



ศูนย์อุตุนิยมวิทยาภาคใต้ฝั่งตะวันออก

กรมอุตุนิยมวิทยา

กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม

พยากรณ์อากาศ

ประจำวันพฤหัสบดีที่ 20 ตุลาคม พ.ศ. 2565


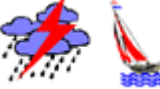
ออกประกาศเวลา 11.00 น.





**ลักษณะอากาศทั่วไป**

พยากรณ์อากาศ 24 ชั่วโมง บริเวณภาคใต้ฝั่งตะวันออกยังคงมีฝนหรือฝนฟ้าคะนองหลายพื้นที่ โดยมีฝนตกหนักบางแห่งบริเวณจังหวัด ประจวบคีรีขันธ์ ชุมพร สุราษฎร์ธานี และนครศรีธรรมราช และพัทลุง

ลักษณะทางอุตุนิยมวิทยาที่สำคัญ ร่องมรสุมพาดผ่านภาคใต้ตอนกลาง เข้าสู่หย่อมความกดอากาศต่ำกำลังแรงบริเวณทะเลอันดามันตอนกลาง ลักษณะเช่นนี้ทำให้ภาคใต้ฝั่งตะวันออกมีฝนตกชุกต่อเนื่องและฝนตกหนักบางแห่ง ขอให้ประชาชนในพื้นที่เสี่ยงภัยระวังอันตรายจากฝนตกหนัก และฝนที่ตกสะสม [รายละเอียดตามประกาศศูนย์ ฯ ฉบับที่ 3 (26/2565)]

พยากรณ์อากาศสำหรับภาคใต้ตั้งแต่เวลา 12.00 น. วันนี้จนถึงเวลา 12.00 น. วันพรุ่งนี้

<p><b>ภาคใต้ฝั่งตะวันออก</b></p> 	<p>มีเมฆเป็นส่วนมากกับมีฝนฟ้าคะนอง ร้อยละ 60 ของพื้นที่ และมีฝนตกหนักบางแห่ง ลมตะวันตกเฉียงใต้ ความเร็ว 15-35 กม./ชม. ห่างฝั่งทะเลมีคลื่นสูง 1-2 เมตร บริเวณที่มีฝนฟ้าคะนองคลื่นสูงมากกว่า 2 เมตร</p>
<p><b>ภาคใต้ฝั่งตะวันตก</b></p> 	<p>มีเมฆมากกับมีฝนฟ้าคะนองร้อยละ 80 ของพื้นที่ และมีฝนตกหนักถึงหนักมากบางแห่ง ลมตะวันตกเฉียงใต้ ความเร็ว 20-40 กม./ชม. ทะเลมีคลื่นสูง 2-3 เมตร บริเวณที่มีฝนฟ้าคะนองคลื่นสูงมากกว่า 3 เมตร</p>

พยากรณ์อากาศรายจังหวัดภาคใต้ฝั่งตะวันออก ตั้งแต่เวลา 12.00 น. วันนี้ จนถึงเวลา 12.00 น. วันพรุ่งนี้	คาดหมายอุณหภูมิ		ดวงอาทิตย์		น้ำทะเล	
	สูงสุด	ต่ำสุด	วันนี้ ตกเวลา	พรุ่งนี้ ขึ้นเวลา	ขึ้น เต็มที่	ลง เต็มที่
<p><b>จังหวัดสงขลา</b></p>  <p>มีเมฆเป็นส่วนมากกับมีฝนฟ้าคะนอง ร้อยละ 60 ของพื้นที่ ส่วนมากบริเวณคาบสมุทรมหาสมุทร อ่าวเมือง รัตภูมิ ควนเนียง บางกล่ำ หาดใหญ่ คลองหอยโข่ง สะเดา และนาทวี ลมตะวันตกเฉียงใต้ ความเร็ว 15-35 กม./ชม. ห่างฝั่งทะเลมีคลื่นสูง 1-2 เมตร บริเวณที่มีฝนฟ้าคะนองคลื่นสูงมากกว่า 2 เมตร</p>	31	25	18.01	06.04	06.19 และ 19.53	01.39 และ 12.23
<p><b>อำเภอหาดใหญ่</b></p>  <p>มีเมฆเป็นส่วนมากกับมีฝนฟ้าคะนอง ร้อยละ 60 ของพื้นที่ ลมตะวันตกเฉียงใต้ ความเร็ว 15-35 กม./ชม.</p>	32	24	18.01	06.05	-	-
<p><b>อำเภอสะเดา</b></p>  <p>มีเมฆเป็นส่วนมากกับมีฝนฟ้าคะนอง ร้อยละ 60 ของพื้นที่ ลมตะวันตกเฉียงใต้ ความเร็ว 15-35 กม./ชม.</p>	30	23	18.02	06.05	-	-
<p><b>จังหวัดพัทลุง</b></p>  <p>มีเมฆเป็นส่วนมากกับมีฝนฟ้าคะนอง ร้อยละ 60 ของพื้นที่ และมีฝนหนักบางแห่งบริเวณอำเภอป่าพะยอม ศรีบรรพต ศรีนครินทร์ และกงหรา ลมตะวันตกเฉียงใต้ ความเร็ว 15-35 กม./ชม. ทะเลสวสงบมีคลื่นสูง 1-2 เมตร</p>	31	24	18.02	06.07	-	-

