



# LANGTANG TREKKING

แนะนำสายการบิน  
ดูค่า  
เลือกสายการบิน

**5- 14 เม.ย.2568**  
10 วัน 9 คืน

**31,900**  
ราคาเริ่มต้น

FOCUS PLACE

- สัมผัสผืนดั่งแผ่นฟ้าแห่งลึงดิง เนปาล
- เทรคกิ้งท่ามกลางธรรมชาติอันบริสุทธิ์
- กุหลาบพันปีเบ่งบาน
- เรียนรู้วิถีชีวิตเรียบง่ายของชาวภูเขา
- ดินแดนที่รอให้คุณมาค้นพบ

เทรคกิ้ง  
กุหลาบพันปี  
วิถีชีวิตชาวภูเขา

## โปรแกรม เทรคคิ่งตั้ง (Langtang Trekking) 10 วัน 9 คืน

**ลึงดิง** เป็นเส้นทางเทรคที่อยู่อ่ทางตอนเหนือของกาฐมัณฑุติดกับชายแดนจีน ที่มีความเป็นธรรมชาติความอุดมสมบูรณ์ของพืชพรรณ ทะเลสาบ และ น้ำตก ยอดที่เด่นที่สุดในเส้นทางนี้คือ ยอดลึงดิง(7204 เมตร), ยอดคันทันโป (6387 เมตร) และอีกมากมาย และมีอีกสองจุดชมวิวอย่าง กยันซิง ริ (4773 เมตร) และ เชกโก้ ริ (5033 เมตร)

ระดับความยาก : ปานกลาง

ระดับความสูง : 1,460 เมตร – 5,033 เมตร

วันที่	รายการทัวร์	อาหาร			โรงแรม
		เช้า	กลางวัน	เย็น	
1	กรุงเทพ-กาฐมัณฑุ-วัดมหาโพธิ ส่งท่านที่สนามบินสุวรรณภูมิ ตามเวลาของสายการบินที่ท่านเลือก เดินทางสู่สนามบินกาฐมัณฑุ รับท่านยังสนามบินจากนั้นนำท่านไปยังวัดมหาโพธิ 1 ในมรดกโลกของหุบเขากาฐมัณฑุ วัดพุทธในนิกายวัชรยานและสถูปที่ใหญ่ที่สุดในกาฐมัณฑุ เข้าที่พักและเลือกซื้ออุปกรณ์ที่จำเป็นในการเทรคเพิ่มเติม	✗	✗	☉	โรงแรมระดับมาตรฐาน Marshyangdi หรือเทียบเท่า
2	หลังรับประทานอาหารเช้า นำท่านไปยัง Sherpagon (2563 m) โดรนรถจี๊ปส่วนตัว. ใช้เวลาเดินทางประมาณ 7 ชั่วโมง รับประทานอาหารกลางวันระหว่างทาง เมื่อถึงที่พัก ไกด์แนะนำการเทรค และรับประทานอาหารเช้า	☉	☉	☉	Tea House
3	Sherpagon-Thangsyap( 3140m) หลังรับประทานอาหารเช้าที่โรงแรมหลังจากนั้นท่านเริ่มเทรคไปยัง Thangsyap	☉	☉	☉	Tea House
4	Thangsyap- Kyangin Gompa (3,900m) หลังรับประทานอาหารเช้าที่โรงแรมหลังจากนั้นท่านเริ่มเทรคไปยัง Kyangin Gompa	☉	☉	☉	Tea House
5	Kyangin- Kyangin Tseko Ri (5,033m) วันนี้จะเป็นวันที่ค่อนข้างหนัก ปลูกตีน 05.00 หลังจาก รับประทานอาหารเช้า เทรคไปยัง Tseko Ri	☉	☉	☉	Tea House
6	Kyangin Gompa. Kyangin Ri – Kyangin Gompa (4773 m). ปลูกตีน 06.00 น. รับประทานอาหารเช้าและเดินทางไปยัง	☉	☉	☉	Tea House
7	Kayangin Gompa- Chunama (2,790 m.). หลังรับประทานอาหารเช้าวันนี้เทรคกลับไปยัง Lama Hotel	☉	☉	☉	Tea House
8	Chunama- Syabru Besi (1,460m.). หลังรับประทานอาหารเช้า เทรคไปยัง Syabru Besi	☉	☉	☉	Tea House
9	Syabru Besi-Kathmandu หลังรับประทานอาหารเช้า นำท่านเดินทางกลับไปยังกาฐมัณฑุ โดยรถจี๊ปส่วนตัวท่านเข้าที่พัก และเลี้ยงอำลาพัก โรงแรมมาตรฐาน Marshyangdi Hotel หรือเทียบเท่า	☉	☉	☉	โรงแรมมาตรฐาน Marshyangdi Hotel หรือเทียบเท่า
10	หลังรับประทานอาหารเช้า ส่งท่านยังสนามบิน	☉	✗	✗	

