



บริษัท ตลาดทัวร์ จำกัด

TALADTOUR CO.,LTD.

189/24 ซอยกรุงเทพกรีฑา7 แขวงห้วยหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร 10240

ตลาดทัวร์ ศูนย์รวมทัวร์ถูก taladtour@hotmail.com www.taladtour.co.th

สนใจจองทัวร์

☎ 02-184-6990

☎ 064-639-6426

License No. 11/11173

LANGTANG TREKKING

10 วัน 9 คืน

- นำหนักกระเป๋า ตามสายการบิน ที่ลูกค้าซื้อ
- อาหาร
- พักรับรอง ระดับ 3 ดาว

AIRWAYS

ราคาเริ่มต้น **31,900**

5-14 เมษายน 2568

- สัมผัสมนต์เสน่ห์แห่งล้งดิง เนปาล
- เทรคกิ้งท่ามกลางธรรมชาติอันบริสุทธิ์
- กุหลาบพันปีแบ่งบาน
- และเรียนรู้วิถีชีวิตเรียบง่ายของชาวภูเขา
- ดินแดนที่รอให้คุณมาค้นพบ

โปรแกรม เทรคหลังตั้ง (Langtang Trekking)

10 วัน 9 คืน

หลังตั้งเป็นเส้นทางเทรคที่อยู่ทางตอนเหนือของกาฐมัณฑุติดกับชายแดนจีน ที่มีความเป็นธรรมชาติความอุดมสมบูรณ์ของพืชพรรณ ทะเลสาบ และ น้ำตก ยอดที่เด่นที่สุดในเส้นทางนี้คือ ยอดหลังตั้ง(7204 เมตร), ยอดคั่นเซนโป (6387 เมตร) และอีกมากมาย และมีอีกสองจุดชมวิวย่าง กยันซิง ริ (4773 เมตร) และ เซกโก้ ริ (5033 เมตร)

ระดับความยาก : ปานกลาง

ระดับความสูง : 1,460 เมตร – 5,033 เมตร

วัน	รายการ	อาหาร
Day 01	กรุงเทพ-กาฐมัณฑุ-วัดมหาโพธิ ส่งท่านที่สนามบินสุวรรณภูมิ ตามเวลาของสายการบินที่ท่านเลือก เดินทางสู่สนามบินกาฐมัณฑุ รับท่านยังสนามบินจากนั้นนำท่านไปยังวัดมหาโพธิ 1 ในมรดกโลกของหุบเขากาฐมัณฑุ วัดพุทธในนิกายวัชรยานและสถูปที่ใหญ่ที่สุดใน กาฐมัณฑุ เข้าที่พักและเลือกซื้ออุปกรณ์ที่จำเป็นในการเทรคเพิ่มเติม รับประทานอาหารเย็น ที่พัก: โรงแรมระดับมาตรฐาน Marshyangdi หรือเทียบเท่า	D
Day 02	หลังรับประทานอาหารเช้า นำท่านไปยัง Sherpagon (2563 m) โดนรถจี๊ปส่วนตัว. ใช้เวลาเดินทางประมาณ 7 ชั่วโมง รับประทานอาหารกลางวันระหว่างทาง เมื่อถึงที่ พัก ไกด์แนะนำการเทรค และรับประทานอาหารเย็น พัก Tea House	B/L/D
Day 03	Sherpagon-Thangsyap(3140m) หลังรับประทานอาหารเช้าที่โรงแรมหลังจากนั้นทำนั้นเริ่มเทรคไปยัง Thangsyap พัก Tea House	B/L/D
Day 04	Thangsyap- Kyangin Gompa (3,900m) หลังรับประทานอาหารเช้าที่โรงแรมหลังจากนั้นทำนั้นเริ่มเทรคไปยัง Kyangin Gompa พัก Tea House	B/L/D
Day 05	Kyangin- Kyangin Tseko Ri (5,033m)	B/L/D