**รายงานอากาศส่วนมากบริเวณภาคใต้ ของสถานีตรวจอากาศมีดังนี้**

ภาคใต้ฝั่งตะวันออก มีฝนกระจาย และมีฝนหนักบางแห่ง	อุณหภูมิต่ำสุด วัดได้ 23.3 °ซ.ที่ อ.เกาะลันตา จ.กระบี่
ฝนมากที่สุดภาคใต้ วัดได้ 146.4 มม. ที่ อ.เกาะลันตา จ.กระบี่	อุณหภูมิสูงสุด วัดได้ 33.5 °ซ.ที่ อ.เมือง จ.ยะลา

นายชานูพงษ์ พจนไกร

สอบถามสภาพอากาศ โทร. 074-311-760

นายกมล พรหมสาขา ณ สกลนคร

ผู้พยากรณ์อากาศ

โทรสาร. 074-311-065

ผู้อำนวยการศูนย์อุตุนิยมวิทยาภาคใต้ฝั่งตะวันออก

ส่วนพยากรณ์อากาศ

[www.songkhla.tmd.go.th](http://www.songkhla.tmd.go.th)



**ลักษณะอากาศทั่วไป**

พยากรณ์อากาศ 24 ชั่วโมง บริเวณภาคใต้ฝั่งตะวันออกยังคงมีฝนหรือฝนฟ้าคะนองหลายพื้นที่ โดยมีฝนตกหนักบางแห่งบริเวณจังหวัด ประจวบคีรีขันธ์ ชุมพร สุราษฎร์ธานี และนครศรีธรรมราช และพัทลุง

ลักษณะทางอุตุนิยมวิทยาที่สำคัญ ร่องมรสุมพาดผ่านภาคใต้ตอนกลาง เข้าสู่หย่อมความกดอากาศต่ำกำลังแรงบริเวณทะเลอันดามันตอนกลาง ลักษณะเช่นนี้ทำให้ภาคใต้ฝั่งตะวันออกมีฝนตกชุกต่อเนื่องและฝนตกหนักบางแห่ง ขอให้ประชาชนในพื้นที่เสี่ยงภัยระวังอันตรายจากฝนตกหนัก และฝนที่ตกสะสม [รายละเอียดตามประกาศศูนย์ ฯ ฉบับที่ 3 (26/2565)]

**พยากรณ์อากาศสำหรับภาคใต้ตั้งแต่เวลา 12.00 น. วันนี้จนถึงเวลา 12.00 น. วันพรุ่งนี้**

<b>ภาคใต้ฝั่งตะวันออก</b> 	มีเมฆเป็นส่วนมากกับมีฝนฟ้าคะนอง ร้อยละ 60 ของพื้นที่ และมีฝนตกหนักบางแห่ง ลมตะวันตกเฉียงใต้ ความเร็ว 15-35 กม./ชม. ห่างฝั่งทะเลมีคลื่นสูง 1-2 เมตร บริเวณที่มีฝนฟ้าคะนองคลื่นสูงมากกว่า 2 เมตร
<b>ภาคใต้ฝั่งตะวันตก</b> 	มีเมฆมากกับมีฝนฟ้าคะนองร้อยละ 80 ของพื้นที่ และมีฝนตกหนักถึงหนักมากบางแห่ง ลมตะวันตกเฉียงใต้ ความเร็ว 20-40 กม./ชม. ทะเลมีคลื่นสูง 2-3 เมตร บริเวณที่มีฝนฟ้าคะนองคลื่นสูงมากกว่า 3 เมตร

