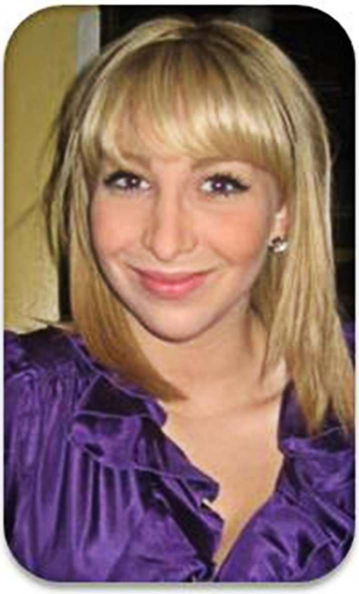
Noswaith dda.

Yn gyntaf, diolch i chi am y gwahoddiad i ddod i siarad â chi heno. Fel Swyddog Ieuenctid yr ardal, mae gen i lawer o ddyletswyddau gwahanol, fel trefnu digwyddiadau cyffrous ar eich cyfer chi, rhoi cyngor i chi pan fyddwch chi ei angen a hefyd rhoi gwybodaeth i chi am faterion pwysig - a dyna pam dw i yma heno.

[Llun Hester i ymddangos ar y sgrin]



Dw i eisiau dechrau drwy sôn am ferch ifanc, hardd, hapus, dwy ar hugain oed o'r enw Hester Stewart. Roedd hi'n fyfyrwraig ddeallus iawn - yn dilyn cwrs meddygaeth ac roedd disgwyl iddi hi wneud yn dda iawn, iawn yn ei chwrs. Roedd hi'n dipyn o athletwraig hefyd. Roedd hi'n mwynhau bywyd. Ond, un noson, 26 Ebrill 2009 a bod yn gywir, bu Hester Stewart farw.

Doedd hi ddim yn sâl a chafodd hi ddim damwain. Wnaeth neb ymosod arni. Sut bu hi farw? Drwy wneud camgymeriad. Cymerodd hi hanner dos o GBL, cyffur oedd yn 'gyfreithlon' ar y pryd - hynny yw, doedd hi ddim yn torri unrhyw gyfraith drwy gymryd y cyffur yma. Roedd hi wedi yfed ychydig o alcohol yr un noson hefyd. Aeth hi i gysgu … aeth hi i goma … a dyna'r diwedd. Wnaeth hi byth ddeffro.

Hanes trist - ond hanes gwir - a beth sy'n drist yw nad Hester yw'r unig un sydd wedi dioddef drwy gymryd cyffur sydd heb ei gategoreiddio o dan y Ddeddf Camddefnyddio Cyffuriau. Mae pobl ifanc eraill wedi marw, neu wedi dioddef yn ofnadwy, ar ôl cael eu temtio i gymryd cyffur tebyg. Wna i ddod yn ôl at hyn mewn munud. Petai Hester - a'r bobl ifanc eraill - yn gwybod pa mor beryglus oedd y cyffur mae'n siŵr fydden nhw byth wedi ei gymryd - a dyna dw i eisiau ei bwysleisio wrthoch chi heno! Hyd yn oed os nad yw cyffur yn dod o dan y Ddeddf Camddefnyddio Cyffuriau, mae'n gyffur peryglus! Mae cymryd unrhyw gyffur er pleser yn beryglus! Plis - cofiwch hynny.

Erbyn hyn, mae GBL **yn** anghyfreithlon. Ers mis Rhagfyr 2009, mae'n cael ei gynnwys fel cyffur Categori C ac, fel gyda phob cyffur yn y categori hwnnw, gallwch chi gael dwy flynedd o garchar a/neu ddirwy os oes gennych chi beth yn eich meddiant chi.

Er bod GBL yn anghyfreithlon heddiw, mae llawer o gyffuriau peryglus eraill yn parhau'n 'gyfreithlon', h.y. fyddwch chi ddim yn torri'r gyfraith os ydyn nhw yn eich meddiant chi. Yr enw Saesneg arnyn nhw yw *Legal Highs*, ac maen nhw'n gyffredin mewn clybiau nos. Wedi dweud hynny, mae'n anghyfreithlon i unrhyw un eu hysbysebu nhw neu eu gwerthu nhw 'at ddefnydd pobl'. Beth mae llawer o gyflenwyr yn ei wneud, felly, yw eu gwerthu nhw fel bwyd ar gyfer planhigion neu fel defnydd glanhau. Mae cannoedd ohonyn nhw ar y farchnad ac mae'n weddol hawdd cael gafael arnyn nhw - os ydych chi dros 18 oed.

Beth yw effaith y cyffuriau yma? Yn ôl pob sôn, mae rhai ohonyn nhw'n cael effaith debyg i *cocaine* ac *ecstasy*. Mae rhai'n gwneud i chi deimlo'n hapus iawn - **am ychydig o amser**. Ond mae un broblem fawr gyda'r cyffuriau yma - does neb yn gwybod yn iawn beth sydd ynddyn nhw - ac mae'r cynhwysion yn gallu newid bob tro maen nhw'n cael eu cynhyrchu.

Fel dw i wedi dweud yn barod, maen nhw'n beryglus iawn, iawn. Maen nhw'n arwain at sgil effeithiau ofnadwy, fel iselder ysbryd a phroblemau gyda'r bledren - mae rhai pobl ifanc yn gorfod gwisgo cewyn gan eu bod nhw'n methu rheoli eu pledren. Mae rhai pobl ifanc sydd wedi eu cymryd yn gaeth i gadair olwyn erbyn hyn. Mae rhai pobl yn cael ffit … rhai eraill yn mynd i goma - a dydyn nhw byth yn deffro - fel Hester Stewart. Mae effeithiau'r cyffuriau yma'n waeth byth os ydych chi wedi yfed alcohol.

Ar ôl marwolaeth ei merch, aeth mam Hester, Maryon Stewart, ati i sefydlu mudiad i roi gwybodaeth i bobl ifanc, fel chi, a'u rhieni am beryglon y cyffuriau yma. Enw'r mudiad yw'r Angelus Foundation. Os ydych chi eisiau mwy o wybodaeth, dyma'r cyfeiriad …

angelusfoundation.com

[Y cyfeiriad i ymddangos ar y sgrîn]

Os mai un peth yn unig byddwch chi'n ei gofio ar ôl heno, cofiwch hyn, da chi: hyd yn oed os yw cyffuriau'n "gyfreithlon", dydyn nhw ddim yn ddiogel. Dydy cymryd unrhyw fath o gyffur er mwyn pleser ddim yn ddiogel. Meddyliwch … Pwyllwch … Peidiwch!

Diolch yn fawr.

Oes gan unrhyw un gwestiynau?