## อัตราค่าบริการ (บาท/ท่าน) ยืนยันการเดินทางเมื่อครบ 8 ท่าน

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

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

## อัตราค่าบริการนี้ไม่รวม:

1. เครื่องบินโดยสารระหว่างประเทศ
2. ค่าทิปคนขับรถ พนักงาน ไกด์ หัวหน้าทัวร์
3. น้ำดื่มใส่กระติกส่วนตัว น้ำอัดลม น้ำผลไม้ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ระหว่างเที่ยว
4. ค่าชาร์ตแบตเตอรี่ ระหว่างเที่ยว
5. ค่า internet wifi ที่มีการเรียกเก็บจากที่พัก
6. ค่าน้ำร้อนสำหรับอาบในที่พักระหว่างเที่ยว
7. ค่าใช้จ่ายส่วนตัว เช่น SIM มือถือ , อาหารสิ่งพิเศษ , มินิบาร์ และอื่นๆ
8. ค่าวีซ่าเข้าประเทศเนปาล 15 วัน ราคา 2,000 บาท
- 9.

## 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) โดยทางเราจะทำช่องเตรียมไว้ช่องละ 5,000 บาท จะแลกเงินเนปาลได้ประมาณ 15,500-16,500 เนปาลรูปี และท่านสามารถแลกเงินได้ที่ RAJENDRA LAMA หากมีเงินเหลือ แจ้งความจำนงในการแลกกลับในคืนสุดท้ายของการเดินทางเพื่อที่จะได้นำเงินไทยกลับมาแลกให้ท่านได้เพียงพอ

- สกุลเงิน USD DOLLAR (1 USD ประมาณ 120-130 รูปี) (หากใครต้องการแลกเปลี่ยนเป็นUSD จะมีใส่ช่องไว้ให้แลก 100 USD และท่านสามารถแลกเงินได้ที่ RAJENDRA LAMA หากมีเงินเหลือ แจ้งความจำนงในการแลกกลับในคืนสุดท้ายของการเดินทางเพื่อที่จะได้นำเงินไทยกลับมาแลกให้ท่านได้เพียงพอ
- บัตรเครดิตใช้ได้ทั้ง VISA, MASTER อาจมี Service Charge 4% บางร้าน
- บัตรเอทีเอ็มใช้ได้เฉพาะ ธนาคารไทยพาณิชย์ , กสิกรไทย

## ไฟฟ้า :

ปลั๊กไฟที่เนपालเป็นแบบสามรูหัวกลมไฟ 220 โวลท์



เต้าเสียบ



หัวแปลงจากแบนเป็นหัวกลม

## เวลา:

ช้ากว่าประเทศไทย 1 ชั่วโมง 15 นาที

## โทรศัพท์:

- โทรกลับประเทศไทย (0066) ตามด้วยเบอร์โทรศัพท์บ้าน ถ้าใช้ซิมเนपालโทรกลับไทยนาทีละ 7 รูปี