พยากรณ์อากาศรายจังหวัดภาคใต้ฝั่งตะวันออก ตั้งแต่เวลา 12.00 น. วันนี้ จนถึงเวลา 12.00 น. วันพรุ่งนี้		คาดหมายอุณหภูมิ		ดวงอาทิตย์		น้ำทะเลพายุนี้	
		สูงสุด	ต่ำสุด	วันนี้ ตกเวลา	พรุ่งนี้ ขึ้นเวลา	ขึ้น เต็มที่	ลง เต็มที่
<b>จังหวัดเพชรบุรี</b> 	มีเมฆเป็นส่วนมากกับมีฝนฟ้าคะนอง ร้อยละ 30 ของพื้นที่ ส่วนมากบริเวณอำเภอหนองหญ้าปล้อง และแก่งกระจาน ลมตะวันออกเฉียงเหนือ ความเร็ว 15-35 กม./ชม. ทะเลมีคลื่นสูง 1-2 เมตร บริเวณที่มีฝนฟ้าคะนองคลื่นสูงมากกว่า 2 เมตร	31	24	17.58	06.11	-	-
<b>อำเภอหัวหิน</b> 	มีเมฆเป็นส่วนมากกับมีฝนฟ้าคะนอง ร้อยละ 30 ของพื้นที่ ลมตะวันออกเฉียงเหนือ ความเร็ว 15-35 กม./ชม. ทะเลมีคลื่นสูง 1-2 เมตร บริเวณที่มีฝนฟ้าคะนองคลื่นสูงมากกว่า 2 เมตร	31	23	17.59	06.11	15.38	06.20
<b>จังหวัด ประจวบคีรีขันธ์</b> 	มีเมฆเป็นส่วนมากกับมีฝนฟ้าคะนอง ร้อยละ 40 ของพื้นที่ และมีฝนหนักบางแห่งบริเวณอำเภอเมือง ทับสะแก บางสะพาน และบางสะพานน้อย ลมตะวันออกเฉียงเหนือ ความเร็ว 15-35 กม./ชม. ทะเลมีคลื่นสูง 1-2 เมตร บริเวณที่มีฝนฟ้าคะนองคลื่นสูงมากกว่า 2 เมตร	30	26	18.00	06.11	16.32	05.28
<b>จังหวัดชุมพร</b> 	มีเมฆเป็นส่วนมากกับมีฝนฟ้าคะนอง ร้อยละ 60 ของพื้นที่ และมีฝนตกหนักบางแห่ง บริเวณอำเภอสวี ทุ่งตะโก หลังสวน และพะโต๊ะ ลมตะวันตกเฉียงใต้ ความเร็ว 15-35 กม./ชม. ห่างฝั่งทะเลมีคลื่นสูง 1-2 เมตร บริเวณที่มีฝนฟ้าคะนองคลื่นสูงมากกว่า 2 เมตร	29	23	18.04	06.12	18.37	04.45

**รายงานอากาศส่วนมากบริเวณภาคใต้ ของสถานีตรวจอากาศมีดังนี้**

ภาคใต้ฝั่งตะวันออก มีฝนกระจาย และมีฝนหนักบางแห่ง	อุณหภูมิต่ำสุด วัดได้ 23.3 °ซ.ที่ อ.เกาะลันตา จ.กระบี่
ฝนมากที่สุดภาคใต้ วัดได้ 146.4 มม. ที่ อ.เกาะลันตา จ.กระบี่	อุณหภูมิสูงสุด วัดได้ 33.5 °ซ.ที่ อ.เมือง จ.ยะลา



ศูนย์อุตุนิยมวิทยาภาคใต้ฝั่งตะวันออก

กรมอุตุนิยมวิทยา

กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม

พยากรณ์อากาศ

ประจำวันพฤหัสบดีที่ 20 ตุลาคม พ.ศ. 2565


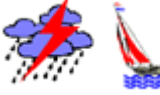
ออกประกาศเวลา 11.00 น.




