**การคัดแยกขยะ ด้วยหลัก 3R**

 คุณรู้หรือไม่ คนไทยสร้างขยะรวมกันมากกว่า 27 ล้านตันต่อปี เฉพาะพื้นที่กรุงเทพฯ มีขยะถูกทิ้งมากถึงเกือบ 1 ใน 5 ของทั้งประเทศ และยังพบว่าปริมาณขยะในไทยมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ โดยจากข้อมูลล่าสุดเมื่อปีที่ผ่านมา มีปริมาณขยะมากถึง 27.4 ล้านตัน เป็นตัวเลขที่เพิ่มขึ้นจากปี 2560 ประมาณ 1.6% ซึ่งเป็นผลมาจากจำนวนประชากรที่เพิ่มขึ้น ชุมชนเมืองขยายตัว การท่องเที่ยว และปริมาณการบริโภคที่เพิ่มขึ้น ขยะบางส่วนอย่าง ขยะพลาสติก ซึ่งมีปริมาณประมาณ 2 ล้านตัน มีเพียงแค่ 5 แสนตันเท่านั้น ที่ถูกนำไปรีไซเคิล ในขณะที่ส่วนใหญ่แล้วถูกนำไปกำจัดด้วยวิธีฝังกลบ และมีขยะมากถึง 27% ที่ถูกกำจัดด้วยวิธีการที่ไม่ถูกต้อง เช่น การลักลอบทิ้งในที่สาธารณะ ขยะเหล่านี้บางส่วนเล็ดลอดกลายเป็นขยะจากบนบกที่ถูกปะปนทิ้งลงสู่ท้องทะเล ซึ่งกำลังก่อให้เกิดปัญหามลพิษทางทะเล เป็นอันตรายต่อสัตว์ทะเล อย่างที่กำลังประสบภาวะวิกฤตมลพิษทางทะเลอยู่ในขณะนี้

 คำถามคือ จะทำอย่างไรให้ปริมาณขยะเหล่านี้ลดลง คำตอบของคำถามนี้คงต้องเริ่มต้นที่ตัวเราทุกๆ คน นั่นคือ การลดการสร้างขยะ โดยเริ่มต้นลดขยะที่เกิดจากการใช้ชีวิตประจำวันลง และหนึ่งในแนวคิด ในการลดปริมาณขยะ ที่ทุกคนสามารทำได้ง่ายๆ คือ ลดขยะตามแนวคิด 3R (Reduce Reuse and Recycle: 3Rs)

**การลดขยะ ด้วยแนวคิด 3R**

 3R เป็นแนวคิดและแนวทางในการปฏิบัติเพื่อการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างคุ้มค่า สามารถช่วยลดปริมาณขยะให้น้อยลง ด้วยการลดการใช้ การนำกลับมาใช้ซ้ำ และการนำขยะกลับมาใช้ใหม่ (Reduce Reuse and Recycle: 3Rs) โดยเริ่มต้นที่การใช้ให้น้อยลง ลดการใช้วัสดุ ผลิตภัณฑ์ ที่ก่อให้เกิดขยะเพื่อลดปริมาณขยะที่เกิดขึ้น (Reduce) การนำวัสดุ ผลิตภัณฑ์ที่ยังสามารถใช้งานได้ กลับมาใช้ซ้ำ (Reuse) และการนำวัสดุ ผลิตภัณฑ์ที่ใช้งานแล้วมาแปรรูป เพื่อนำกลับมาใช้ประโยชน์ใหม่ หรือ รีไซเคิล (Recycle)

**Reduce – ลดการใช้ (คิดก่อนใช้)**

 ลดระดับการใช้ปัจจุบัน ควบคุมปริมาณการใช้ให้อยู่ในสัดส่วนที่พอเหมาะ โดยลดการใช้ การบริโภคทรัพยากรที่ไม่จำเป็นลง เพราะการลดการบริโภคของเรา จะช่วยให้เราลดปริมาณขยะที่สร้างขึ้นได้ ในขั้นตอนนี้เริ่มต้นโดยการสำรวจว่าเราจะลดการบริโภคที่ไม่จำเป็นตรงไหนได้บ้าง ตัวอย่าง เช่น

