३०	
४४	उपसचिव	श्री सावित्रा शर्मा	२०१४९१	४२००२७७	९८४१५९४३३२	
४५	उपसचिव	श्री सिंहराज रुम्बा	२०९४१२	४२००१०८	९८४५४०३९६६	
४६	उपसचिव	श्री प्रदीप गुरागाई	१९९४३६	४२००४९९	९८४२०८०५५० ९८६१५९८००५	
४७	उपसचिव	श्री सुलोचना पंजानी	१८४३५०	४२००२१०	९७४१३२५७२४	
४८	उपसचिव	श्री सरस्वती मरहट्टा	१८३८४९	४२११८१२	९८४१०८३१४१	
४९	उपसचिव	श्री होमनाथ पहाडी	१८४३४६	४२००१३७	९८४१४४३७२१	
५०	उपसचिव	श्री नमराज नगरकोटी	१८२३७४	४२००२५६	९८६११५४९२२ ९८४१३७९०५१	
५१	सिनियर इलेक्ट्रोनिक्स इन्जिनियर	श्री रविन्द्र रिजाल	२०८१३१	४२००४२३	९८४९४४०९३२	
५२	प्रमुख पुस्तकालय अधिकृत	श्री कमलादेवी शर्मा	१९१७०९	४२००१५२	९८४१७६०२५७	
५३	उपसचिव	श्री विकास बोहरा	२०४७४१		९८४८७५५९२७	
५४	उपसचिव	श्री शारदा भण्डारी	२१२७१६		९८६०१६७९००	
५५	उपसचिव	श्री प्रेम कुमार रसाईली	१९८३८५		९८४९६१९८७७	
५६	उपसचिव	श्री लक्ष्मीप्रसाद ओझा	१८५१३७	४२००२९६	९८४१०१३२९५	
५७	उपसचिव	श्री बाबुराम बस्याल	१८४३४९	४२०००६३	९८४१७३२०१८	
५८	उपसचिव	श्री अनन्तप्रसाद कोइराला	१८२३७३	४२००३४४	९८४१५०२७९०	
५९	उपसचिव	श्री सुरेशराज सेढाई	१८२३७०	४२११८१२	९८४१३७९०५२	
६०	उपसचिव	श्री जगदिश न्यौपाने	१८२३७५	४२००१०६	९८४१४१५३२८	
६१	प्रमुख मुद्रण अधिकृत	श्री कौशल रत्न बज्राचार्य	१८२४२२		९८४१७४६४९०	
६२	शाखा अधिकृत	श्री नरमान महर्जन	११०३५३	४२००१७८	९८४१३५३७११	
६३	मुद्रण अधिकृत	श्री बाबुराज महर्जन	१३७५८०	४३००३८८	९८४१२३५०२७	
६४	प्राविधिक अधिकृत	श्री विशेश्वर प्रसाद यादव	१३७५८३	४२००१३१	९७४१११३६४८	
६५	शाखा अधिकृत	श्री राजन घिमिरे	११७४३९	४२११८१२,	९८४१३७४०८१	
६६	शाखा अधिकृत	श्री बसन्तकुमार रोक्का	१२३२१९	४२००१३७	९८०८६५८१०	
६७	लेखा अधिकृत	श्री विनु खतिवडा	१९८४००	४२००२५६	९८५११८५३०१	
६८	लेखा अधिकृत	श्री किशन कुमार बसेल	१७४५३०	४२००२५६	९८४१७३८५११	
६९	शाखा अधिकृत	श्री गणेश प्रसाद सिंखडा	१३८७४०	४२००२९४	९८४१३९१११५	
७०	प्राविधिक अधिकृत	श्री नरेश श्रेष्ठ	११६४९७	४२००२५२	९८४१२०२७०४	
७१	शाखा अधिकृत (कानून)	श्री जलेश्वर राम	१९५२९६	४२००२३१	९८४९८५१२३४	
७२	शाखा अधिकृत	श्री सानुकाजी व्यन्जनकार	११७३५३	४२००६०९	९८४१२४३८६१	
७३	शाखा अधिकृत	श्री लक्ष्मी महर्जन	११०३५२	४२००१७८	९८४१७०४८४२	
७४	कम्प्युटर अधिकृत	श्री शैलेन्द्र घिमिरे	१८२३७१	४२००१५९	९८४१३७७१२५ ९८५१०६२३२६	
७५	शाखा अधिकृत	श्री दीपाकुमारी दुलाल	१९०३५२	४२००३६६	९८४११९१६३७	
७६	शाखा अधिकृत	श्री सिर्जना तण्डुकार	१९८६४६		९८४९७५४५९	