**ลักษณะอากาศทั่วไป**

พยากรณ์อากาศ 24 ชั่วโมง บริเวณภาคใต้ฝั่งตะวันออกยังคงมีฝนหรือฝนฟ้าคะนองหลายพื้นที่ โดยมีฝนตกหนักบางแห่งบริเวณจังหวัด ประจวบคีรีขันธ์ ชุมพร สุราษฎร์ธานี และนครศรีธรรมราช และพัทลุง

ลักษณะทางอุตุนิยมวิทยาที่สำคัญ ร่องมรสุมพาดผ่านภาคใต้ตอนกลาง เข้าสู่หย่อมความกดอากาศต่ำกำลังแรงบริเวณทะเลอันดามันตอนกลาง ลักษณะเช่นนี้ทำให้ภาคใต้ฝั่งตะวันออกมีฝนตกชุกต่อเนื่องและฝนตกหนักบางแห่ง ขอให้ประชาชนในพื้นที่เสี่ยงภัยระวังอันตรายจากฝนตกหนัก และฝนที่ ตกสะสม [รายละเอียดตามประกาศศูนย์ ฯ ฉบับที่ 3 (26/2565)]

พยากรณ์อากาศสำหรับภาคใต้ตั้งแต่เวลา 12.00 น. วันนี้จนถึงเวลา 12.00 น. วันพรุ่งนี้

<p><b>ภาคใต้ฝั่งตะวันออก</b></p> 	<p>มีเมฆเป็นส่วนมากกับมีฝนฟ้าคะนอง ร้อยละ 60 ของพื้นที่ และมีฝนตกหนักบางแห่ง ลมตะวันตกเฉียงใต้ ความเร็ว 15-35 กม./ชม. ห่างฝั่งทะเลมีคลื่นสูง 1-2 เมตร บริเวณที่มีฝนฟ้าคะนองคลื่นสูงมากกว่า 2 เมตร</p>
<p><b>ภาคใต้ฝั่งตะวันตก</b></p> 	<p>มีเมฆมากกับมีฝนฟ้าคะนองร้อยละ 80 ของพื้นที่ และมีฝนตกหนักถึงหนักมากบางแห่ง ลมตะวันตกเฉียงใต้ ความเร็ว 20-40 กม./ชม. ทะเลมีคลื่นสูง 2-3 เมตร บริเวณที่มีฝนฟ้าคะนองคลื่นสูงมากกว่า 3 เมตร</p>

<p>พยากรณ์อากาศรายจังหวัดภาคใต้ฝั่งตะวันออก ตั้งแต่เวลา 12.00 น. วันนี้ จนถึงเวลา 12.00 น. วันพรุ่งนี้</p>		<p>คาดหมาย อุณหภูมิ</p>		<p>ดวงอาทิตย์</p>		<p>น้ำทะเลวันพรุ่งนี้</p>	
		<p>สูงสุด</p>	<p>ต่ำสุด</p>	<p>วันนี้ ตกเวลา</p>	<p>พรุ่งนี้ ขึ้นเวลา</p>	<p>ขึ้น เต็มที่</p>	<p>ลง เต็มที่</p>
<p><b>จังหวัดสุราษฎร์ธานี</b></p> 	<p>มีเมฆเป็นส่วนมากกับมีฝนฟ้าคะนอง ร้อยละ 60 ของพื้นที่ และมีฝนตกหนักบางแห่งบริเวณอำเภอวิภาวดี ศรีรัฐนิคม พนม บ้านตาขุน เคียนซา พระแสง และชัยบุรี ลมตะวันตกเฉียงใต้ ความเร็ว 15-35 กม./ชม. ห่างฝั่งทะเลมีคลื่นสูง 1-2 เมตร บริเวณที่มีฝนฟ้าคะนองคลื่นสูงมากกว่า 2 เมตร</p>	<p>31</p>	<p>24</p>	<p>18.05</p>	<p>06.12</p>	<p>19.52</p>	<p>05.04</p>
<p><b>อำเภอเกาะสมุย</b></p> 	<p>มีเมฆเป็นส่วนมากกับมีฝนฟ้าคะนอง ร้อยละ 60 ของพื้นที่ ลมตะวันตกเฉียงใต้ ความเร็ว 15-35 กม./ชม. ห่างฝั่งทะเลมีคลื่นสูง 1-2 เมตร บริเวณที่มีฝนฟ้าคะนองคลื่นสูงมากกว่า 2 เมตร</p>	<p>32</p>	<p>24</p>	<p>18.01</p>	<p>06.08</p>	<p>19.13</p>	<p>05.02</p>
<p><b>จังหวัดนครศรีธรรมราช</b></p> 	<p>มีเมฆเป็นส่วนมากกับมีฝนฟ้าคะนอง ร้อยละ 60 ของพื้นที่ และมีฝนตกหนักบางแห่งบริเวณอำเภอพิปูน ถ้าพรธรรา ฉวาง ทุ่งใหญ่ นาบอน บางขัน และทุ่งสง ลมตะวันตกเฉียงใต้ ความเร็ว 15-35 กม./ชม. ห่างฝั่งทะเลมีคลื่นสูง 1-2 เมตร บริเวณที่มีฝนฟ้าคะนองคลื่นสูงมากกว่า 2 เมตร</p>	<p>31</p>	<p>24</p>	<p>18.02</p>	<p>06.08</p>	<p>22.14</p>	<p>08.52</p>

