DŴR A GLANWEITHDRA:

PETHAU SY'N GWNEUD I CHWI DDWEUD 'YCH'

POVERTY

Go brin fod dŵr a glanweithdra ymhlith pynciau mwyaf diddorol bywyd, a go brin y byddwn yn meddwl amdanynt a'u trafod yn aml, ond dyma ddau o'r pynciau pwysicaf.

Yn Ewrop rydym yn defnyddio, ar gyfartaledd, tua 200 litr y dydd yr un i ymolchi, yfed, coginio a mynd i'r tŷ bach.

Yn y gwledydd sy'n datblygu mae pobl yn defnyddio tua 10 litr o ddŵr mewn diwrnod. Yn y slymiau mae'n bosib mai dim ond hanner hyn fydd ar gael i bobl a does dim sicrwydd y bydd y dŵr yn lân. I lawer o bobl ar draws y byd mae dŵr glân sy'n gyfleus, toiledau a chyfleusterau ymolchi digonol yn bethau moethus na ellir eu cael.

Mae gan Cymorth Cristnogol weledigaeth: i roi terfyn ar dlodi **nawr**. I hynny ddigwydd mae'n rhaid cwrdd ag anghenion sylfaenol pobl am ddŵr a glanweithdra. Nid oes angen arian nac ymdrech fawr i ddarparu tai bach, cyfleusterau ymolchi a dŵr glân i bawb yn y byd. Mae'n bosibl. A gallwch chi helpu i wneud i hyn ddigwydd. Dechrau yma, dechrau nawr, dechrau gyda'r drafodaeth rydych chi ar fin ei chael....

'Mae rhai ohonom yn meddwl yn wahanol. Rydym yn meddwl y gellir dianc o'r sefyllfa yma trwy ddod â phobl at ei gilydd a chreu newid drosoch eich hunan.'
Sefydlodd Catherine Kithuku a'i ffrind Veronica Milla y grŵp Arise and Shine yn Matopeni i helpu pobl, mamau sengl yn bennaf, i wella'u hamodau byw trwy gasglu sbwriel a chael addysg

Dwedwch mwy

Rhai ffeithiau:

- Mae bron i 13 y cant o boblogaeth y byd heb ddŵr sy'n ddiogel i'w yfed[1]
- Mae bron i ddwy ran o bump o boblogaeth y byd heb doiledau addas[2]
- Mae 5,000 o blant yn marw bod dydd o ganlyniad i yfed dŵr brwnt a diffyg carthffosiaeth[3]

Yn Matopeni, un o tua 200 o slymiau yn Nairobi, Kenya, rhaid i

cymorth cristnogol

bobl yfed dŵr brwnt y maent yn gwybod bydd, fwy na thebyg, yn eu gwneud yn sâl. Nid oes ganddynt ddewis arall. Er gwaethaf ymdrechion y trigolion i osod draeniau a chodi toiledau, mae amodau byw yn afiach. Mae plant yn chwarae ynghanol carthion a llygod mawr. Yn ystod glaw trwm, bydd carthion yn gorlifo'r cartrefi. Mae afiechydon megis y diciâu, malaria a niwmonia yn ffynnu yn y lleithder lle mae mosgitos yn rhemp. Nid oes gan aelodau'r teulu breifatrwydd wrth ymolchi a mynd i'r toiled, gan fod yn rhaid gwneud hynny yn yr un ystafell lle mae gweddill y teulu yn cysgu, bwyta a byw.

'Dysgais werthfawrogi ble'r ydw i ar hyn o bryd. Dwi'n gwybod y bydd fy nyfodol yn wahanol. Rwy'n credu mewn newid … Rwy'n gweddïo am newid. Rwy'n gweddïo y caf fyw bywyd glân, cyffyrddus mewn preifatrwydd. Gweddïaf y caf weld bywydau'r bobl hyn yn cael eu newid tu hwnt i bob adnabyddiaeth. Ond yn bennaf oll, gweddïaf am ddŵr glân.' Catherine Kithuku, sefydlydd Arise and Shine, Matopeni

Y gic gyntaf

Wedi defnyddio'r wybodaeth uchod i roi ychydig o gefndir y pwnc i'ch grŵp, ceisiwch dorri'r ia gyda'r cwis cyflym yma.