**ลดการสร้างขยะในที่ทำงาน**

แก้ไขบนหน้าจอไม่ใช่บนกระดาษ เพื่อลดการใช้กระดาษ

ใช้อีเมลเพื่อลดการใช้กระดาษ

คิดก่อนพิมพ์หรือถ่ายสำเนา พิมพ์และทำสำเนาให้น้อยที่สุด

ส่งและจัดเก็บเอกสาร เช่น เอกสารที่จำเป็นและข้อเสนอทางธุรกิจทางอิเล็กทรอนิกส์แทนที่จะเป็นกระดาษ

เมื่อต้องพิมพ์หรือทำสำเนาให้ทำสองด้าน

หมุนเวียนเอกสารแทนการทำสำเนาเฉพาะสำหรับทุกคน

เปลี่ยนระยะขอบบนเอกสาร Word ระยะขอบเริ่มต้นของเอกสารที่พิมพ์คือ 1.25 นิ้วทุกด้าน เพียงเปลี่ยนระยะขอบเป็น 0.75 นิ้วจะช่วยลดปริมาณกระดาษที่ใช้ลงเกือบ 5 เปอร์เซ็นต์

**ลดการสร้างขยะในชีวิตประจำวัน**

- ใช้ถุงผ้า ตระกร้า เพื่อลดการใช้ถุงพลาสติก

- ใช้ผ้าเช็ดหน้าแทนการใช้กระดาษทิชชู่

- ใช้ปิ่นโต หรือกล่องข้าวใส่อาหาร แทนการใส่กล่องโฟม

- ปฏิเสธการรับถุงพลาสติก เมื่อซื้อของชิ้นเล็กหรือน้อยชิ้น

- เลือกซื้อบรรจุภัณฑ์ที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม เลือกทานอาหารที่ร้านแทนการใส่กล่องกลับ

- หลีกเลี่ยงใช้วัสดุสิ้นเปลืองแบบใช้ครั้งเดียวทิ้ง

**Reuse – นำกลับมาใช้ซ้ำ (ใช้แล้วใช้อีก)**

 การใช้ซ้ำ เป็นการใช้ทรัพยากรให้คุ้มค่าที่สุด โดยการนำสิ่งของเครื่องใช้มาใช้ซ้ำ ซึ่งบางอย่างอาจใช้ซ้ำได้หลาย ๆ ครั้ง เช่น ใช้บรรจุภัณฑ์ซ้ำหลายครั้งก่อนทิ้ง ใช้ภาชนะที่สามารถใช้ซ้ำได้ เลือกซื้อสินค้าที่สามารถใช้ซ้ำได้ ซึ่งนอกจากช่วยลดการเกิดขยะแล้ว ยังช่วยลดปริมาณการตัดต้นไม้ได้เป็นจำนวนมาก

เลือกใช้ถ่านไฟฉายแบบชาร์ตได้ ดัดแปลงของเหลือใช้เพื่อใช้ประโยชน์ เสื้อผ้าเก่านำไปบริจาค หรือถูพื้น ซ่อมแซมอุปกรณ์ต่างๆ ไม่ทิ้งเป็นขยะ การใช้กระดาษ 2 หน้า การนำกระดาษรายงานที่เขียนแล้ว 1 หน้า มาใช้ในหน้าที่เหลือหรืออาจนำมาทำเป็นกระดาษโน๊ต

**Recycle – นำกลับมาใช้ใหม่**

 คัดแยกขยะมูลฝอยแต่ละประเภท ที่สามารถนำกลับมาใช้ใหม่หมุนเวียนกลับเข้าสู่กระบวนการผลิตของแต่ละประเภทได้

 \* ขวดแก้ว กระดาษ พลาสติก โลหะ

 \* เลือกซื้อสินค้าที่นำกลับมารีไซเคิลได้หรือที่ผลิตจากวัสดุรีไซเคิล

 \* นำขยะอินทรีย์กลับมาใช้ประโยชน์ เช่น ทำปุ๋ยหมัก

 หากเราทุกคน สามารถทำได้ครบทั้ง 3Rs ก็จะสามารถลดปริมาณขยะที่เกิดขึ้นได้ในทุกๆ วัน ลดการสร้างมลพิษเเก่โลก และยังนำกลับมาใช้ประโยชน์ได้อย่างคุ้มค่า แทนที่จะถูกทิ้งแล้วนำไปกำจัด และนอกจากช่วยลดปริมาณขยะลงได้แล้ว ยังช่วยลดปริมาณการใช้ทรัพยากร ใช้ทรัพยากรอย่างคุมค่า ช่วยอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมได้ด้วย

ที่มา: <https://www.greennetworkthailand.com/>