संघीय संसद सचिवालय

सिंहदरबार, काठमाडौं

अघावधिक मिति: २०७९/११/१४

कर्मचारी विवरण

सि.नं.	पद	कर्मचारीको नाम, थर	क.सं.नं.	फोन	मोबाइल	कैफियत
७७	शाखा अधिकृत	श्री मेघराज अर्याल	२०३६२०		९८४७३८७५२२	
७८	शाखा अधिकृत	श्री मान बहादुर डंगोल	२०२५५७		९८४६०६३७०५	
७९	शाखा अधिकृत	श्री भानु पोखेल	२०३०२६		९८४९१३६७४२	
८०	शाखा अधिकृत	श्री प्रमिला पौडेल गौतम	२२५३४३		९८५१२०१२२१	
८१	शाखा अधिकृत	श्री रोशन तण्डुकार	२२५३४९	४२००३२०	९८४९२३६८५५	
८२	शाखा अधिकृत	श्री सपना सापकोटा	२२५३५०		९८४९४७९३४२	
८३	शाखा अधिकृत	श्री सीता पोखेल	२२५३४८	४२९९९५६	९८४९२९९९७	
८४	शाखा अधिकृत	श्री सविना चालिसे	२२०९८६		९८४९०२९३७७	
८५	शाखा अधिकृत	श्री प्रविन राई	२०९९८९		९८४९०६८५८९	
८६	शाखा अधिकृत	श्री गुणमाया सुनुवार सिंह	१९०२८९		९८४६०७५८५८	
८७	शाखा अधिकृत	श्री विजयकृष्ण श्रेष्ठ	१२९९३९	४२९९७५६	९८४९४७४४४७	
८८	प्राविधिक अधिकृत	श्री केशवराज भट्टराई	१५८९७०	४२९९९९४	९८४९३७४९७२	
८९	शाखा अधिकृत	श्री जनकराज था	१२०२७२		९८४९३८३०२६	
९०	प्राविधिक अधिकृत	श्री सुदर्शन गौतम	१३५६४२		९८५१२३२०९७ ९८४३४०८००५	
९१	मुद्रण अधिकृत	श्री रोवन प्रजापती	२०९४९४	४२००३८८	९८४९४९५७५९	
९२	शाखा अधिकृत	श्री जीवनकुमार निरौला	१८५८९२	४२००३६६	९८४९४९४२३७	
९३	शाखा अधिकृत	श्री जयराम खड्का	२३२३०७		९८५९९६९३७८	
९४	शाखा अधिकृत	श्री अमितकुमार यादव	२३४७२९		९८६०९०४०८८	
९५	शाखा अधिकृत	श्री विष्णु बहादुर विष्ट	१९२२०८		९८६०९४४९४८	
९६	शाखा अधिकृत	श्री अरुण किशोर शर्मा	१९२२९९	४२००२७७	९८६०९६७२४६ ९८०४७९६४०६	
९७	शाखा अधिकृत	श्री सुशिता दुवाडी (आचार्य)	१८५९८८		९८४९५९८००६	
९८	शाखा अधिकृत	श्री सुशिलकुमार खड्का	१९३५००	४२००९२७	९८५९०३०७४० ९८४९४८०७४०	
९९	शाखा अधिकृत	श्री लक्ष्मीदेवी भण्डारी	१९३४९७		९८४९८२८७००	
१००	शाखा अधिकृत	श्री प्रकाश कुमार लामा	१९२९७४	४२००२९६	९८४९५३४९९९	
१०१	शाखा अधिकृत	श्री विजयकुमार भट्टराई	१८३६७३		९८४९३९२५९०	
१०२	शाखा अधिकृत	श्री नारायण बहादुर कार्की	१८३८६९		९८४९७०२३५	
१०३	शाखा अधिकृत	श्री अञ्जना राई	२३४७५९		९८६९६९४९९६	
१०४	शाखा अधिकृत	श्री सदन राई	२४४२८३		९८४३३९१०६३	
१०५	शाखा अधिकृत	श्री जनकराज अधिकारी	२९९४०९		९८४९६७८९६३	
१०६	शाखा अधिकृत	श्री विष्णु चौधरी	२४४२८६		९८४९३८९९५९	
१०७	शाखा अधिकृत	श्री प्रकाश ज्ञवाली	२४४२९९		९८४९४७०४३४	
१०८	शाखा अधिकृत	श्री प्रवल पौडेल	२४४३०४		९८६०९४३४२८	
१०९	शाखा अधिकृत	श्री नवीन भट्टराई	२९४३९६		९८५२६८९२४९	
११०	शाखा अधिकृत	श्री नविनकुमार बस्नेत	२९८०६६		९८४२२५२९५०	
१११	शाखा अधिकृत	श्री यमुना सुवेदी	२४४२८८		९८४९४०७६८८	
११२	शाखा अधिकृत	श्री विमल परियार	२२८२६९		९८४४६३९३२०	
११३	शाखा अधिकृत	श्री कविता भट्टराई	२४४२८९		९८६०००३९७५	
११४	शाखा अधिकृत	श्री विमला रावल	२९४४४०		९८४८७९४४६९	