Cwis cyflym (atebion mewn llythrennau breision)

1. Am ba hyd all person fyw heb fwyd?
   a) 2 wythnos **b) 5 wythnos** c) 10 wythnos

2. Am ba hyd all person fyw heb ddŵr?
   a) 3 diwrnod **b) 5 diwrnod** c) 7 diwrnod

3. Faint o arwynebedd y ddaear sy'n ddŵr?
   a) 20 y cant **b) 71 y cant** c) 95 y cant

4. Faint o ddŵr y ddaear sy'n addas i'w yfed?
   a) 1 y cant b) 25 y cant c) 100 y cant

5. Ych ond gwir - sawl firws all fod mewn un gram o garthion?[4]
   a) 400 miliwn b) 1 miliwn **c) 10 miliwn.**

Sgwrsio

Gellir defnyddio'r cwestiynau yma i annog neu liwio trafodaeth os eith pethau ar chwâl. Am fwy o gynghorion ar sut i arwain trafodaeth ewch i : **www.christianaid.org.uk/sofasessions**

1. Beth yw'r peryglon o fod heb ddŵr glân a sustem garthffosiaeth elfennol?

2. Pa mor aml fyddwch chi'n defnyddio dŵr yn ystod y dydd? Sut fyddech chi'n teimlo pe baech yn gwybod fod y dŵr yn frwnt ac yn llawn heintiau? Beth fyddech chi'n ei wneud yn wahanol?

3. A ydym ni yn y DU ac lwerddon yn gwerthfawrogi dŵr yn ddigonol neu yn tueddu i'w gymryd yn ganiataol? Ydi hynny o bwys? A ellir, trwy ddefnydd gofalus o ddŵr, helpu pobl sydd heb ddŵr glân cyfleus?

4. Pa mor bwysig yw medru dewis pan fyddwn am ddiod? Ai moethusrwydd yw cael dewis?

5. Beth fyddech chi'n ei wneud pe na bai toiled yn eich tŷ chi, yn y gweithle neu eich ysgol / goleg? Pa effaith fyddai mynd i'r toiled mewn bag a'i daflu allan o ffenest yn ei gael arnoch chi (yn Matopeni gelwir hynny, 'toiled sy'n hedfan')?

6. A yw cael dŵr glân a sustem trin carthion yn hawl sylfaenol? A yw'n bwysicach na'r hawl i addysg neu'r hawl i ryddid?

7. Edrychwch ar Ioan 14:23-29 a Datguddiad 21:1-6. Sut mae'r Ysbryd Glân yn ein helpu ni i garu pobl yn Matopeni ac eraill sy'n byw mewn tlodi? Sut allai hyn helpu creu daear newydd yn awr, wrth i ni aros am y ddaear newydd derfynol y mae Datguddiad yn sôn amdani?

8. 'Mae'r frwydr yn erbyn tlodi yn fwy na chodi ystafelloedd ymolchi a thoiledau. Mae'n golygu newid ymwybyddiaeth pobl.' Humphrey Oduor yw cadeirydd y grŵp ieuenctid yn slym Kiambiu, Nairobi. I ba raddau ydych chi'n cytuno â gosodiad Humphrey? A yw sicrhau bod dŵr glân ar gael yn ddigon? Pa mor bwysig yw addysg iechyd a glanweithdra?

9. Onid y ffaith fod poblogaeth y byd yn tyfu'n gyflym sy'n gyfrifol am y rhan fwyaf o broblemau glanweithdra a dŵr heddiw? Oni ddylem geisio lleihau'r twf ac yna fyddai dŵr a glanweithdra'n llai o broblem?

