

**စင်ကာပူမြို့တွင် ၂၀၁၉ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ (၂၅) ရက်နေ့၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော
ကုန်ပစ္စည်းလက်လီဈေးနှုန်းများနှင့် ဈေးကွက်သတင်းအချက်အလက်များတင်ပြခြင်း**

၁။ စင်ကာပူမြို့တွင် ၂၅-၁၁-၂၀၁၉ ရက်နေ့၌ ဖြစ်ပေါ်နေသော ကုန်ပစ္စည်းအမျိုးအမည်အလိုက် လက်လီဈေးနှုန်းများ၊ မြန်မာကျပ်ငွေဖြင့် ကျသင့်မည့်ဈေးနှုန်းများနှင့် ၁၈-၁၁-၂၀၁၉ နေ့ရှိ ဈေးနှုန်းများနှင့် နှိုင်းယှဉ်ပြောင်းလဲမှုအခြေအနေများမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည် -

စဉ်	ကုန်အမျိုးအမည်	ကုန်အမှတ်တံဆိပ်	စင်ကာပူဈေးနှုန်း		မြန်မာဈေးနှုန်း		တက် /ကျ
			ရေတွက်ပုံ	S\$	ရေတွက်ပုံ	ကျပ်	
၁	ဟုန်မာလီ ၁၀၀% ဆန်	Royal Umbrella - ထိုင်း (new crop)	၁ ကီလိုဂရမ်	၃.၂၄	၁ ပြည်	၉၂၂၃	
၂	ဟုန်မာလီ ၁၀၀% ဆန်	FairPrice Gold - ထိုင်း (superior fragrant)	၁ ကီလိုဂရမ်	၂.၅၅	၁ ပြည်	၇၂၅၈	
၃	ဟုန်မာလီဆန် (အရော)	FairPrice AAA Golden Royal Dragon - ထိုင်း (fragrant rice)	၁ ကီလိုဂရမ်	၂.၁၀	၁ ပြည်	၅၉၇၈	
၄	ဟုန်မာလီဆန်	FairPrice Jasmine - (fragrant rice)ဗီယက်နမ်	၁ ကီလိုဂရမ်	၁.၃၀	၁ ပြည်	၃၇၀၀	
၅	ဒံပေါက်ဆန်	FairPrice India Ponni Rice (parboiled)	၁ ကီလိုဂရမ်	၁.၆၆	၁ ပြည်	၄၇၂၅	
၆	ဘာစမာတီဆန်	FairPrice - ပါကစ္စတန်	၁ ကီလိုဂရမ်	၃.၅၆	၁ ပြည်	၁၀၁၃၃	
၇	မုံညှင်းဆီ	Naturel Canola မလေးရှား	၂ လီတာ	၇.၅၀	၁ ပိဿာ	၆၈၁၇	
၈	နေကြာဆီ	Oki Premium - စင်ကာပူ	၂ လီတာ	၅.၉၅	၁ ပိဿာ	၅၄၀၈	
၉	ဖွဲနုဆီ	Knife - ထိုင်း	၂ လီတာ	၇.၉၅	၁ ပိဿာ	၇၂၂၆	
၁၀	ပဲပိစပ်ဆီ	FairPrice - စင်ကာပူ	၂ လီတာ	၆.၉၅	၁ ပိဿာ	၆၃၁၇	
၁၁	မြေပဲဆီ	FairPrice - စင်ကာပူ	၂ လီတာ	၉.၈၅	၁ ပိဿာ	၈၉၅၃	
၁၂	နှမ်းဆီ	Sunlight Brand Pure Fragrant - စင်ကာပူ	၃၀၀ ဂရမ်	၄.၁၀	၁ ပုလင်း	၄၅၆၄	
၁၃	ဆား	FairPrice Fine (500 g)	၁ ကီလိုဂရမ်	၀.၇၀	၁ ပိဿာ	၁၂၇၂	
၁၄	ဆား	Pagoda Fine Salt(500g)	၁ ကီလိုဂရမ်	၁.၀၀	၁ ပိဿာ	၁၈၁၈	
၁၅	သကြား	FairPrice Pure - Fine	၁ ကီလိုဂရမ်	၁.၅၀	၁ ပိဿာ	၂၇၂၇	
၁၆	သကြား(အညို)	Billington's Natural - Demerara	၁ ကီလိုဂရမ်	၆.၄၀	၁ ပိဿာ	၁၁၆၃၄	
၁၇	အေးခဲကြက်သား	Sadia -ဘရာဇီး	၈၀၀ ဂရမ်	၄.၆၅	၁ ပိဿာ	၁၀၅၆၆	
၁၈	ကြက်သား	Kee song fresh chicken - whole မလေးရှား	၁.၄ ကီလိုဂရမ်	၇.၄၅	၁ ပိဿာ	၉၆၇၃	