संघीय संसद सचिवालय

सिंहदरबार, काठमाडौं

अद्यावधिक मिति: २०७९/११/१४

कर्मचारी विवरण

सि.नं.	पद	कर्मचारीको नाम, थर	क.सं.नं.	फोन	मोबाइल	कैफियत
११५	शाखा अधिकृत	श्री सरस्वती रिजाल	२३४४५३		९८६००९०४०५	
११६	शाखा अधिकृत	श्री विकाश श्रेष्ठ	२३४७८९		९८४७१५६७५८	
११७	शाखा अधिकृत	श्री विनुका शोर्पा	२३५८६३		९८४३५५६०८०	
११८	शाखा अधिकृत	श्री पवन महत	२४४२८७		९८४३५२७७४९	
११९	कम्प्युटर प्रोग्रामर	श्री करनबहादुर भाट	२०७९५३		९८६१७३४३५३	
१२०	कम्प्युटर अधिकृत	श्री दिलबहादुर विश्वकर्मा	१९४३०३		९८५११०२१०२	
१२१	कम्प्युटर प्रोग्रामर	श्री रामकृष्ण भेटुवाल	२४५७८२		९८४१७१४७३	
१२२	कम्प्युटर प्रोग्रामर	श्री विनय चौरेल	२४५७८१		९८४०१७१९३९	
१२३	कम्प्युटर प्रोग्रामर	श्री निश्छल श्रेष्ठ	२४५७७६		९८४७२३०८९५	
१२४	इलेक्ट्रोनिकस इन्जिनियर	श्री पङ्कज निधि रेग्मी	२४४०२७		९८५१२९८००१	
१२५	मेकानिकल इन्जिनियर	श्री अस्मित गौतम	२४५७९५		९८४९६८७१९९	
१२६	प्राविधिक अधिकृत	श्री सुरेन्द्रकुमार महत	१३२६२५	४२००१०४	९८४१८२४५३६	
१२७	मुद्रण अधिकृत	श्री गम्भीरमान सिंह	८२३१५	४२००३८८	९८४१३६२३५१	
१२८	ना.सु.टा.	श्री विष्णुभक्त सितिखु	१२१९९४	४२००१३७	९८४५८५१९७८	
१२९	म्यासेज संचालक	श्री दीपेन्द्र के.सी.	१३७५९२	४२११९९४	९८४१३७१४९०	
१३०	लेखापाल	श्री पवित्रा पराजुली	१०७४१३	४२००२५६	९८१८२६४१२७	
१३१	सि. प्रेस टेक्निसियन	श्री राजेन्द्रप्रसाद लामिछाने	१३२६२७	४२००३८८	९८४१५२५०३५	
१३२	नायव सुव्वा	श्री ठाकुर प्रसाद प्याकुरेल	१८४३५१		९८४४०१९९००	
१३३	कम्प्युटर अपरेटर	श्री सुनिल सुवाल	१९३३३९	४२११९८२	९८४११११८७६	
१३४	लेखापाल	श्री उमा गुरुड	१९९०७२	४२००२५६	९८४८६६०६०७	
१३५	सि. प्रेस टेक्निसियन	श्री प्रेमबहादुर चन्द	१८५३२८	४२००३८८	९८४१५९५५१८	
१३६	ओभरसियर	श्री नीलम शाह	१६१७२४		९८४१३७९९८१	
१३७	कम्प्युटर अपरेटर	श्री लक्ष्मीराम बुढामगर	२०७९५१	४२०००९५	९८४७८८७७५६	
१३८	कम्प्युटर अपरेटर	श्री लीला श्रेष्ठ	२०७९५२	४२००१०२	९८४९१५००४८	
१३९	लेखापाल	श्री अनु सुनार	२०९२७८	४२००२५६	९८६०१२८१५६	
१४०	प्राविधिक सहायक (इलेक्ट्रिकल)	श्री सुजितकुमार यादव	२१३८५०	४२११९९४	९८४५३०५०४३	
१४१	रेकर्डिङ अपरेटर	श्री रामहरी पोखरेल	१८५८९४	४२००१०४	९८४१३३८९०९	
१४२	रेकर्डिङ अपरेटर	श्री कुवेर के.सी.	१८५८९३	४२००१०४	९८४१४३२३९०	
१४३	माइक संचालक	श्री केशव बहादुर कार्की	१९३७८३	४२००४२३	९८०३२४९५१८	
१४४	माइक संचालक	श्री श्रीधर गेला	१८५९८७	४२००४२३	९८४१७२५३६६	
१४५	माइक संचालक	श्री शंकर प्रसाद वस्ती	१८५९८६	४२००४२३	९८४१३९९३५०	
१४६	रेकर्डिङ अपरेटर	श्री घनश्याम खुलाल	१९३३६५	४२००१०४	९८५१०१०७६४	
१४७	म्यासेज संचालक	श्री गोविन्दप्रसाद वेल्वासे (जैसी)	१९५६६८	४२००४२३	९८४१३३६३५५	
१४८	नायव सुव्वा	श्री रविन अधिकारी	१९२६६४		९८५१०२९९४२	
१४९	नायव सुव्वा	श्री चन्द्रा पौडेल	१९६३८५		९८५११६३९१५	
१५०	नायव सुव्वा	श्री रेणुका सुवेदी	१९९३१६		९८४१६०८०८९	
१५१	नायव सुव्वा	श्री कुवेर शाही	१३२६२८		९८४१९२३२५८	
१५२	नायव सुव्वा	श्री निरज पन्थी	२०२२८३	४२११९५६	९८४११७९९०१	
१५३	नायव सुव्वा	श्री विष्णु खड्का	९९७९०	४२११७६८	९८४१३७८७१८	
१५४	नायव सुव्वा	श्री राजन सापकोटा	२२६४२२	४२००२२९	९८६०५५४०२५	
१५५	नायव सुव्वा	श्री हेमप्रसाद डुम्रे	२०६८७४		९८४३८८७५६५	



