Flwyddyn yn ôl daeth tri adroddiad swmpus yn ymdrin ag alcohol o ddwylo tair o'r cymdeithasau meddygol mwyaf dylanwadol. Teitl un ohonynt oedd "Alcohol our Favourite Drug". Mae'n amlwg felly fod tipyn o gyffro'n sicr o ddilyn ym myd alcohol.

Ar nos Lun, Hydref 12ed, dangoswyd ffilm ar y rhaglen 'Panorama' oedd yn holi cwestiynau difrifol am alcohol a'r bobl ifanc. Mae'n sicr i'r ffilm ysgwyd llawer. Clywais lawer cyfeiriad ati eis oes, ac yn fuan ar ôl y rhaglen daeth cais am erthygl i'r 'Tafod'.

Alcohol nid Heroin – Ein trafferth mwya!

Mae'n amlwg bod ein hoff gyffur hefyd yn un o brif broblemau'n cymdeithas. Dechreuodd y ffilm gyda gosodiad moel fod 9 o bob 10 yn yfed alcohol, ac y mae'n debyg y bydd eu plant yn eu dilyn yn hyn o beth. Gwelwn yn dda felly i roi lle amlwg i gyffur sy'n achosi mwy o boen yn ein cyfnod nag hyd yn oed heroin! Dyfynnwyd gosodiad o eiddo Coleg Brenhinol y Seiciatryddion "Alcohol harm is not a minor social ill but a disaster of frightening magnitude."

Pentyrrodd y ffilm ffugyrau am batrymau yfed yr ifanc, a chafwyd ymateb criw o rieni, – "terrible", "the amount they drink is colossal" oedd geiriau dau ohonynt.

Mae'n debyg bod pobl ifanc 15 – 17 oed yn gwario'n agos at £10 y pen ar ddiod, sef £277miliwn y flwyddyn, ac y mae'r rhain i gyd o dan oed yfed! Mae un bachgen o bob deg sy'n ddwy ar bymtheg yn barod yn yfed bob dydd. Ac y mae arferion 1/6 yn argoeli'n wael iawn am eu dyfodol.

Gorfodwyd ni i wrando ar yr hyn a glywir bob dydd gan y rhai sy'n gweithio gyda'r ifanc. "Rydw i'n yfed mor aml ag y mae'r boced yn caniatáu". "Rydw i'n hoffi bod yn tipsy". "Does dim byd arall i'w wneud". "Os ydych yn mynd i dafarn mae'n llawn cystal i chi yfed".

Tra roedd y rhaglen ar y teledu roeddwn i ddegau o filltiroedd i ffwrdd yn siarad â 150+ o bobl ifanc mewn canolfan wledig. Clywais yr union bethau a ddywedwyd ar y ffilm gan bobl ifainc ddinesig. Serch hynny cefais wrandawiad astud .... roedd dau o'u plith wedi eu lladd ar y ffyrdd yn ystod y flwyddyn ddiwetha, a hynny o achos yfed.

Yn ddiweddarach heddiw byddaf yn ymweld ag ysgol ar ddymuniad y nyrs achos bod pla o yfed trwm ymhlith y plant 14 oed a'u bod nhw'n peryglu'r sefydliadau sy'n bodoli ar eu cyfer yn yr ardal honno.

Gwersi'r Rhaglen

Credaf fod y rhaglen unwaith eto wedi tanlinellu'r ffaith ein bod fel cymdeithas yn naïf iawn yn ein ymwneud â chyffur sy'n gadael pentwr mawr o ofidiau dinistriol di-alw-amdanynt yn ein hardaloedd. Mae'n amlwg hefyd erbyn hyn fod yr ifanc yn aml heb fawr o esiampl i'w tywys achos ein bod ni fel oedolion wedi arfer cysgu gyda golwg ar beryglon alcohol. Yn ystod oes llawer ohonom (sef y 30 mlynedd ddiwetha) gwelwyd dyblu'r defnydd a wneir o alcohol. Ni sydd wedi achosi'r cynnydd hwn a nid yw'r plant yn gwneud dim ond dilyn camre mam a dad a mamgu. Nid arnyn nhw mae'r bai ond y nhw fydd yn gorfod byw gyda'r llanast.