	วันนี้จะเป็นวันที่ค่อนข้างหนัก ปลูกต้น 05.00 หลังจากรับประทานอาหารเช้า เทรค ไปยัง Tseko Ri พัก Tea House	
Day 06	Kyangin Gompa. Kyangin Ri – Kyangin Gompa (4773 m). ปลูกต้น 06.00 น. รับประทานอาหารเช้าและเดินทางไปยัง พัก Tea House	B/L/D
Day 07	Kayangin Gompa- Chunama (2,790 m.). หลังรับประทานอาหารเช้าวันนี้เทรคกลับไปยัง Lama Hotel พัก Tea House	B/L/D
Day 08	Chunama- Syabru Besi (1,460m.). หลังรับประทานอาหารเช้า เทรคไปยัง Syabru Besi พัก Tea House	B/L/D
Day 09	Syabru Besi-Kathmandu หลังรับประทานอาหารเช้า นำท่านเดินทางกลับไปยังกาฐมัณฑุ โดยรถจี๊ปส่วนตัวท่าน เข้าที่พัก และเลี้ยงอำลา พัก โรงแรมมาตรฐาน Marshyangdi Hotel หรือเทียบเท่า	B/L/D
Day 10	หลังรับประทานอาหารเช้า ส่งท่านยังสนามบิน	B

อัตราค่าบริการ (บาท/ท่าน) ยืนยันการเดินทางเมื่อครบ 8 ท่าน

****มีหัวหน้าทัวร์จากไทย เมื่อครบ 10 ท่านขึ้นไป****

วันเดินทาง	พัก 2-3ท่าน	พักเดี่ยว
5-14 เม.ย.68	31,900	3,500

โรงแรมที่พัก

HOTEL	KATHMANDU
มาตรฐาน	Marshyangdi Hotel Thamel

อัตราค่าบริการรวม

ACCOMODATION	ที่พักห้องละ 2-3 ท่าน <ul style="list-style-type: none">● 2 คืนใน KATHMANDU● 7 คืนระหว่างเทรค
ยานพาหนะ	<ul style="list-style-type: none">● รถรับส่งตลอดการเดินทาง● KATHMANDU – SYABRUBESI – KATHMANDU โดยรถจี๊ปส่วนตัว
อาหาร	<ul style="list-style-type: none">● ตามมื้อระบุ
ไกด์/ลูกหาบ	<ul style="list-style-type: none">● TREKKING GUIDE & PORTER <p>1 PORTER FOR 2 PAX & 1 GUIDE FOR 1-5 PAX, 2 GUIDE FOR 6-10 PAX</p>
ENTRANCE FEE	<ul style="list-style-type: none">● TIMS AND LANGTANG PERMIT
บริการพิเศษจากเรา	<ul style="list-style-type: none">● DUFFLE BAG, SLEEPING BAG
ประกันอุบัติเหตุ	<ul style="list-style-type: none">● วงเงิน 1 ล้านบาท คุ้มครองการรักษาที่เกิดจากอุบัติเหตุ **ไม่มีค่ารักษาพยาบาลแบบเจ็บป่วยแบบสุขภาพระหว่างการเดินทาง**

อัตราค่าบริการนี้**ไม่รวม**:

1. เครื่องบินโดยสารระหว่างประเทศ
2. ค่าทิปคนขับรถ พนักงาน ไกด์ หัวหน้าทัวร์
3. น้ำดื่มใส่กระติกส่วนตัว น้ำอัดลม น้ำผลไม้ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ระหว่างเทรค
4. ค่าชาร์ตแบตเตอรี่ ระหว่างเทรค
5. ค่า internet wifi ที่มีการเรียกเก็บจากที่พัก
6. ค่าน้ำร้อนสำหรับอาบน้ำที่พักระหว่างเทรค
7. ค่าใช้จ่ายส่วนตัว เช่น SIM มือถือ , อาหารสั่งพิเศษ , มินิบาร์ และอื่นๆ
8. ค่าวีซ่าเข้าประเทศเนปาล 15 วัน ราคา 2,000 บาท