संघीय संसद सचिवालय

सिंहदरबार, काठमाडौं

अघावधिक मिति: २०७९/११/१४

कर्मचारी विवरण

सि.नं.	पद	कर्मचारीको नाम, थर	क.सं.नं.	फोन	मोबाइल	कैफियत
१५६	नायव सुव्वा	श्री अर्जुन पौड्याल	२१०७७८		९८४९२७३०८४	
१५७	नायव सुव्वा	श्री सकुन्तला भट्ट	२१६५४२	४२००२७७	९८६०८६३०१०	
१५८	नायव सुव्वा	श्री समिर लम्साल	१९९२९९	४२००१७२	९८५११३१२२१	
१५९	नायव सुव्वा	श्री विनोद ज्ञवाली	२२६२३९	४२११९५६	९८६७३१०१८८	
१६०	नायव सुव्वा	श्री रोशन राई	२०२८०३		९८४९१३२८१०	
१६१	नायव सुव्वा	श्री समिर गौतम	२२६२७२	४२००१७७	९८४३०६७७७२	
१६२	नायव सुव्वा	श्री तेजबहादुर बोहरा	२२०३५२	४२११७१६	९८४३६४२३११	
१६३	नायव सुव्वा	श्री मुना रेग्मी	२२६४४१		९८६०६८९६५४	
१६४	नायव सुव्वा	श्री कौशिला पन्थी	२२६२७४		९८४१०७७९३०	
१६५	नायव सुव्वा	श्री जितेन्द्र राय	२२६२८५		९८२३३०४२१४ ९८४३९०७१७३	
१६६	नायव सुव्वा	श्री बाकसुर रोका मगर	२२६४२१		९८४९०३७८४०	
१६७	नायव सुव्वा	श्री पृथलाल वि.क.	२२६४४८	४२००१३७	९८४७६६०९३१	
१६८	नायव सुव्वा	श्री नविन कुमार सिंह	२०९६६७		९८४३७५५५६६	
१६९	नायव सुव्वा	श्री रुपक पाण्डे	२२९११६		९८४३६८६९८६	
१७०	नायव सुव्वा	श्री कृष्णप्रसाद पाण्डे	२२१०४९		९८६०४५१७८२	
१७१	नायव सुव्वा	श्री केदारमणि भट्टराई	२१४८९८		९८४९७११४०५	
१७२	नायव सुव्वा	श्री रुष्मा घिमिरे	२२९४२८		९८४५६८८०९२	
१७३	नायव सुव्वा	श्री शिखा वारले	२३१६१७		९८६१७४२९९९	
१७४	नायव सुव्वा	श्री विशाल अर्याल	२३२७७०		९८४५०२२५५५	
१७५	नायव सुव्वा	श्री सीता भट्टराई	२२९८६२		९८४७२६२००४	
१७६	नायव सुव्वा	श्री सोनी शाक्य	२२०२२९		९८४९३०२५१७	
१७७	नायव सुव्वा	श्री यज्ञबहादुर भण्डारी	१९९१७८		९८६६८३७९३३	
१७८	नायव सुव्वा	श्री नारायण बस्नेत	१५०९५१	४२०००७४	९८५१०३७७४५	
१७९	नायव सुव्वा	श्री मुनाकुमारी पोखरेल	२१३७०१	४२०००६२	९८४३४१५८०१	
१८०	नायव सुव्वा	श्री रामप्रसाद सापकोटा	२३४७३६		९८४९०२८७६२	
१८१	नायव सुव्वा	श्री दिपेन्द्र रेग्मी	२३४७३८		९८४०८६७७७७	
१८२	नायव सुव्वा	श्री लेखनाथ भट्टराई	२०३५३९		९८५११६४२३९	
१८३	नायव सुव्वा	श्री कौशल पाण्डे	२२००४७	४२००२५२	९८५१२३८८०४	
१८४	नायव सुव्वा	श्री थानेश्वर अवस्थी	२३४७३७		९८४०७३५८६	
१८५	नायव सुव्वा	श्री प्रविणा भण्डारी	२३३५७२		९८४०६४७७६५	
१८६	नायव सुव्वा	श्री सन्तोषकुमार यादव	२३४७३४		९८६०७८४६८३	
१८७	नायव सुव्वा	श्री विकास विश्वकर्मा	२१९४३७		९८६२३२७३७२ ९८१८०३१६४१	
१८८	लेखापाल	श्री लक्ष्मण गौतम	२१८८११	४२००२५६	९८५५०३८६१७	
१८९	नायव सुव्वा	श्री राकेश प्रसाद साह	२२००७४	४२११८१२	९८६००१२५६८	
१९०	नायव सुव्वा	श्री नवीन श्रेष्ठ	२२००६०	४२००३६६	९८४३१८०५६९	
१९१	सि. प्रेस टेक्सिसियन	श्री कृष्णकला पौडेल	२०१७८३	४२००३८८	९८४९४६२७२३	
१९२	इलेक्ट्रिकल ओभरसियर	श्री मितलेश कुमार यादव	२४४३७०		९८६१८०३२३६	
१९३	नायव सुव्वा	श्री अस्मीता चौलागाई	२३५११४		९८६१०४१४०९	
१९४	नायव सुव्वा	श्री पूजा अर्याल	२३३५१३		९८६९४०३०४०	