Mae'n ofer gofidio a chwyno. Ofer hefyd beio'r dyrfa daeog honno sy'n troi pererindota cenedlaethol i fod yn ddim llawer mwy nac eistedd yn eu cannoedd y tu allan i dafarndai sy eisioes yn orlawn, er sicrhau cyflenwad pur o ddiwylliant Burton on Trent gydag ychydig help gan Felinfoel a Wrecsam.

Y Sefyllfa ym Morgannwg Ganol

Dyma'r pris a dalwn eis oes am gam ddefnyddio alchol. Rydw i wedi cyfieithu'r ffigyrau Prydeinig i dermau poblogaeth Morgannwg Ganol, ond oblegid y lefel yfed trwm a geir yn ein sir hwyrach eu bod yn llawer rhy isel!

12000 o ddamweiniau neu o achosion brys mewn blwyddyn.

56000 o ddiwrnodiau'n ddiffrwyth i ddiwydiant.

340 o droseddau treisiol.

Gwerth £15 miliwn o ddifrod teuluol, iechyd, neu ddamweiniau ceir.

Mae alcohol yn helpu i lanw 20% o welyau ein hysbytai ac yn holltí'n agos i un briodas mewn chwech. Fe all y ffigyrau hyn gynyddu eto i'r dyfodol. Mae na waith i'w wneud ar frys.

Gwneud Rhywbeth

Mae'r Cyngor Unedig ar Alcohol a Chyffuriau Eraill yn cynnig help ar gyfer unrhyw un a fynn weithio gyda phlant trwy rhedeg Cynllun Iechyd Da. Cynigir defnyddiau addas diddorol a bywiog ar gyfer plant 8 – 11 oed. Rhoir help i'r sawl a fentra gyda'r gwaith pwysig yma.

Hefyd yn sicr mae eisiau amrywiaeth cymdeithasol ar yr ifanc. I'r sawl a geisia gynnal gweithgarwch cymdeithasol di-alcohol mae modd cael cyflenwad o ddiodydd soffistigedig di-alcohol oddiwrth:

Diodydd Ambarel
112 Heol Albany,
Caerdydd 493895.

Nid yw'r un cwpwrdd yn llawn hen gyflenwad ohonynt. Ac fe allwch yrru ar ôl yfed y rhain!

D. Eirian Rees

FFYNNON TAF A GWAELOD

Gohebydd Lleol: E. June Huws.

DIOLCHGARWCH Y PLANT

Cynhaliwyd gwasanaeth diolchgarwch y plant ar fore Sul 18ed Hydref yng Nghapel Bethlehem, Gwaelod y Garth.

Cafwyd gwasanaeth diolchgarwch Ysgol Gwaelod y Garth yn y neuadd ar bnawn Iau 15ed Hydref ac ar y dydd Gwener cafwyd arddangosfa o waith crefft y plant ynglŷn â'r cynheaf.

TWMPATH DAWNS

Unwaith eto roedd Twmpath Dawns Ysgol Feithrin Ffynnon Taf yn lwyddiant ysgubol, digonedd o fwyd, cerddoriaeth a hwyl.

CAPEL BETHLEHEM

Ar fore Sul y 4ydd o Hydref dangosodd aelodau Capel Bethlehem eu diolch i Mr T.W Thomas gynt o Waelod y Garth, yn awr o Bentyrch, am ei wasanaeth ffyddlon fel diacon yn y capel ers 55 mlynedd. Bydd Mr Thomas yn derbyn copi o Feibl William Morgan pan gaiff ei gyhoeddi.

Ar y bore Sul blaenorol cafodd y Parch T.J. Davies a'r Parch Ifor Rees anrhegion o lyfrau am eu gwasanaeth i'r weinidogaeth dros y 40 mlynedd diwethaf.