**รายงานอากาศส่วนมากบริเวณภาคใต้ ของสถานีตรวจอากาศมีดังนี้**

<p>ภาคใต้ฝั่งตะวันออก มีฝนกระจาย และมีฝนหนักบางแห่ง</p>	<p>อุณหภูมิต่ำสุด วัดได้ 23.3 °ซ.ที่ อ.เกาะลันตา จ.กระบี่</p>
<p>ฝนมากที่สุดภาคใต้ วัดได้ 146.4 มม. ที่ อ.เกาะลันตา จ.กระบี่</p>	<p>อุณหภูมิสูงสุด วัดได้ 33.5 °ซ.ที่ อ.เมือง จ.ยะลา</p>

นายชานูพงษ์ พจนไกร

สอบถามสภาพอากาศ โทร. 074-311-760

นายกมล พรหมสาขา ณ สกลนคร

ผู้พยากรณ์อากาศ

โทรสาร. 074-311-065

ผู้อำนวยการศูนย์อุตุนิยมวิทยาภาคใต้ฝั่งตะวันออก

ส่วนพยากรณ์อากาศ

[www.songkhla.tmd.go.th](http://www.songkhla.tmd.go.th)



ศูนย์อุตุนิยมวิทยาภาคใต้ฝั่งตะวันออก  
กรมอุตุนิยมวิทยา  
กระทรวงดิจิทัลเพื่อเศรษฐกิจและสังคม

พยากรณ์อากาศ  
ประจำวันพฤหัสบดีที่ 20 ตุลาคม พ.ศ. 2565  
ออกประกาศเวลา 11.00 น.

**ลักษณะอากาศทั่วไป**

พยากรณ์อากาศ 24 ชั่วโมง บริเวณภาคใต้ฝั่งตะวันออกยังคงมีฝนหรือฝนฟ้าคะนองหลายพื้นที่ โดยมีฝนตกหนักบางแห่งบริเวณจังหวัด ประจวบคีรีขันธ์ ชุมพร สุราษฎร์ธานี และนครศรีธรรมราช และพัทลุง

ลักษณะทางอุตุนิยมวิทยาที่สำคัญ ร่องมรสุมพาดผ่านภาคใต้ตอนกลาง เข้าสู่หย่อมความกดอากาศต่ำกำลังแรงบริเวณทะเลอันดามันตอนกลาง ลักษณะเช่นนี้ทำให้ภาคใต้ฝั่งตะวันออกมีฝนตกชุกต่อเนื่องและฝนตกหนักบางแห่ง ขอให้ประชาชนในพื้นที่เสี่ยงภัยระวังอันตรายจากฝนตกหนัก และฝนที่ ตกสะสม [รายละเอียดตามประกาศศูนย์ ฯ ฉบับที่ 3 (26/2565)]