การยกเลิก

- แจ้งยกเลิกก่อนการเดินทาง 30 วันไม่มีค่าธรรมเนียม คืนเงินเต็ม 100% ยกเว้นหากมีการขอให้ทำวีซ่าล่วงหน้าก่อนหนึ่งเดือน จำเป็นต้องเก็บค่าธรรมเนียมวีซ่า ตามจริง
- แจ้งยกเลิก 29-15 วันก่อนเดินทาง คืนเงิน 50%
- **หลัง 15 วัน ไม่คืนเงินมัดจำ ไม่ว่ากรณีใดๆ**
- การยกเลิก กรณีท่านให้ทางบริษัทให้จองสายการบินให้ ทางเราไม่ได้มีค่าบริการ หากท่านต้องการยกเลิกจึงเป็นไปตามเงื่อนไขของสายการบินที่ท่านเลือก

อัตราแลกเปลี่ยนและระบบเงินตรา

- สกุลเงินรูปีเนปาล (1 บาทไทย แลกได้ประมาณ 3.4-3.6 รูปี แล้วแต่เรทในแต่ละวัน) ท่านสามารถนำเงินบาทไปแลกกับเจ้าหน้าที่ของบริษัทได้ที่เนปาล (RAJENDRA LAMA) โดยทางเราจะทำของเตรียมไว้ของละ 5,000 บาท จะแลกเงินเนปาลได้ประมาณ 15,500-16,500 เนปาลรูปี และท่านสามารถแลกเงินได้ที่ RAJENDRA LAMA หากมีเงินเหลือ แจ้งความจำนงในการแลกกลับในคืนสุดท้ายของการเดินทาง เพื่อที่จะได้นำเงินไทยกลับมาแลกให้ท่านได้เพียงพอ
- สกุลเงิน USD DOLLAR (1 USD ประมาณ 120-130 รูปี) (หากใครต้องการแลกเปลี่ยนเป็นUSD จะมีใส่ซองไว้ให้แลก 100 USD และท่านสามารถแลกเงินได้ที่ RAJENDRA LAMA หากมีเงินเหลือ แจ้งความจำนงในการแลกกลับในคืนสุดท้ายของการเดินทาง เพื่อที่จะได้นำเงินไทยกลับมาแลกให้ท่านได้เพียงพอ
- บัตรเครดิตใช้ได้ทั้ง VISA, MASTER อาจมี Service Charge 4% บางร้าน
- บัตรเอทีเอ็มใช้ได้เฉพาะ ธนาคารไทยพาณิชย์ , กสิกรไทย

ไฟฟ้า :

ปลั๊กไฟที่เนปาลเป็นแบบสามรูห้วกลมไฟ 220 โวลท์



เต้าเสียบ



หัวแปลงจากแบนเป็นห้วกลม

เวลา: ช้ากว่าประเทศไทย 1 ชั่วโมง 15 นาที

โทรศัพท์:

- โทรกลับประเทศไทย (0066) ตามด้วยเบอร์โทรศัพท์บ้าน ถ้าใช้ซิมเนปาลโทรกลับไทยนาทีละ 7 รูปี

ซิมมือถือ/Internet Data:

- ท่านสามารถนำโทรศัพท์ของท่านไปใช้ได้ โดยไม่ต้องนำไปเปลี่ยนเครื่อง โดยท่านสามารถใช้ **AIS SIM2FLY** ซึ่งสามารถเล่นเน็ตและโทรกลับไทยได้ ราคา 399 บาท/8 วัน หาซื้อได้ที่สนามบินสุวรรณภูมิ หรือ ซุป AIS โทรกลับไทย/โทรในเนปาล นาทีละ 25 บาท
- ซิมมือถือเนปาล สามารถหาซื้อได้ที่ท่าเมล โดยใช้ พาสปอร์ตตัวจริง รูปถ่าย และสำเนาพาสปอร์ต ราคา 150-300 รูปี สัญญาณอินเทอร์เน็ตจะขึ้นกับสถานะอากาศระหว่างเทคกิ้ง ส่วนในเมืองใช้ได้ด้วยความเร็ว 4G ULLERI, GHOREPANI ส่วนใหญ่ใช้ไม่ได้ จะไปใช้ได้อีกครั้งที่ CHOMRONG, SINUWA ที่ TEA HOUSE มี WIFI จำหน่าย แต่สัญญาณไม่ดีนัก ต้องทำใจนะคะ อย่าไปเครียดมาก เพราะให้คิดว่าพื้นที่สูงขนาดนั้นมี สัญญาณเน็ตก็ถือว่าดีมากละคะ บ้านเราแค่มุมอับของตึกยังใช้ไม่ได้
- ส่วนการเติมเงินในมือถือ เพื่อซื้อ Package Internet เริ่มต้นที่ 2 GB/30 วัน ราคา 1000 รูปี โทรกลับไทยนาทีละ 7 รูปี โทรในเนปาลนาทีละ 3 รูปี