संघीय संसद सचिवालय

सिंहदरबार, काठमाडौं

अद्यावधिक मिति: २०७९/११/१४

कर्मचारी विवरण

सि.नं.	पद	कर्मचारीको नाम, थर	क.सं.नं.	फोन	मोबाइल	कैफियत
१९५	कम्प्यूटर अपरेटर	श्री किरण अर्याल	२४५१०९		९८६७१७००२४	
१९६	कम्प्यूटर अपरेटर	श्री कमल बोहरा	२४५१०७		९८४३७४९८३३	
१९७	कम्प्यूटर अपरेटर	श्री सुरज पाण्डे	२४५१५८		९८६७२३८२३८	
१९८	कम्प्यूटर अपरेटर	श्री जनक राज तामाङ	२४५११०		९८४००२६९१७	
१९९	कम्प्यूटर अपरेटर	श्री दिपेश कंडेल	२४५१११		९८४४८७२१२४	
२००	कम्प्यूटर अपरेटर	श्री सन्तोस कुमार यादव	२४५२६६		९८६१०१००५४	
२०१	कम्प्यूटर अपरेटर	श्री उपेन्द्र राय यादव	२४५११४		९८४१०२५०२२	
२०२	कम्प्यूटर अपरेटर	श्री अरुणा भण्डारी	२४५११७		९८४०२३२१९२	
२०३	कम्प्यूटर अपरेटर	श्री करुणा कपाली	२४५१४९		९८०८२२६११५	
२०४	कम्प्यूटर अपरेटर	श्री दिपेन्द्र विश्वकर्मा	२४५२४०		९८५५०६९१६३	
२०५	कम्प्यूटर अपरेटर	श्री विनोद कुमार थापा	२४५११६		९८६००१२९४१	
२०६	सि. प्रेस टेक्निसियन	श्री विनोद न्यौपाने	२३२८४८		९८४१८५०९१४	
२०७	नायव सुव्वा	श्री छवि राज ढुंगाना	२४६६३२		९८६८२७३३२५	
२०८	नायव सुव्वा	श्री राजिव कुमार कुशवाहा	२४६६३४		९८६४०१४७३४	
२०९	नायव सुव्वा	श्री विमल गौतम			९८४२२८२३५४	
२१०	नायव सुव्वा	श्री अस्मिता कुमरी चौधरी			९८०८०७३८८९	
२११	प्रेस टेक्निसियन	श्री विमला बुढा	२३२८४९		९८४३३३०१०२	
२१२	खरिदार	श्री श्याम के.सी.	२३३४७६		९८४४७२५४८६	
२१३	खरिदार	श्री धिरेन्द्र बस्नेत	२३३५०३		९८४९१५६९३०	
२१४	खरिदार	श्री सुदिप गौतम	२३३५०४		९८६१९९००७३	
२१५	खरिदार	श्री प्रविण लागे	२३३५१५		९८४९३९७३९२	
२१६	खरिदार	श्री नगेन्द्रबहादुर बुढा	२३३५२२		९८४८०९७४६०	
२१७	मेकानिक्स	श्री प्रशान्त वानियाँ	२३४५६२		९८४१७१६१८८	
२१८	खरिदार	श्री रोजीना श्रेष्ठ	२३५०२६		९८४०३१०९२०	
२१९	खरिदार	श्री मोहन बोलखे	२३५०२८		९८६५२१६१११ ९८१४२८५५१६	
२२०	खरिदार	श्री सन्तोष पोखरेल	२३६०८१		९८४७३६०९९८	
२२१	खरिदार	श्री चन्द्रप्रसाद ढुंगाना	१०३४२९		९८४१०८५५७१	
२२२	खरिदार	श्री मोहन कृष्ण प्रसाद सेठ	२४५८३६		९८४८७३३४८०	
२२३	खरिदार	श्री प्रवीण राय	२४५८४१		९८४०८००८३३	
२२४	प्रेस टेक्निसियन	श्री कबिन्द्र बस्याल	२४६९११		९८४४७६०७२२	
२२५	ह.स. चालक (पाँचौं)	श्री भरत सिंह लामा	११७१२०		९८४१४१८१५६ ९८१३१८३४८९	
२२६	ह.स. चालक (पाँचौं)	श्री श्रीकृष्ण रानामगर	१२५०२२		९८४१७२४०१७	
२२७	ह.स. चालक (पाँचौं)	श्री शंकर भण्डारी	१३८६९८		९८४१३७३९९३	
२२८	ह.स. चालक (पाँचौं)	श्री रामनारायण महर्जन	१३७५९१		९८४१३६२०४२	
२२९	ह.स. चालक (पाँचौं)	श्री तीर्थराम डंगोल	१३७५९३		९८४१५५०४०२	
२३०	ह.स. चालक (पाँचौं)	श्री मनीराजा महर्जन	१३७५८१		९८४१३२६९८३	
२३१	ह.स. चालक (पाँचौं)	श्री शरणकुमार गुरुङ	१३८७०३		४२८३२३५	
२३२	ह.स. चालक (पाँचौं)	श्री राजाराम थापा	१५१८८४		९८४१३८४३१९	
२३३	ह.स. चालक (पाँचौं)	श्री नृपध्वज बस्नेत	१४९२६९		९८४१२६५४६३	