**พยากรณ์อากาศสำหรับภาคใต้ตั้งแต่เวลา 12.00 น. วันนี้จนถึงเวลา 12.00 น. วันพรุ่งนี้**

<b>ภาคใต้ฝั่งตะวันออก</b> 	มีเมฆเป็นส่วนมากกับมีฝนฟ้าคะนอง ร้อยละ 60 ของพื้นที่ และมีฝนตกหนักบางแห่ง ลมตะวันตกเฉียงใต้ ความเร็ว 15-35 กม./ชม. ห่างฝั่งทะเลมีคลื่นสูง 1-2 เมตร บริเวณที่มีฝนฟ้าคะนองคลื่นสูงมากกว่า 2 เมตร
<b>ภาคใต้ฝั่งตะวันตก</b> 	มีเมฆมากกับมีฝนฟ้าคะนองร้อยละ 80 ของพื้นที่ และมีฝนตกหนักถึงหนักมากบางแห่ง ลมตะวันตกเฉียงใต้ ความเร็ว 20-40 กม./ชม. ทะเลมีคลื่นสูง 2-3 เมตร บริเวณที่มีฝนฟ้าคะนองคลื่นสูงมากกว่า 3 เมตร

พยากรณ์อากาศรายจังหวัดภาคใต้ฝั่งตะวันออก ตั้งแต่เวลา 12.00 น. วันนี้ จนถึงเวลา 12.00 น. วันพรุ่งนี้		คาดหมาย อุณหภูมิ		ดวงอาทิตย์		น้ำทะเลวันพรุ่งนี้	
		สูงสุด	ต่ำสุด	วันนี้ ตก เวลา	พรุ่งนี้ ขึ้น เวลา	ขึ้น เต็มที่	ลง เต็มที่
<b>จังหวัดปัตตานี</b> 	มีเมฆเป็นส่วนมากกับมีฝนฟ้าคะนอง ร้อยละ 60 ของพื้นที่ ส่วนมากบริเวณอำเภอโคกโพธิ์ แม่ลาน ยะรัง และมายอ ลมตะวันตกเฉียงใต้ ความเร็ว 15-35 กม./ชม. ห่างฝั่งทะเลมีคลื่นสูง 1-2 เมตร บริเวณที่มีฝนฟ้าคะนองคลื่นสูงมากกว่า 2 เมตร	32	24	17.59	06.02	06.14 และ 20.32	02.02 และ 12.38
<b>จังหวัดยะลา</b> 	มีเมฆเป็นส่วนมากกับมีฝนฟ้าคะนอง ร้อยละ 60 ของพื้นที่ ส่วนมากบริเวณอำเภอกาบัง ยะหา ธารโต และเบตง ลมตะวันตกเฉียงใต้ ความเร็ว 15-35 กม./ชม.	33	24	17.59	06.01	-	-
<b>จังหวัดนราธิวาส</b> 	มีเมฆเป็นส่วนมากกับมีฝนฟ้าคะนอง ร้อยละ 60 ของพื้นที่ ส่วนมากบริเวณอำเภอเรือเสาะ ศรีสาคร จะนะ สุคีริน และแว้ง ลมตะวันตกเฉียงใต้ ความเร็ว 15-35 กม./ชม. ห่างฝั่งทะเลมีคลื่นสูง 1-2 เมตร บริเวณที่มีฝนฟ้าคะนองคลื่นสูงมากกว่า 2 เมตร	32	24	17.56	05.59	04.54	13.14

**รายงานอากาศส่วนมากบริเวณภาคใต้ ของสถานีตรวจอากาศมีดังนี้**

ภาคใต้ฝั่งตะวันออก มีฝนกระจาย และมีฝนหนักบางแห่ง	อุณหภูมิต่ำสุด วัดได้ 23.3 °ซ.ที่ อ.เกาะลันตา จ.กระบี่
ฝนมากที่สุดภาคใต้ วัดได้ 146.4 มม. ที่ อ.เกาะลันตา จ.กระบี่	อุณหภูมิสูงสุด วัดได้ 33.5 °ซ.ที่ อ.เมือง จ.ยะลา

นายชานูพงษ์ พจนไกร  
ผู้พยากรณ์อากาศ  
ส่วนพยากรณ์อากาศ

สอบถามสภาพอากาศ โทร. 074-311-760  
โทรสาร. 074-311-065  
[www.songkhla.tmd.go.th](http://www.songkhla.tmd.go.th)

นายกมล พรหมสาขา ณ สกลนคร  
ผู้อำนวยการศูนย์อุตุนิยมวิทยาภาคใต้ฝั่งตะวันออก