เงินติดตัว : 15,000-12,000 บาท/ท่าน สามารถใช้เงินไทยแลกได้ที่เนปาล

ทิปไกด์และลูกหาบ

- ทิปไกด์เทคกิ้งและลูกหาบทั้งตลอดการเดินทางเป็นการประมาณการ ท่านสามารถให้ได้ตามความสมัครใจ

Position	อัตราทิป
Guide	22,000 รูปี/ทริป
Assistant Guide	13,000 รูปี/ทริป
Deputy Assistant Guide (ลูกหาบ 4 คน)	7,000 รูปี/ทริป/ลูกหาบ
รวมต่อทริป	70,000 รูปี

- ทิปไกด์เมือง/คนขับรถต่อท่าน/วัน 3\$ (300รูปี)
- หัวหน้าทัวร์ 500บาท/วัน/ทริป หรือตามความสมัครใจ

รายละเอียดเพิ่มเติม:

1. ภายหลังจากกำหนดเดินทางแล้ว ทางบริษัทจะไม่มีสินเงินแต่ประการใด
2. กรณีมีเหตุสุดวิสัยเช่น ไฟลท์ยกเลิก และท่านต้องการรอไฟลท์ต่อไป ทางบริษัทจะ รับผิดชอบค่าที่พักให้ 1 คืน ส่วนคืนต่อไป หากท่านต้องการรอไฟลท์และยังไม่ถึงไม่เทคกิ้ง อัตราค่าที่พักในโพครษา/กาฐมัณฑุ 30 usd/ท่าน/คืน(พร้อมอาหารเช้า)
3. กรณีมีเหตุสุดวิสัยไม่สามารถเดินทางออกจากกาฐมัณฑุ/โพครษา ได้ อัตราค่าที่พักในระหว่างเทคพร้อมไกด์ดูแล 45 usd/ท่าน/วัน (รวมอาหาร3มื้อ)
4. สำหรับเที่ยวบินในประเทศเนปาลล่าช้าบริษัทจะดำเนินการให้ท่านได้ไปถึงจุดหมายเร็วที่สุด โดยหากท่านยืนยันจะเดินทางโดยสายการบินเดิม ก็จะเข้ากรณีข้อ 2.
5. บริษัทรับดำเนินการค่าธรรมเนียมการทำวีซ่า ท่านละ 1,500 บาท (วีซ่า15 วัน) / 2,500 บาท (30วัน) รวมค่าไปรษณีย์ ในการส่งกลับเรียบร้อยแล้ว และ ใช้ระยะเวลา 7วันทำการ
6. บริษัทรับประกันภัยการเดินทางแบบมีประกันสุขภาพสามารถสอบถามเพิ่มเติมได้