संघीय संसद सचिवालय

सिंहदरबार, काठमाडौं

अद्यावधिक मिति: २०७९/११/१४

कर्मचारी विवरण

सि.नं.	पद	कर्मचारीको नाम, थर	क.सं.नं.	फोन	मोबाइल	कैफियत
२३४	ह.स. चालक (पाँचौं)	श्री राजेन्द्र महर्जन	१५३५०१		९८४१८०८०१२	
२३५	ह.स. चालक (पाँचौं)	श्री राजकुमार थापा	१५५७४१		९८४१४२२९९५	
२३६	ह.स. चालक (पाँचौं)	श्री सानुकाजी महर्जन	१७७८७२		९८४१४४८०१७	
२३७	का.स. (पाँचौं)	श्री राजबहादुर बस्नेत	८८६२१		९८४११५८४०९	
२३८	का.स. (रा.प.अनं. पाँचौं)	श्री लक्ष्मणबहादुर घले	८८१९७		९८५१०६६८११	
२३९	कुचिकार (पाँचौं)	श्री विजय नेपाली	९२५१०		९८४१५५४८२०	
२४०	का.स. (पाँचौं)	श्री निशावु राजवंशी	९१९२७		९८४१४०५०६०	
२४१	का.स. (पाँचौं)	श्री लक्ष्मी प्रसाद गिरी	९८६९५		९८४१४१३२४६	
२४२	का.स. (पाँचौं)	श्री कृष्णप्रसाद वाग्ले	११५३५९		९८६६०१९७८३	
२४३	का.स. (पाँचौं)	श्री मदन गिरी	१०५१९६		९८४१३७०७१६	
२४४	का.स. (रा.प.अनं. पाँचौं)	श्री गणेश महर्जन	११५१४६		९७४१००४६०५	
२४५	का.स. (रा.प.अनं. पाँचौं)	श्री जंगबहादुर मगर	१३०१५६		९७४११८६००५ ९८४१४५९१२२	
२४६	का.स. (रा.प.अनं. पाँचौं)	श्री केशव न्यौपाने	१२३२२२		९८४१४१४६८१	
२४७	का.स. (पाँचौं)	श्री मोहन प्रसाद अधिकारी	१२३२२१		९८४११९४९६८	
२४८	का.स. (रा.प.अनं. पाँचौं)	श्री हरिप्रसाद अर्याल	१२३२२३	४२०००९४	९८४१६१८३९७	
२४९	का.स. (रा.प.अनं. पाँचौं)	श्री केशराम महर्जन	१६८६२९		९७४१००९४४९	
२५०	का.स. (पाँचौं)	श्री धम्मे कुमाल	१५०३६५		९८६०४३५८४८	
२५१	का.स. (पाँचौं)	श्री चिरिकाजी महर्जन	१३५६४९		९८६०१८६०५२	
२५२	कुचिकार (पाँचौं)	श्री चन्द्रकुमारी पोडे	१३५६४६		९८६०४५२९९२	
२५३	कुचिकार (पाँचौं)	श्री चन्द्रविर पोडे	१३५६४७		९८१८४०९९२७	
२५४	कुचिकार (पाँचौं)	श्री बनदेवी पोडे	१३५६४५		९७४११३०३४६	
२५५	का.स. (पाँचौं)	श्री डल्ले गुरुङ्ग	१५०९४७		९८४९८६३६७८	
२५६	का.स. (पाँचौं)	श्री राधेश्याम मिश्र	१४७४५९		९८४३३२२०२३	
२५७	बैठके. (रा.प.अनं. पाँचौं)	श्री श्रीजन खनाल	१५०३५३		९८४१४१४६८१	
२५८	माली (रा.प.अनं. पाँचौं)	श्री हरिप्रसाद अधिकारी	१५७९४५		९७४११७८१९२ ९८४०१८७०६०	
२५९	माली (रा.प.अनं. पाँचौं)	श्री विन्दाकुमारी भट्टराई	१५०९५०		९८४१७८०९५८	
२६०	माली (पाँचौं)	श्री चन्द्र बहादुर नगरकोटी	१६८६३०		९८१८४१८१३९	
२६१	माली (रा.प.अनं. पाँचौं)	श्री नानीमैया धमनिया	१५०९४९		९८४३०१८७८९	
२६२	माली (पाँचौं)	श्री बालकृष्ण न्यौपाने	१५०९५३		९८४१०४४८१६	
२६३	माली (पाँचौं)	श्री धनमाया सिवाकोटी	१५०९४८		९८१३७५१५६३	
२६४	कुचिकार (पाँचौं)	श्री सानुदेवि पोडे	१५०३४९		९८४१२६४०७१	
२६५	बैठके (पाँचौं)	श्री श्रीराम तिवारी	१५०३५०		९८४१४४७१८२ ९७४११९९३३७	
२६६	माली (पाँचौं)	श्री भरतबहादुर तामाङ्ग	१५०३६४		९८६०३१०६११	



संघीय संसद सचिवालय

सिंहदरबार, काठमाडौं

अघावधिक मिति: २०७९/११/१४

कर्मचारी विवरण

सि.नं.	पद	कर्मचारीको नाम, थर	क.सं.नं.	फोन	मोबाइल	कैफियत
काजमा कार्यरत कर्मचारीहरू						
१	सि.अ.हे.व. (अधिकृत छैटौं)	डा. पुष्पराज रिजाल	१७७४४८		९८५१२४२२६१	
२	हे.अ. (पाँचौं)	श्री कृष्णकुमार खत्री	१९३७३०		९८५१२०७२७४	
३	अ.न.मि. (चौथो)	श्री साधना के.सी. खड्का	२२१४१८		९८४९१३३४९१	
४	स.प्र. अधिकृत	श्री तुल्सी प्रसाद लुइटेल्			९८५१०६०९५५	
५	ला.मे.	श्री दामोदर पौडेल	५८५५ ने.टे.		९८५१०७७८७०	
६	सि. टेक्निसियन	श्री कृष्ण बोल कार्की	२४३७ ने.टे.		९८५१००१३९१	