## ซิมมือถือ/Internet Data:

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

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

## ทิปไกด์และลูกหาบ

- ทิปไกด์เทอร์คกิ้งและลูกหาบทั้งตลอดการเดินทางเป็นการประมาณการ ท่านสามารถให้ได้ตามความสมัครใจ

Position	อัตราทริป
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. ภายหลังกำหนดเดินทางแล้ว ทางบริษัทจะไม่มี การคืนเงินแต่ประการใด
2. กรณีมีเหตุสุดวิสัยเช่น ไฟลท์ยกเลิก และท่านต้องการรอไฟลท์ต่อไป ทางบริษัทจะ รับผิดชอบค่าที่พักให้ 1 คืน ส่วนคืนต่อไป หากท่านต้องการรอไฟลท์และไม่ยอมไม่เทอร์คกิ้ง อัตราค่าที่พักในโพครซา/กาฐมัณฑุ 30 usd/ท่าน/คืน(พร้อมอาหารเช้า)
3. กรณีมีเหตุสุดวิสัยไม่สามารถเดินทางออกจากการูมัณฑุ/โพครซา ได้ อัตราค่าที่พักในระหว่างเทอร์คพร้อมไกด์ ดูแล 45 usd/ท่าน/วัน (รวมอาหารเช้า)
4. สำหรับเที่ยวบินในประเทศเนปาลล่าช้าบริษัทจะดำเนินการให้ท่านได้ไปถึงจุดหมายเร็วที่สุด โดยหากท่าน ยืนยันจะเดินทางโดยสายการบินเดิม ก็จะเข้ากรณีข้อ 2.
5. บริษัทรับดำเนินการค่าธรรมเนียมการทำวีซ่า ท่านละ 1,500 บาท (วีซ่า15 วัน) / 2,500 บาท (30วัน) รวมค่าไปรษณีย์ ในการส่งกลับเรียบร้อยแล้ว และ ใช้ระยะเวลา 7วันทำการ
6. บริษัทรับทำประกันภัยการเดินทางแบบมีประกันสุขภาพสามารถสอบถามเพิ่มเติมได้
7. กรณีที่เครื่องบินไม่สามารถบินออกจากการูมัณฑุหรือลุลกา ด้วยสภาพอากาศของสนามบินที่ไม่เปิด ท่านต้องรอเที่ยวบินในไฟลท์วันถัดไปจนกว่าสนามบินจะเปิดให้เครื่องบินขึ้นลงได้ตามปกติ การให้บริการซึ่งเป็นเงื่อนไขของสายการบินที่จะไม่ได้อนุญาตให้ผู้ตกค้างเป็นไฟลท์แรก และหากท่าน ต้องการกลับซึ่งจะมีอีกทางเลือกคือการเรียก เฮลิคอปเตอร์ ซึ่งมีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นเที่ยวละ 450-500 usd (ซึ่งไม่รวมกับค่าทัวร์)
8. เราจะดำเนินการเรียกเฮลิคอปเตอร์กรณีที่ท่านเจ็บป่วยร้ายแรงและทางไกด์มีความเห็นว่าท่านต้องลง ด้วยเฮลิคอปเตอร์เท่านั้น หากท่านเจ็บป่วยและสามารถเดินลงเองได้แต่ต้องการใช้บริการของ ประกันภัยเพื่อเรียกเฮลิคอปเตอร์ \*\*\*ทางบริษัทมีค่าดำเนินการในการเรียก Rescue ท่านละ 5,000

**บาท/ท่าน และค่าที่พักพร้อมอาหารเช้าท่านละ 15 USD/ท่าน/คืน โดยไม่สามารถเบิกกับประกันการเดินทางได้\*\*** และท่านอาจจะไม่ได้รับการเรียกรถรับส่งใหม่ทดแทนได้จากประกันหากตรวจพบว่าท่านไม่ได้เจ็บป่วยร้ายแรง จนต้อง Rescue แบบเร่งด่วน ซึ่งค่าใช้จ่ายประมาณ 200,000 บาท และหากต้องการให้บริษัทช่วยท่านเปลี่ยนตัวเครื่องบินเพื่อเดินทางกลับไทยหากท่านต้องการกลับเร็ว/ช้าลง (โดยค่าใช้จ่ายที่เกิดขึ้นในการเปลี่ยนวันเดินทางของตัวเครื่องบินระหว่างประเทศท่านต้องจ่ายจริงตามสายการบินเรียกเก็บ) ซึ่งนอกเหนือการรับประกันของการเดินทาง