၁၉	အေးခဲဝက်သား	Porkee Belly - (500 g) pork belly နယ်သာလန်	၁ ကီလိုဂရမ်	၁၀.၂၀	၁ ပိဿာ	၁၈၅၄၁	
၂၀	ဝက်သား	Fresh Pork Belly - သြစတြေးလျ	၂၄၀ ဂရမ်	၄.၁၀	၁ ပိဿာ	၃၁၀၅၄	
၂၁	ဝက်သား	Fresh pork spare ribs - သြစတြေးလျ	၂၅၀ ဂရမ်	၄.၉၀	၁ ပိဿာ	၃၅၆၂၈	
၂၂	အေးခဲအမဲသား	AMIR's Cube - ဘရာဇီး	၁ ကီလိုဂရမ်	၁၃.၀၀	၁ ပိဿာ	၂၃၆၃၁	ကျ
၂၃	အမဲသား	အနိမ့်ဈေး -Diamantina Grass fed beef (150 g) သြစတြေးလျ	၁ ကီလိုဂရမ်	၂၃.၃၀	၁ ပိဿာ	၄၂၃၅၄	
၂၄	အမဲသား	အမြင့်ဈေး -Diamantina Striploin သြစတြေးလျ	၁ ကီလိုဂရမ်	၃၉.၉၀	၁ ပိဿာ	၇၂၅၂၉	
၂၅	အေးခဲသိုးသား	SADIA Frozen Lamb Shoulder Chop ဘရာဇီး	၁ ကီလိုဂရမ်	၁၅.၉၈	၁ ပိဿာ	၂၉၀၄၈	
၂၆	အေးခဲသိုးသား	Amir's Premium Frozen Meat - Lamb Shabu Shabu သြစတြေးလျ	၄၀၀ ဂရမ်	၁၀.၅၀	၁ ပိဿာ	၄၇၇၁၇	ကျ
၂၇	ပြည်ကြီးငါး	Okeanos Frozen Squid တရုတ်	၄၅၀ ဂရမ်	၇.၉၅	၁ ပိဿာ	၃၂၁၁၄	
၂၈	ငါးမုတ်	ဖြူ	၁ ကီလိုဂရမ်	၂၅.၈၀	၁ ပိဿာ	၄၆၈၉၉	
၂၉	တီလားပိယားငါး	နီ/နက်	၁ ကီလိုဂရမ်	၆.၅၀	၁ ပိဿာ	၁၁၈၁၆	
၃၀	ဆော်မွန်ငါး	အလယ်ပိုင်းအသား (နော်ဝေ)	၁ ကီလိုဂရမ်	၃၁.၉၀	၁ ပိဿာ	၅၇၉၈၇	
၃၁	ပုစွန်	Grey/ Glass Prawn	၁ ကီလိုဂရမ်	၂၆.၉၀	၁ ပိဿာ	၄၈၈၉၈	
၃၂	ပုစွန်	Black Tiger Prawn (ဗီယက်နမ်)	၁ ကီလိုဂရမ်	၂၄.၉၀	၁ ပိဿာ	၄၅၂၆၃	
၃၃	အာလူး	Brastagi -အင်ဒိုနီးရှား	၁ ကီလိုဂရမ်	၃.၂၀	၁ ပိဿာ	၅၈၁၇	
၃၄	ကန်စွန်းဥ	ထိုင်ဝမ်	၁ ကီလိုဂရမ်	၄.၂၅	၁ ပိဿာ	၇၇၂၆	တက်
၃၅	ကြက်သွန်ဖြူ	Chef - တရုတ်	၅၀၀ ဂရမ်	၂.၄၀	၁ ပိဿာ	၈၇၂၅	
၃၆	ကြက်သွန်နီ	Chef - အိန္ဒိယ	၇၀၀ ဂရမ်	၁.၅၀	၁ ပိဿာ	၃၈၉၅	
၃၇	ငရုတ်သီးအမှည့်	Pasar - ထိုင်း	၁၀၀ ဂရမ်	၀.၈၅	၁ ပိဿာ	၁၅၄၅၁	
၃၈	ဂျင်း	Pasar - မလေးရှား	၂၀၀ ဂရမ်	၀.၈၅	၁ ပိဿာ	၇၇၂၆	
၃၉	ခရမ်းချဉ်သီး	မလေးရှား	၆၀၀ ဂရမ်	၁.၆၅	၁ ပိဿာ	၄၉၉၉	
၄၀	ဘူးသီး	မလေးရှား	၁ ကီလိုဂရမ်	၂.၅၀	၁ လုံး	၂၇၈၃	
၄၁	ခရမ်းသီး	မလေးရှား(၃လုံးပါ)	၃၀၀ ဂရမ်	၁.၆၅	၃၀၀ ဂရမ်	၁၈၃၇	