संघीय संसद सचिवालय

सिंहदरबार, काठमाडौं

अघाबधिक मिति: २०७९/११/१४

कर्मचारी विवरण

सि.नं.	पद	कर्मचारीको नाम, थर	क.सं.नं.	फोन	मोबाइल	कैफियत
करार सेवामा कार्यरत कर्मचारीहरू						
१	सञ्चार विज्ञ	श्री अशोक पौडेल	९८०१००४		९८४९५४०७३०	
२	सञ्चार विज्ञ	श्री शेखर अधिकारी	९८०१००७			
३	सञ्चार विज्ञ	श्री डिल्ली मल्ल	९८०१००३		९८५११२७२२१	
४	उपप्रमुख मर्यादापालक	श्री सानु भाई खड्का	९८०१००५	४२११९१३	९८४१५२३८४५	
५	मर्यादापालक	श्री गोकुल खत्री	९८०१११८		९८५१२८१७२६ ९८४१३०७५२६	
६	सहायक मर्यादापालक	श्री बाबुराम खत्री	९८०१०१९		९८४१२८९२६२	
७	बेरुजु सहायक	श्री बैकुण्ठ उदास	९८०१०१२	४२००२५६	९८४१०३४११३	
८	पुस्तकालय सहायक	श्री मदन शर्मा	९८०११५९		९८४७६२३४९५	
९	पुस्तकालय सहायक	श्री कृतिका नेपाल			९८६०९३५६४६	
१०	स्वास्थ्य सहायक	श्री प्रदीप कुमार घिमिरे	९८०१०१३	४२००१५५	९८४१३८६०५९	
११	कम्प्युटर अपरेटर	श्री मनिषा श्रेष्ठ (महरा)	९८०१०११		९८४७८६८४२५	
१२	कम्प्युटर अपरेटर	श्री जयन्ती शर्मा	९८०१०१७		९८५११५६६४०	
१३	म्यासेज संचालक	श्री अमिता चापागाईं	९८०१०१४		९८६०९८६०५७	
१४	म्यासेज संचालक	श्री राम प्रसाद सुवेदी	९८०१०१५		९८४३०१८८०४	
१५	फोटोग्राफर	श्री शालिग्राम तिवारी	९८०१०२५		९८४१२०३६०६	
१६	भिडियोग्राफर	श्री गणेश अधिकारी	९८०१०२६		९८४९५५९९२	
१७	भिडियोग्राफर	श्री सुरेश घिमिरे	९८०१०२१	४२००४२३	९८५१०८४९८४	
१८	भिडियोग्राफर	श्री सुरज ढकाल	९८०१०२२	४२००४२३	९८४६५६५५५७	
१९	प्लम्बर	श्री पाहाड थापा	९८०१०१८		९८६९३५१७८०	
२०	प्लम्बर	श्री सरोज खनाल	९८०११३६		९८४१३३७७२६	
२१	क्यामेराम्यान	श्री विक्रम कुमार श्रेष्ठ	९८०१०२०	४२००४२३	९८४१३७१३२७	
२२	क्यामेराम्यान	श्री पुरुषोत्तम मगिया	९८०१०२३	४२००४२३	९८४१४०८४८५	
२३	क्यामेराम्यान	श्री साजन मधैया	९८०१०२४	४२००४२३	९८४११२३९१९	
२४	ह.स.चा	श्री नुर बहादुर खड्का	९८०१०३२		९८४१४३८४४८	
२५	ह.स.चा	श्री रामचन्द्र भट्टराई	९८०१०३६		९८५१२०९९९३	
२६	ह.स.चा	श्री ऋषीप्रसाद सिंखडा	९८०१०२८		९७४१०३३१५३	
२७	ह.स.चा	श्री लोकेश पाण्डे	९८०१०३१		९८४१२०३७५७	
२८	ह.स.चा	श्री राजेन्द्र श्रेष्ठ	९८०१०३३		९८४३९१५४३९ ९८१८३३५७६२	
२९	ह.स.चा	श्री दारसाड तामाङ	९८०११३४		९८४०२९१०७३	
३०	ह.स.चा	श्री नविन खड्का	९८०११४६		९८४९४८६३९०	
३१	ह.स.चा	श्री मोहन कृष्ण नेपाली	९८०११४७		९८०८४३४०७३	
३२	ह.स.चा	श्री दिल बहादुर साउद	९८०११५२		९८४८७४७८६७	
३३	ह.स.चा	श्री सौगात अधिकारी			९८६९६९३३३७	
३४	ह.स.चा	श्री सचेन्द्र तण्डुकार			९८४१४४७६४८	
३५	ह.स.चा	श्री रमानाथ शर्मा			९८५१२४६१७६	
३६	ह.स.चा	श्री गणेश ए.सी.			९८६३७९८८१५	