9. เงื่อนไขการยกเลิกไฟล์ท์หรือการเปลี่ยนเที่ยวบินกรณีที่ท่านเจ็บป่วย เป็นเงื่อนไขของบริษัทประกันภัยทางบริษัทการเคลมได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับพิจารณาของประกันเป็นหลัก
10. น้ำดื่มระหว่างมื้ออาหาร เราจะบริการน้ำดื่มสะอาดให้ท่านในมื้ออาหารเท่านั้น **สำหรับน้ำใส่กระติกที่ติดตัวระหว่างเดินทางไม่ได้รวมในแพคเกจ**

## CHECKLIST

Day Pack List ขนาด 25-30 ลิตร เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ในแต่ละวัน

ลำดับที่	รายการ	ขนาด	จำนวน	Check
1	กระบอกน้ำ	500-1000 ml	1	
2	Energy Bar เช่น ช็อคโกแลต กล้วยตาก	แท่ง	2	
3	เกลือแร่ผง	ซอง	1	
4	เสื่อกันฝน		1	
5	ถุงมือกันหนาว	คู่	1	
6	หมวกกันแดด	ใบ	1	
7	หมวกกันหนาวแบบปิดหู	ใบ	1	
8	ครีมกันแดด	หลอดเล็ก	1	
9	แว่นกันแดด พร้อมสายคล้องคอ	แว่น	1	
10	แปดกλώ			
11	กλώ			
12	มือถือ		1	
13	ยาดม		1	
14	ยาหอม		1	
15	Support เช่า		2	
16	Support ช้อเท้า		2	
17	ผ้าพับ	ผืน	1	
18	แว่นสายตา		1	
19	ยาประจำตัว		1	
20	ทิชชูเปียกห่อเล็ก		1	
21	ไม้เทรค	ด้าม	1	
22	ไฟฉายคาดศีรษะ พร้อมถ่าน		1	
23	เมมโมรี่การ์ด		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	สบู่เหลว	100 ml	1	
10	ยาสระผม	50ml	1	
11	โลชั่นทาผิวแบบซัน		1	
12	Dry Shampoo	125 ml	1	
13	แป้งโยคี		1	
14	ถุงเท้าเทรค		3	
15	ถุงนอนกันหนาว(จากทัวร์)		1	
16	พาวเวอร์แบงค์		1	
17	ปลั๊กไฟสำหรับซาร์เบต		1	
18	ยาสีฟัน แปรงสีฟัน		1	
19	ครีมกันแดดแบบทาตัว		1	
20	ยาประจำตัวสำหรับทานก่อนนอน			
21	ชาตั้งกล่อง		1	
22	รองเท้าแตะ		1	
23	ผ้าบัพ		5	
24	ชุดชั้นใน		ตามต้องการ	
25	ถุงเท้าหนาวๆแบบทีเบตใส่นอนซื้อได้ที่เนपाल		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) โดยท่านต้องซื้อ น้ำร้อนใส่กระเป๋าน้ำร้อนเอง		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