7. กรณีที่เครื่องบินไม่สามารถบินออกจากท่าอากาศยานหรือลู่กลา ด้วยสภาพอากาศของสนามบินที่ไม่เปิด ท่านต้องรอเที่ยวบินในไฟล์ทวันถัดไปจนกว่าสนามบินจะเปิดให้เครื่องบินขึ้นลงได้ตามปกติ การให้บริการซึ่งเป็นเงื่อนไขของสายการบินที่จะไม่ได้อนุญาตให้ผู้ตกค้างเป็นไฟล์ทแรก และหากท่านต้องการกลับซึ่งจะมีอีกทางเลือกคือการเรียก เฮลิคอปเตอร์ ซึ่งมีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นเที่ยวละ 450-500 usd (ซึ่งไม่รวมกับค่าทัวร์)
8. เราจะดำเนินการเรียกเฮลิคอปเตอร์กรณีที่ท่านเจ็บป่วยร้ายแรงและทางไกด์มีความเห็นว่าท่านต้องลงด้วยเฮลิคอปเตอร์เท่านั้น หากท่านเจ็บป่วยและสามารถเดินลงเองได้แต่ต้องการใช้บริการของประกันภัยเพื่อเรียกเฮลิคอปเตอร์ ***ทางบริษัทมีค่าดำเนินการในการเรียก Rescue ท่านละ 5,000 บาท/ท่าน และค่าที่พักพร้อมอาหารเช้าท่านละ 15 USD/ท่าน/คืน โดยไม่สามารถเบิกกับประกันการเดินทางได้** และท่านอาจจะไม่ได้รับการเรียกรถยนต์ใหม่ทดแทนได้จากประกันหากตรวจพบว่าท่านไม่ได้เจ็บป่วยร้ายแรง จนต้อง Rescue แบบเร่งด่วน ซึ่งค่าใช้จ่ายประมาณ 200,000 บาท และหากต้องการให้บริษัทช่วยท่านเปลี่ยนตัวเครื่องบินเพื่อเดินทางกลับไทยหากท่านต้องการกลับเร็ว/ช้าลง (โดยค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นในการเปลี่ยนวันเดินทางของตัวเครื่องบินระหว่างประเทศท่านต้องจ่ายจริงตามสายการบินเรียกเก็บ) ซึ่งนอกเหนือการรับประกันของการเดินทาง
9. เงื่อนไขการยกเลิกไฟล์ทหรือการเปลี่ยนเที่ยวบินกรณีที่ท่านเจ็บป่วย เป็นเงื่อนไขของบริษัทประกันภัยทางบริษัทการเคลมได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับพิจารณาของประกันเป็นหลัก
10. น้ำดื่มระหว่างมื้ออาหาร เราจะบริการน้ำดื่มสะอาดให้ท่านในมื้ออาหารเท่านั้น สำหรับน้ำใส่กระติกที่ติดตัวระหว่างเดินเทรคไม่ได้รวมในแพคเกจ

CHECKLIST

Day Pack List ขนาด 25-30 ลิตร เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ในแต่ละวัน

ลำดับ ที่	รายการ	ขนาด	จำนวน	Check
1	กระบอกน้ำ	500-1000 ml	1	
2	Energy Bar เช่น ซ็อคโกแลต กล้วยตาก	แท่ง	2	
3	เกลือแร่ผง	ซอง	1	
4	เล็อกันฝน		1	
5	ถุงมือกันหนาว	คู่	1	
6	หมวกกันแดด	ใบ	1	
7	หมวกกันหนาวแบบปิดหู	ใบ	1	
8	ครีมกันแดด	หลอดเล็ก	1	
9	แว่นกันแดด พร้อมสายคล้องคอ	แว่น	1	
10	แบตกล้อง			
11	กล้อง			
12	มือถือ		1	
13	ยาตม		1	
14	ยาหอม		1	
15	Support เช่า		2	
16	Support ซื้อทำ		2	
17	ผ้าพับ	ผืน	1	
18	แว่นสายตา		1	
19	ยาประจำตัว		1	
20	ทิชชูเปียกห่อเล็ก		1	
21	ไม้เทรค	ด้าม	1	
22	ไฟฉายคาดศีรษะ พร้อมถ่าน		1	
23	เมมโมรี่กล้อง		5-10	
24	พาสปอร์ต/รูปถ่าย/สำเนาพาสปอร์ต			
25	ตัวเครื่องบิน(ทางทัวร์เตรียมให้)			
26	ประกันภัย(ทางทัวร์เตรียมให้)			
27	ยาทากันยุง			
28	ถุงอุ่นร้อนแปะตัวและถุงมือ 15-20 แผ่น	แผ่น	2 แผ่น/วัน	

Back Pack/Duffle Size L สำหรับไปเทรค เท่านั้น ส่วนเสื้อผ้าใส่เดินในเมืองแล้วแต่เลยนะคะ