संघीय संसद सचिवालय

सिंहदरबार, काठमाडौं

अघावधिक मिति: २०७९/११/१४

कर्मचारी विवरण

सि.नं.	पद	कर्मचारीको नाम, थर	क.सं.नं.	फोन	मोबाइल	कैफियत
३७	ह.स.चा	श्री पारस नाथ ज्ञवाली			९८४९५८१६००	
३८	ह.स.चा	श्री उदय थापा			९८४८३२०६८०	
३९	का.स.	श्री रामचन्द्र अधिकारी	९८०१०४०		९८४१०७०२५१	
४०	का.स.	श्री बसन्त गिरी	९८०१०४२		९८४९३८१२२५	
४१	का.स.	श्री इन्दिरा कुमारी चौलागाई	९८०१०४३		९८४९१६१५५१	
४२	का.स.	श्री नारायण कार्की	९८०१०४४		९८४९९४०८९२	
४३	का.स.	श्री विजया महर्जन	९८०१०४६		९८४११४१६३६	
४४	का.स.	श्री देवीत्रा राई	९८०१०४७		९८०६११९१८७	
४५	का.स.	श्री रमेशराज गिरी	९८०१०४८		९८४९२२३७३२	
४६	का.स.	श्री विमला सापकोटा	९८०१०४९		९८४१३८००१०	
४७	का.स.	श्री नरेश लामिछाने	९८०१०५०		९८४९९८२७१५	
४८	का.स.	श्री पूर्ण सिंह गुरुड	९८०१०५१		९८१८८१८४९१	
४९	का.स.	श्री सोनी ठाकुर	९८०१०५२		९८१२१५४३५१	
५०	का.स.	श्री धिरोज बुढा	९८०१०५४		९८४९१३९७७६	
५१	का.स.	श्री सलमा पुन	९८०१०५५		९८६१०३७०४९	
५२	का.स.	श्री मुनादेवी गौतम कुञ्जेल	९८०१०५६		९८४१९५३४६६	
५३	का.स.	श्री जमुना शर्मा	९८०१०५७		९८४१६५१७६९	
५४	का.स.	श्री अस्मी बुढामगर	९८०१०५९		९८४४९६३२६१	
५५	का.स.	श्री मिरा रोकामगर	९८०१०६०		९८४७९६७२६३	
५६	का.स.	श्री नन्दकिशोर बुढामगर	९८०१०६१		९८६१९६७३५१	
५७	का.स.	श्री बसन्ती बुढामगर	९८०१०६२		९८०८२५२०८२	
५८	का.स.	श्री सपना चौधरी	९८०१०६३		९८५१०८६१६४	
५९	का.स.	श्री मदन खड्का	९८०१०६६		९८४१४५७७८४	
६०	का.स.	श्री विमला विष्ट	९८०१०६८		९८६१५२२८७४	
६१	का.स.	श्री यमुना देवी वाले	९८०१०६९		९८४१०००६७२	
६२	का.स. (पाले)	श्री दशरथ भट्ट	९८०१०७०		९८४०२९२४९८	
६३	का.स.	श्री सर्मिला हुंगाना कँडेल	९८०१०७१		९८४१६१५३१६	
६४	का.स.	श्री कृष्णबहादुर लामिछाने	९८०१०७२		९८४०७३४९८५	
६५	का.स.	श्री अनिल कुमार राई	९८०१०७३		९८६६३२८७२७	
६६	का.स.	श्री बालीका दुलाल	९८०१०७४		९८४५३०३८२१	
६७	का.स.	श्री देव राना	९८०१०७७		९८०९५९४२१३	
६८	का.स.	श्री श्याम कुमारी घर्ती	९८०१०७८		९८२२८५०८१७	
६९	का.स.	श्री कमला तिम्सीना	९८०१०८१		९८०८०६५०५४	
७०	का.स.	श्री सुष्मा गौतम	९८०१०८२		९८४९४५७३३१	
७१	का.स.	श्री स्वोस्तिका शिवाकोटी	९८०१०८३		९८६६४०४०८९	
७२	का.स.	श्री सुस्मिता खत्री लामिछाने	९८०१०८४		९८६३३२९८०२	
७३	का.स.	श्री आकाश चौधरी	९८०१०८५		९८०९७०७२३०	
७४	का.स.	श्री अनिता थापा	९८०१०८६		९८०८०२८१००	
७५	का.स.	श्री सीता चनारा श्रेष्ठ	९८०१०८७		९८०८०२४८१७	
७६	का.स.	श्री शुदर्शन हुंगाना	९८०१०८८		९८६८१३४३९१	
७७	का.स.	श्री गाल कुमारी कार्की (खड्का)	९८०१०८९		९८४१५६१३३६	



संघीय संसद सचिवालय

सिंहदरबार, काठमाडौं

अघावधिक मिति: २०७९/११/१४

कर्मचारी विवरण

सि.नं.	पद	कर्मचारीको नाम, थर	क.सं.नं.	फोन	मोबाइल	कैफियत
७८	का.स.	श्री राजेन्द्र थापा	९८०१०९०		९८१८३००९७७	
७९	का.स.	श्री रोशनी राना मगर	९८०११२५		९८१०१७१७९४	
८०	का.स.	श्री रोजनी महर्जन	९८०११२६		९८४१५७५५८९	
८१	का.स.	श्री एनी लावती	९८०११२७		९८०३४१७८३७	
८२	का.स.	श्री प्रभा शर्मा	९८०११२८		९८६०५३८५७३	
८३	का.स.	श्री मिना थारु	९८०११३०		९८१६१६१८६८	
८४	का.स.	श्री ललिता देवी पासमान	९८०१३३३		९८१८२७८९०३	
८५	का.स.	श्री हिमा बस्याल	९८०११३५		९८४९५९२८५४	
८६	का.स.	श्री युनिता राई	९८०११३८		९८६९७४८९०९	
८७	का.स.	श्री अनुप मिश्र	९८०११३९		९८४२४२८०२६	
८८	का.स.	श्री बिनोद खरेल	९८०११४०		९८४१२१७७९०	
८९	का.स.	श्री शुसिला गुरुङ	९८०११४१		९८६९०१२३१३	
९०	का.स.	श्री दोमयन्ती थापा	९८०११४२		९८०९७९३१९७	
९१	का.स.	श्री केशव खड्का	९८०११४६		९८४९१७५६७८	
९२	का.स.	श्री पार्वती काफ्ले (दुलाल)	९८०११६०		९८६६५४०५८७	
९३	का.स.	श्री देवी कुमारी शर्मा			९८४९०४८१२८	
९४	का.स.	श्री डालिमा कुमाल			९८४९४५८७२९	
९५	का.स.	श्री सीता जि.सी.			९८४९८००९५१	
९६	का.स.	श्री समिक्षा भण्डारी			९८१४११६९१३	
९७	का.स.	श्री दिपिका पौडेल			९८१३७८७९००	
९८	का.स.	श्री कविता खनाल			९८६३४४०३३५	
९९	का.स.	श्री चन्द्रकली बस्नेत			९८०९७२७९५६	
१००	का.स.	श्री कल्पना खनाल			९८४४७८१५४१	
१०१	का.स.	श्री माधव खनाल			९८४१७८४५०२	हेल्पर
१०२	का.स.	श्री मुकेश नेपाली			९८६०४३५५४४	कुचिकार
१०३	का.स.	श्री जानकी पौडेल (पाण्डे)			९८४१६३१०५५	कुचिकार
१०४	का.स.	श्री दिपेन्द्र टमोटा			९७४८८८४०५७	सिकर्मी
१०५	का.स.	श्री सरिता पौडेल			९८४१८०८५८७	कुचिकार
१०६	का.स.	श्री सुमिका शिवाकोटी			९८६३०१७६६७	
१०७	का.स.	श्री सागर पौडेल			९८६००१०७२९	हेल्पर