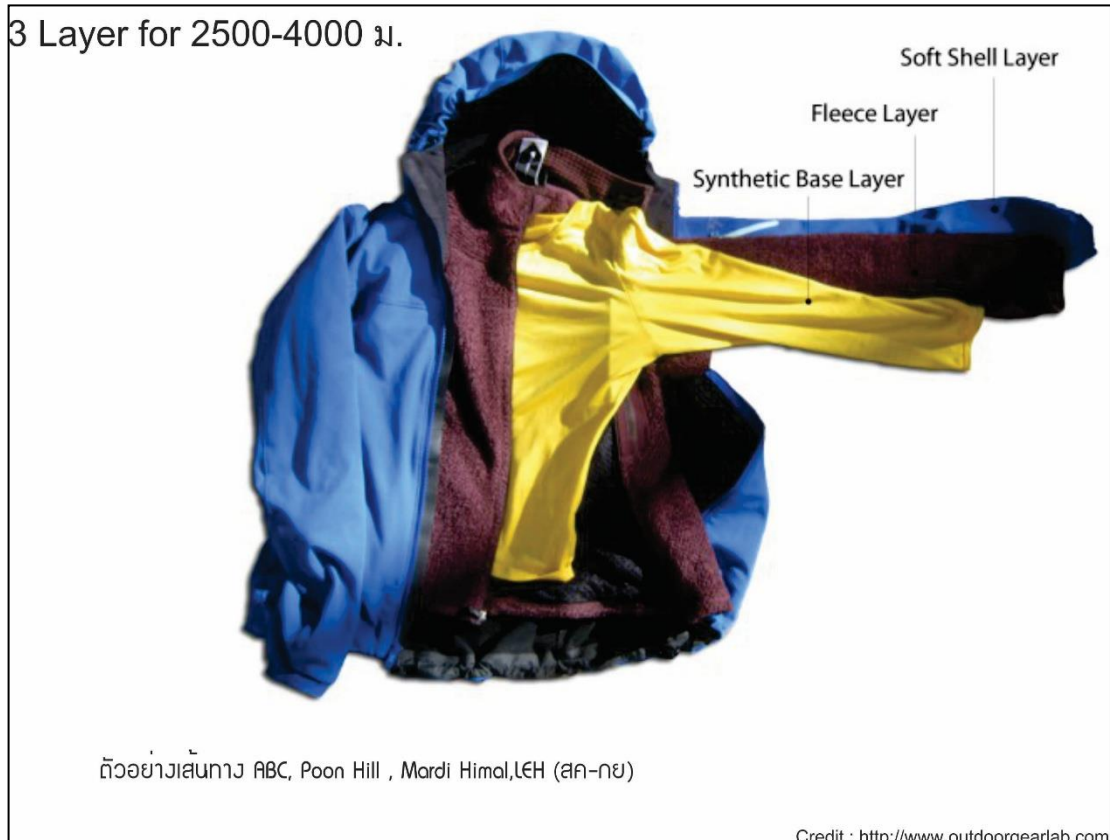
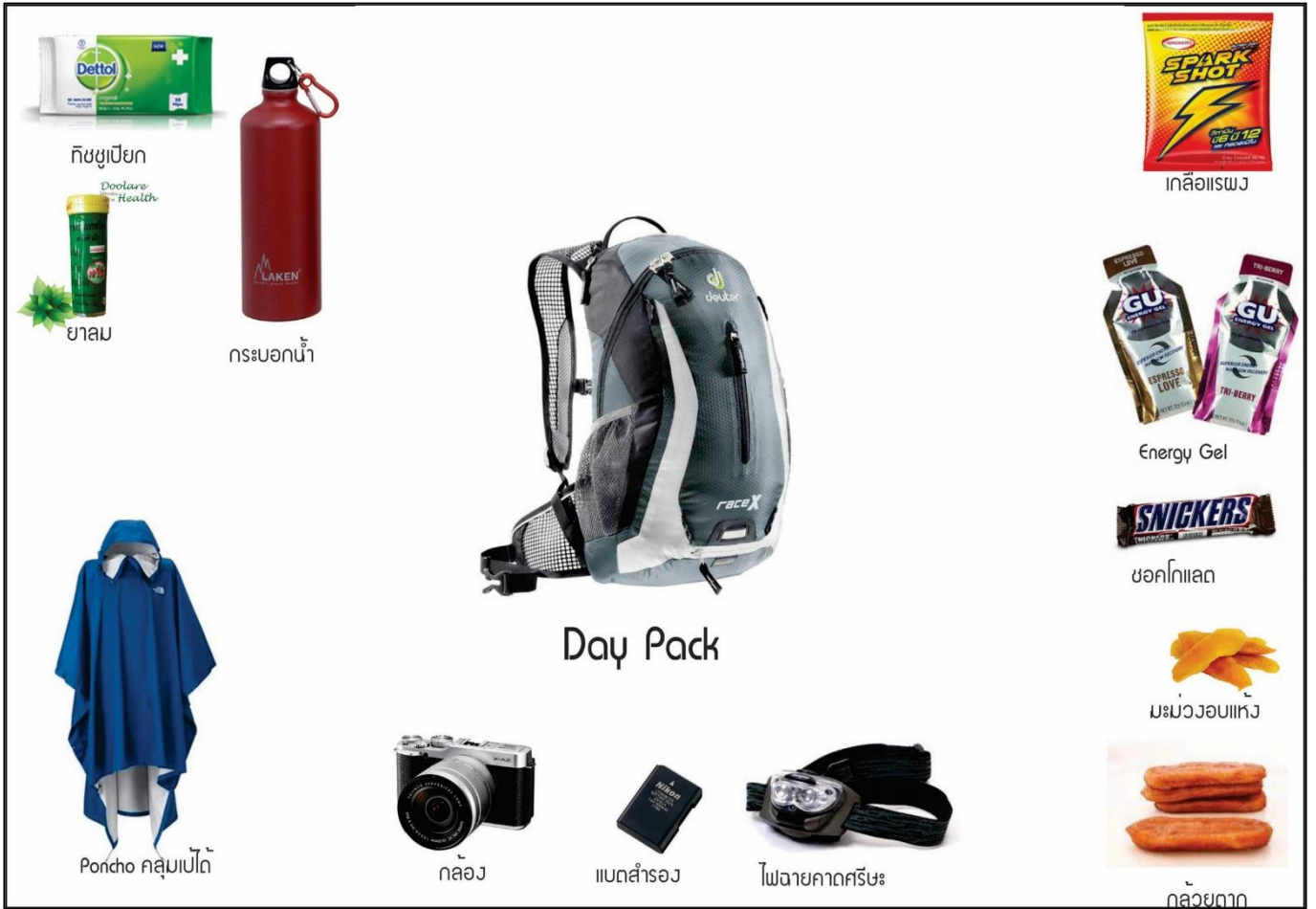
**สำหรับคุณผู้หญิง**