10. Gall diffyg glanweithdra achosi salwch mewn plant, gorfodi pobl i dreulio eu hamser prin yn cario dŵr yn hytrach na gweithio neu fynd i'r ysgol, a chwalu gobeithion cymunedau i fyw'n rhydd o afael tlodi. Mae glanweithdra annigonol yn caniatáu i dlodi parhau, ond hefyd y mae tlodi yn caniatáu i lanweithdra annigonol barhau. Sut gellir torri'r cylchdro hwn?

'Rhaid newid eich ffordd o feddwl yn gyntaf. Er mod i'n byw yn y slym, dydi fy meddwl i ddim yn y slym.' Elizabeth Waithera, dirprwy gadeirydd grŵp ieuenctid Kiambiu. Mae'r grŵp yn trefnu dyddiau glanhau a chasglu sbwriel yn Kiambiu am dâl bychan

Myfyrio

Profwyd fod bywyd yn gallu newid, gydag ewyllys da a chydweithrediad digon o bobl. Yn Kiambiu, mae bywyd wedi gwella ers i'r trigolion weithio gyda MNU, partner Cymorth Cristnogol, i adeiladu toiledau a llefydd ymolchi, trefnu gwasanaeth casglu sbwriel a sicrhau bod dŵr glân ar gael.

Mae grŵp ieuenctid Kiambiu yn chwarae rhan allweddol yn y gwaith o wneud eu cymuned yn lanach. Aelod o'r grŵp ieuenctid yw Brighton Onyango ac mae'n un o'r tîm o gasglwyr sbwriel. 'Dwi'n teimlo'n dda oherwydd y dyddiau hyn dwi ddim yn segur,' meddai.

Nawr mae MNU yn gobeithio dechrau gwaith tebyg ymhlith trigolion Matopeni. Yn allweddol, y bobl sy'n byw yn y slymiau, yw'r rhai sy'n newid eu hamgylchiadau eu hunain. Ac fel trigolion Kiambiu a Matopeni fe allwn ninnau ddefnyddio'n doniau, ein hamser a'n hegni i wneud gwahaniaeth yn y byd.

Ar ôl darllen y darn uchod i'r grŵp, gwyliwch *Give your Talent - Let's End Poverty* o DVD-rom Wythnos Cymorth Cristnogol.

Siarad llai, gwneud mwy

Trwy wrthod derbyn y sefyllfa sydd ohoni a chydweithio i sicrhau newid, gallwch sefyll ochr yn ochr â phobl Kiambiu a Matopeni. Mae llawer o'r syniadau sy'n dilyn ar sut i roi, gweithredu a gweddïo yn seiliedig ar bobl yn dod at ei gilydd ac yn defnyddio'u doniau i wneud gwahaniaeth.

Rhoi
Defnyddiwch ddoniau aelodau eich grŵp i godi arian a chodi ymwybyddiaeth o'r materion sy'n poeni pobl Matopeni. Beth am drefnu sioe dalent, gwneud a gwerthu cardiau neu deisennau, trefnu gig neu redeg oriel gelf? Neu roi £5 i bawb yn y grŵp a'u herio i'w gynyddu (e.e. prynu'r offer angenrheidiol i ddechrau gwasanaeth golchi ceir neu salon gwallt ac ewinedd). Neu beth am gael pobl yn yr eglwys i 'noddi' person ifanc, a rhoi cefnogaeth ymarferol yn ogystal â'r £5 i ddechrau'r busnes?

Am fwy o syniadau, archebwch y pecyn codi arian *Unleash Your Talents* o **www.caweek.org** neu ffoniwch 0808 0005 005 gan ddyfynnu F1930.

Gweithredu
Un peth yw rhoi sylw i symptomau tlodi, ond er mwyn cael gwared â thlodi rhaid delio â'i achosion hefyd. Archebwch gardiau post oddi wrth Cymorth Cristnogol yn gofyn i'r prif weinidog roi sylw i faterion fel newid hinsawdd neu osgoi talu trethi, sy'n cadw gwledydd yn dlawd. Ewch i **www.caweek.org** i archebu neu ffoniwch 029 2084 4646.