၄၂	ကြက်ဟင်းခါးသီး	Pasar - မလေးရှား	၂၅၀ ဂရမ်	၀.၉၀	၂၅၀ ဂရမ်	၁၀၀၂
၄၃	ဂေါ်ရခါးသီး	မလေးရှား	၈၀၀ ဂရမ်	၁.၅၂	၈၀၀ ဂရမ်	၁၆၉၂
၄၄	မုန့်ညင်း	မလေးရှား Chye Sim	၂၂၀ ဂရမ်	၀.၈၀	၂၂၀ ဂရမ်	၈၉၁
၄၅	မုန့်ညင်း	Pasar Organic Chye Sim ထိုင်း	၂၀၀ ဂရမ်	၂.၂၅	၂၀၀ ဂရမ်	၂၅၀၅
၄၆	ကိုက်လံ	စင်ကာပူ	၂၀၀ ဂရမ်	၁.၂၅	၂၂၀ ဂရမ်	၁၃၉၂
၄၇	ကိုက်လံ	မလေးရှား	၂၀၀ ဂရမ်	၁.၁၀	၂၅၀ ဂရမ်	၁၂၂၅
၄၈	အော်ဂဲနစ် ကိုက်လံ	Pasar Organic Kailan ဟောင်ကောင်	၂၅၀ ဂရမ်	၃.၄၅	၂၅၀ ဂရမ်	၃၈၄၁
၄၉	ကြက်သွန်မိတ်	Pasar Malaysia Spring Onion	၁၀၀ ဂရမ်	၀.၇၅	၁၀၀ ဂရမ်	၈၃၅
၅၀	ကြက်သွန်မိတ်	Pasar Thailand Spring Onion	၁၀၀ ဂရမ်	၁.၄၀	၁၀၀ ဂရမ်	၁၅၅၈
၅၁	ကညတ်	Gold Asparagus ဩစတြေးလျ	၅၀၀ ဂရမ်	၉.၉၀	၅၀၀ ဂရမ်	၁၁၀၂၁
၅၂	မုန့်လာထုပ်	တရုတ်	၆၀၀ ဂရမ်	၁.၀၀	၆၀၀ ဂရမ်	၁၁၁၃
၅၃	မုန့်လာဥဝါ	Pasar - ဩစတြေးလျ	၅၀၀ ဂရမ်	၀.၉၅	၅၀၀ ဂရမ်	၁၀၅၈
၅၄	ပဲတီစိမ်း	Dewei Organic - တရုတ်	၄၀၀ ဂရမ်	၄.၀၀	၁ ထုပ်	၄၄၅၃
၅၅	ပဲတီစိမ်း	Origins Healthfood Organic - တရုတ်	၅၀၀ ဂရမ်	၄.၈၅	၁ ထုပ်	၅၃၉၉
၅၆	မတ်ပဲ	Raitip - ထိုင်း	၅၀၀ ဂရမ်	၃.၁၀	၁ ထုပ်	၃၄၅၁
၅၇	မတ်ပဲ	Dewei Organic - တရုတ်	၄၀၀ ဂရမ်	၄.၈၀	၁ ထုပ်	၅၃၄၃
၅၈	ပဲလွန်းဖြူ	Pasar - USA	၂၅၀ ဂရမ်	၁.၃၅	၁ ထုပ်	၁၅၀၃
၅၉	မြေထောက်ပဲ	Origins Healthfood Organic - USA	၅၀၀ ဂရမ်	၅.၀၅	၁ ထုပ်	၅၆၂၂
၆၀	ထောပတ်ပဲ	S&W (ဗူး)- ဟောင်ကောင်	၄၂၅ ဂရမ်	၃.၀၀	၁ ဗူး	၃၃၄၀
၆၁	ထောပတ်ပဲ	Edgell (ဗူး)- အီတလီ	၄၀၀ ဂရမ်	NA	၁ ထုပ်	NA
၆၂	ကုလားပဲ	Malabar - သာကီ	၅၀၀ ဂရမ်	၂.၃၀	၁ ထုပ်	၂၅၆၀
၆၃	ပဲပုတ်	Dewei Organic - တရုတ်	၄၀၀ ဂရမ်	၃.၃၀	၁ ထုပ်	၃၆၇၄
၆၄	မြေပဲ	Dewei Organic - တရုတ်	၄၀၀ ဂရမ်	၅.၅၀	၁ ထုပ်	၆၁၂၃
၆၅	စားတော်ပဲ	FairPrice Frozen - နယူးဇီလန်	၄၀၀ ဂရမ်	၂.၃၅	၁ ထုပ်	၂၆၁၆
၆၆	ပဲကတ္တီပါ (စွန်တာနီ)	Dewei Organic - တရုတ်	၄၀၀ ဂရမ်	၄.၀၀	၁ ထုပ်	၄၄၅၃
၆၇	မန်ကျည်း	Dahlia Tamarind Paste - ထိုင်း	၃၀၀ ဂရမ်	၀.၉၅	၁ ထုပ်	၁၀၅၈