ลำดับที่	รายการ	ขนาด	จำนวน	Check
1	เสื้อลองจอนแบบบาง		2	
2	เสื้อฟรืทใส่นอน		1	
3	กางเกงฟรืทใส่นอน		1	
4	เสื้อแจ๊คเก็ตกันลม		1	
5	เสื้อแจ๊คเก็ตฟรืท		1	
6	เสื้อกล้าม		2	
7	กางเกงเทรคแบบมีฟรืทข้างใน		1	
8	กางเกงเทรคแบบกันน้ำ		1	
9	สบู່เหลว	100 ml	1	
10	ยาสระผม	50ml	1	
11	โลชั่นทาผิวแบบซัน		1	
12	Dry Shampoo	125 ml	1	
13	แป้งโยคี		1	
14	ถุงเท้าเทรค		3	
15	ถุงนอนกันหนาว(จากทัวรี่)		1	
16	พาวเวอร์แบงค์		1	
17	ปลั๊กไฟสำหรับชาร์แบต		1	
18	ยาสีฟัน แปรงสีฟัน		1	
19	ครีมกันแดดแบบทาตัว		1	
20	ยาประจำตัวสำหรับทานก่อนนอน			
21	ชาตั้งกล่อง		1	
22	รองเท้าแตะ		1	
23	ผ้าขี้ปู		5	
24	ชุดชั้นใน			ตามต้องการ
25	ถุงเท้าหนาวแบบทึบใส่ตอนซื้อได้ที่เนपाल		1	
26	ทิชชูเปียกห่อใหญ่ ขนาด 50แผ่น		1	
27	รองเท้าเทรค Gortex		1	
28	เกมส์/หนังสือ/การ์ดสี		1	
29	Energy Bar / กล้วยตาก ที่แสปร์/เกลือแร่ซอง		8	
30	อาหารแห้ง น้ำพริก ตามที่ชอบ			
31	มาม่ารสชาติที่ชอบ			
32	กระเป๋าน้ำร้อน (สำหรับท่านที่ขึ้นหนาวมาก) โดยท่านต้องซื้อน้ำร้อนใส่กระเป๋าน้ำร้อนเอง			ตามต้องการ

สิ่งที่ควรนำไปด้วยสำหรับกระเป๋า Duffle Bag

สำหรับคุณผู้ชาย

Base Layer Fleece Jacke (Mid Layer) Down Jacket (Insulation Layer) Insulated Jacket (Insulation Layer) Water Proof Jacket (Hard Shell Layer) Sun glasses Warm hat Warm hat

Base Layer Hiking Pants Neck Warmer Trekking Pole Groves Sun hat

Smart Wool Gortex Shoes ankles support knees support Flipflop Tibetan socks Pocho