Gweddïo
Rhowch gwpaned o ddŵr ffres a chwpaned o ddŵr halen ar fwrdd. Gofynnwch i bobl yn eu tro i roi blaen bys yn y ddau gwpan (neu gymryd llymaid os ydynt yn ddigon dewr!) Wrth lyfu eu bysedd a blasu'r dŵr ffres gofynnwch iddynt ddiolch i Dduw am y rhodd o ddŵr glân, cyfleus. Wrth iddynt sylwi ar y gwahaniaeth gyda'r dŵr halen, gofynnwch iddynt ddychmygu gorfod yfed y dŵr yma bob dydd gan wybod y gallai eu gwneud yn sâl. Wedyn, gweddïwch gyda'ch gilydd dros bobl ar draws y byd sy'n gorfod yfed dŵr brwnt. Gweddïwch hefyd dros bartneriaid Cymorth Cristnogol sy'n gweithio gyda phobl leol i sicrhau dŵr glân.

Gofynnwch i bobl ddewis ddyfyniad, ffaith, person neu syniad sydd wedi'u taro yn ystod y sesiwn a'u hysgrifennu ar ddarn bach o gerdyn. Gellir sticio'r darnau hyn wrth y sinc yn y gegin, yr ystafell ymolchi neu'r tŷ bach. Bob tro bydd pobl yn defnyddio dŵr, bydd y cardiau yn eu hatgoffa i fod yn ddiolchgar ac i weddïo dros y bobl a'r materion y buont yn eu trafod.

Dysgu Mwy

Gwyliwch: *Wythnos Cymorth Cristnogol: Rhown ddiwedd ar dlodi*, ffilm fer ar Kiambiu a Matopeni a beth ellir ei wneud pan fydd pobl yn cydweithio i sicrhau newid.
Darllenwch: *Rhown ddiwedd ar dlodi* - hanes ymweliad Rosalind McLaughlin â Kenya, o'r adnoddau addoli.
(Y ddau i'w cael ar DVD-rom Wythnos Cymorth Cristnogol).

Am ragor o sesiynau tebyg i hyn i'ch helpu i drafod rhai o'r materion pwysicaf sy'n wynebu ein byd heddiw, ewch i **www.christianaid.org.uk/sofasessions**

'Wrth roi arian i Cymorth Cristnogol ar gyfer llefydd fel hyn mae'n bwysig deall nad ydym yn codi cronfeydd, na phrynu tapiau, nid ydym yn prynu pibellau a phympiau, rydym yn achub bywydau, bywydau gwerthfawr.'
Delroy Powell, cefnogwr Cymorth Cristnogol sydd wedi ymweld â Kiambiu a Matopeni

'Wrth fyw rydych yn edrych beth sydd yno i chi a gofyn, "Beth alla'i ei wneud? Sut alla'i adael marc?" Rwy'n credu mewn pobl, mewn cyfnewidiadau a rhaid gwneud defnydd ohonynt.'
Humphrey Oduor, cadeirydd grŵp ieuenctid Kiambiu, sy'n treulio'i amser yn ysbrydoli pobl ifanc i ddefnyddio'u talentau a'u hegni i wneud gwahaniaeth i'w bywydau eu hunain ac i fywydau eraill

1. www.unicef.org/wash/index_3951.html
2. www.unicef.org/wash/index_statistics.html
3. www.unicef.org.uk/campaigns/campaign_detail.asp?campaign=24&nodeid+campaign24&section=9
4. www.wateraid.org/international/what_we_do/the_need/disease/default.asp

Mae enw a logo Cymorth Cristnogol yn nodau masnach Cymorth Cristnogol. Mae Poverty Over yn nod masnach Cymorth Cristnogol.
©Cymorth Cristnogol 2009 Rhif elusen gofrestredig y DG 1105851 Rhif cwmni y DG 5171525