၆၈	နှမ်းဖြူ	Pasar - အိန္ဒိယ	၁၅၀ ဂရမ်	၁.၂၀	၁ ထုပ်	၁၃၃၆	
၆၉	နှမ်းနက်	Pasar Dried - ထိုင်း	၁၅၀ ဂရမ်	၁.၅၀	၁ ထုပ်	၁၆၇၀	
၇၀	သီဟိုဠ်စေ့	Origins Healthfood Roasted - သြစတြေးလျ	၂၅၀ ဂရမ်	၁၂.၄၀	၁ ထုပ်	၁၃၈၀၄	
၇၁	ချဉ်ပေါင်ဖာလာ	Crab - cardamom	၂၅ ဂရမ်	၄.၃၅	၁ ပုလင်း	၄၈၄၂	
၇၂	ကြက်ဥ	Pasar -အနိမ့်ဈေး (မလေးရှား)	၁ လုံး	၀.၁၆	၁ လုံး	၁၇၈	
၇၃	ကြက်ဥ	Chew's Kampong အမြင့်ဈေး (စင်ကာပူ)	၁ လုံး	၀.၅၃	၁ လုံး	၅၉၀	
၇၄	သရက်သီး	ကမ္ဘောဒီးယား	၁ လုံး	၂.၉၅	၁ လုံး	၃၂၈၄	
၇၅	သရက်သီး	သြစတြေးလျ	၁ လုံး	၃.၉၅	၁ လုံး	၄၃၉၇	
၇၆	ပန်းသီး	Fuji - တရုတ်	၄ လုံး	၃.၉၅	၁ လုံး	၁၀၉၉	
၇၇	ပန်းသီး	Organic နယူးဇီလန်	၉၀၀ ဂရမ်	NA	၉၀၀ ဂရမ်	NA	
၇၈	လိမ္မော်သီး	Pasar သြစတြေးလျ	၉၀၀ ဂရမ်	၄.၉၅	၉၀၀ ဂရမ်	၅၅၁၀	ကျ
၇၉	စပျစ်သီး	Red Grapes USA	၅၀၀ ဂရမ်	၃.၄၅	၅၀၀ ဂရမ်	၃၈၄၁	ကျ
၈၀	ရှောက်သီး	Hupco - Australia	၅၀၀ ဂရမ်	၃.၄၅	၅၀၀ ဂရမ်	၃၈၄၁	
၈၁	သံပရာသီး (အလုံးသေး)	Pasar - မလေးရှား	၂၅၀ ဂရမ်	၁.၁၀	၂၅၀ ဂရမ်	၁၂၂၅	
၈၂	သခွားမွှေး	မလေးရှား	၁ လုံး	၄.၅၀	၁ လုံး	၅၀၀၉	
၈၃	ဂရိတ်ဖရသီး	South Africa	၁ လုံး	၀.၉၀	၁ လုံး	၁၀၀၂	
၈၄	ရှောက်ပန်းသီး	ထိုင်း	၁ လုံး	၄.၆၅	၁ လုံး	၅၁၇၆	
၈၅	ငှက်ပျောသီး	Sumifru ဖိလစ်ပိုင်	၈၂၀ ဂရမ်	၃.၉၅	၈၂၀ ဂရမ်	၄၃၉၇	
၈၆	နာနတ်သီး	မလေးရှား	၁ လုံး	၁.၉၅	၁ လုံး	၂၁၇၁	
၈၇	သဘောသီး	မလေးရှား	၁ လုံး	၂.၉၅	၁ လုံး	၃၂၈၄	
၈၈	အုန်းသီးအနု	ထိုင်း	၁ လုံး	၂.၅၅	၁ လုံး	၂၈၃၉	
၈၉	ကီဝီသီး	နယူးဇီလန်	၄ လုံး	၄.၈၀	၄ လုံး	၅၃၄၃	
၉၀	နဂါးမောက်	ဗီယက်နမ်	၁ လုံး	၁.၆၅	၁ လုံး	၁၈၃၇	
၉၁	သစ်တော်သီး	တရုတ် Nam Shui	၁ လုံး	၁.၆၅	၁ လုံး	၁၈၃၇	ကျ
၉၂	ထောပတ်သီး	Mexico	၁ လုံး	၁.၈၀	၁ လုံး	၂၀၀၄	
၉၃	ထောပတ်သီး	သြစတြေးလျ	၁ လုံး	NA	၁ လုံး	NA	
၉၄	ဖရဲသီး	Pasar red အစေ့လွတ်သီး၊ မလေးရှား	၁ လုံး	၆.၁၅	၁ လုံး	၆၈၄၆	