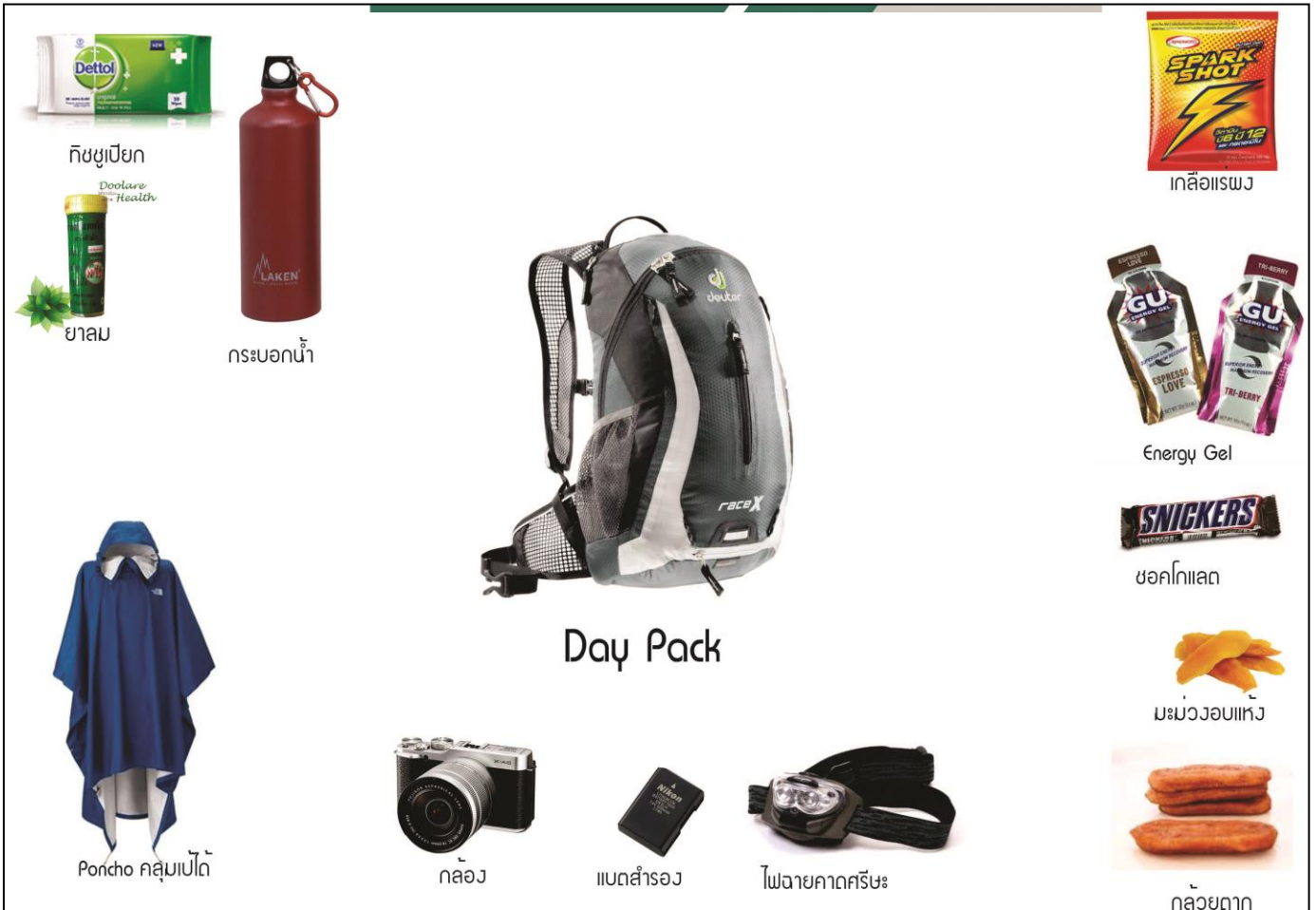
สำหรับคุณผู้หญิง

Base Layer Fleece Jacke (Mid Layer) Down Jacket (Insulation Layer) Insulated Jacket (Insulation Layer) Water Proof Jacket (Hard Shell Layer) Sun glasses warm nat Warm hat

Base Layer Hiking Pants Neck Warmer Trekking Pole Groves Sun hat

Smart Wool Gortex Shoes ankles support knees support Flipflop Tibetan socks Poncho

กระเป๋าติดตัว/DAY PACK



3 Layer for 2500-4000 ม.



ตัวอย่างเส้นทาง ABC, Poon Hill, Mardi Himal, LEH (สภ-กย)

หมายเหตุ

- เจล, ของเหลว, มีดพก, มีดพกผลไม้, ตะไบ, กรรไกรตัดเล็บ และของมีคมทุกชนิด กรุณาอย่านำติดตัวขึ้นเครื่อง
- ***เพื่อความปลอดภัยในการเดินทาง กรุณาอย่านำเครื่องประดับและของมีค่าติดตัวไปมาก**

เกร็ดเล็ก ๆ น้อย ๆ จากประเทศเนปาล

๑. ในนครกาฐ์มัณฑุยังมีร้านสะดวกซื้อเป็นประเภทซูเปอร์มาร์เกต และโซ่ช่วยขายของเล็กๆน้อย เปิดประมาณ 9.00-22.00 น.
๒. คนส่วนใหญ่ในเนปาลจะนับถือศาสนาฮินดูซึ่งจะไม่รับประทานเนื้อวัว แต่จะรับประทานเนื้อควาย และนมควาย
๓. คนเนปาลจะไม่ใช้มือซ้ายในการยื่นของหรือทานข้าว เพราะถือว่าเป็นมือที่ใช้ล้างกันเหมือนคนไทย
๔. การเข้าบ้านคนเนปาลต้องถอดรองเท้า
๕. ศาสนาพุทธกับฮินดูในเนปาลจะแยกไม่ออกเป็นฮินดูบริสุทธิ์
๖. เมื่อไปไหว้พระที่ไหน ควรบริจาคเงินรูปี เพื่อความเป็นสิริมงคล 5 รูปี 10 รูปี