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



## หมายเหตุ

- เจล, ของเหลว, มีดพก, มีดพกผลไม้, ตะไบ, กรรไกรตัดเล็บ และของมีคมทุกชนิด กรุณาอย่านำติดตัวขึ้นเครื่อง
- \*\*\*เพื่อความปลอดภัยในการเดินทาง กรุณาอย่านำเครื่องประดับ และของมีค่าติดตัวไปมาก\*\*

## เกร็ดเล็ก ๆ น้อย ๆ จากประเทศเนปาล

1. ในนครกาฐ์มัณฑุยังมีร้านสะดวกซื้อเป็นประเภทซูเปอร์มาร์เก็ต และโซ่ห่วยขายของเล็ก ๆ น้อย เปิดประมาณ 9.00-22.00 น.
2. คนส่วนใหญ่ในเนปาลจะนับถือศาสนาฮินดูซึ่งจะไม่รับประทานเนื้อวัว แต่จะรับประทานเนื้อควาย และนมควาย
3. คนเนปาลจะไม่ใช้มือซ้ายในการยื่นของหรือทานข้าว เพราะถือว่าเป็นมือที่ใช้ล้างกันเหมือนคนไทย
4. การเข้าบ้านคนเนปาลต้องถอดรองเท้า
5. ศาสนาพุทธกับฮินดูในเนปาลจะแยกไม่ออกเป็นฮินดูบุดิสติซิมส์
6. เมื่อไปไหว้พระที่ไหน ควรบริจาคเงินรูปี เพื่อความเป็นสิริมงคล 5 รูปี 10 รูปี