၉၅	ပြောင်းဖူး	Pearl မလေးရှား	၁ ဖူး	၂.၄၅	၁ ဖူး	၂၇၂၇	တက်
၉၆	ကော်ဖီမစ်	၁၉ ဂရမ် ၃၅ ထုပ်ပါ Nescafe 3 in 1	၁ ထုပ်	၆.၁၅	၁ ထုပ်	၆၈၄၆	
၉၇	ကော်ဖီမစ်	၂၀ ဂရမ် ၄၀ ထုပ်ပါ Gold Roast 3 in 1	၁ ထုပ်	၅.၈၀	၁ ထုပ်	၆၄၅၇	
၉၈	ကော်ဖီမှုန့်	Nescafe Deluxe ၂၀၀ Kg	၁ ဘူး	၆.၈၀	၁ ဘူး	၇၅၇၀	
၉၉	ကော်ဖီမှုန့်	Nescafe Gold ၁၀၀ ဂရမ်	၁ ဘူး	၈.၃၅	၁ ဘူး	၉၂၉၅	
၁၀၀	နွင်းမှုန့်	Gabrielle T Organic - အိန္ဒိယ	၁၀၀ ဂရမ်	၆.၉၀	၁ ထုပ်	၇၆၈၁	
၁၀၁	နွင်းမှုန့်	House Brand - စင်ကာပူ	၁၂၅ ဂရမ်	၁.၂၀	၁ ထုပ်	၁၃၃၆	
၁၀၂	နို့ဆီ	FairPrice Full Cream (၃၈၇ ဂရမ်)	၁ ဘူး	၁.၃၀	၁ ဘူး	၁၄၄၇	
၁၀၃	နို့ဆီ	Marigold Dawn (၃၈၀ ဂရမ်)	၁ ဘူး	၁.၂၅	၁ ဘူး	၁၃၉၂	
၁၀၄	အချိုရည်	Coca Cola	၁.၅ လီတာ	၂.၂၅	၁.၅ လီတာ	၂၅၀၅	
၁၀၅	အချိုရည်	Pepsi PET	၁.၅ လီတာ	၁.၄၅	၁.၅ လီတာ	၁၆၁၄	
၁၀၆	ဆပ်ပြာခဲ	Dove ၁၀၀ ဂရမ် ၃ ခဲ	၁ ပါကင်	၃.၈၅	၁ ပါကင်	၄၂၈၆	
၁၀၇	ဆပ်ပြာခဲ	Lux ၈၅ ဂရမ် ၆ ခဲ	၁ ပါကင်	၂.၄၅	၁ ပါကင်	၂၇၂၇	
၁၀၈	သွားတိုက်ဆေး	Colgate Fresh Cool ၂၅၀ ဂရမ်	၁ ဘူး	၄.၁၀	၁ ဘူး	၄၅၆၄	
၁၀၉	သွားတိုက်ဆေး	Sensodyne ၁၀၀ ဂရမ်	၁ ဘူး	၈.၉၀	၁ ဘူး	၉၉၀၇	
၁၁၀	ခါတ်ဆီ 98 V-power	Shell 98- V-power	၁ လီတာ	၂.၈၈	၁ လီတာ	၃၂၀၆	
၁၁၁	ခါတ်ဆီ 98	Shell 98-Octane	၁ လီတာ	၂.၆၈	၁ လီတာ	၂၉၈၃	
၁၁၂	ခါတ်ဆီ 98	SPC 98-Octane	၁ လီတာ	၂.၆၃	၁ လီတာ	၂၉၂၈	
၁၁၃	ခါတ်ဆီ 95	Shell 95-Octane	၁ လီတာ	၂.၂၉	၁ လီတာ	၂၅၄၉	
၁၁၄	ခါတ်ဆီ 95	SPC 95-Octane	၁ လီတာ	၂.၂၉	၁ လီတာ	၂၅၄၉	
၁၁၅	ခါတ်ဆီ 92	SPC 92-Octane	၁ လီတာ	၂.၂၅	၁ လီတာ	၂၅၀၅	
၁၁၆	ဒီဇယ်	Shell	၁ လီတာ	၁.၉၀	၁ လီတာ	၂၁၁၅	
၁၁၇	ဒီဇယ်	SPC	၁ လီတာ	၁.၈၇	၁ လီတာ	၂၀၈၂	

၂။ အထက်ဖော်ပြပါမြန်မာဈေးနှုန်းများမှာ ၂၂.၁၁.၂၀၁၉ ရက်နေ့တွင် မြန်မာနိုင်ငံတော်ဗဟိုဘဏ်မှထုတ်ပြန်ထားသော ရည်ညွှန်းနိုင်ငံခြားငွေလဲနှုန်း စင်ကာပူ(၁)ဒေါ်လာလျှင် (၁၁၁၃.၂၀) ကျပ်ဖြင့် မြန်မာအခြင်အတွယ်စနစ်အလိုက် တွက်ချက်ထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။

၃။ စင်ကာပူငွေကြေးအာဏာပိုင်အဖွဲ့မှထုတ်ပြန်သည့် နိုင်ငံခြားငွေလဲနှုန်းအရ ယခင်ရက် သတ္တပတ်အတွင်း အမေရိကန်ဒေါ်လာ(၁)ဒေါ်လာနှင့်ညီမျှသည့် စင်ကာပူဒေါ်လာတန်ဖိုးမှာ အောက် ပါအတိုင်းဖြစ်ပါသည် -

စဉ်	နေ့ရက်	အမေရိကန်ဒေါ်လာ(၁) ဒေါ်လာနှင့်ညီမျှသည့် စင်ကာပူဒေါ်လာငွေ
၁	၁၈.၁၁.၂၀၁၉	၁.၃၆၀၄
၂	၁၉.၁၁.၂၀၁၉	၁.၃၆၁၁
၃	၂၀.၁၁.၂၀၁၉	၁.၃၆၁၄
၄	၂၁.၁၁.၂၀၁၉	၁.၃၆၂၅
၅	၂၂.၁၁.၂၀၁၉	၁.၃၆၂၄


(မြတ်နိုး) - 25/11/2019

စီးပွားရေးသံမှူး
မြန်မာသံရုံး၊ စင်ကာပူမြို့