

Blwyddyn gron

Weithiodd pethau ddim ma's gydag Erin ... nac Emma ... nac Alys. Dim ots! Mae digon o bysgod yn y môr, fel maen nhw'n dweud.

Roeddwn i wedi bwriadu newid fy niet a bwyta'n fwy iach. Dw i **YN** bwyta mwy o ffrwythau ond dw i'n dal i fwyta gormod o greision (... a siocled ... a chacennau ... a bisgedi ... a ...) Bydd rhaid trio'n galetach y flwyddyn nesaf!

Geirfa

Cymraeg	Disgrifiad	Saesneg
diddrwg didda	heb fod yn ddrwg nac yn dda (yn ddi-ddrwg ac yn ddi-dda)	neither good nor bad
gwregys	darn hir o ddefnydd neu ledr weithiau sy'n cael ei wisgo o gwmpas canol y corff	belt
cyfrif banc	trefniant gyda'r banc lle rydych chi'n gallu cadw'ch arian yn ddiogel	bank account



Gwahanol!

Un o uchafbwyntiau'r haf, heb os nac oni bai, oedd y Gemau Olympaidd yn Rio de Janeiro. Daeth pobl o bedwar ban y byd i redeg, neidio, nofio, marchogaeth, caiacio – a mwy, wrth gwrs. Ewch i Dasg 1.

Mae'r Gemau Olympaidd wedi newid llawer dros y blynyddoedd ac mae llawer o'r campau wedi newid hefyd.

Edrychwch ar y sleidiau hyn i weld rhai o'r campau sydd wedi diflannu o'r Gemau Olympaidd.



Sleid 1



Sleid 2



Sleid 3



Sleid 4



Sleid 5



Sleid 6

Ewch i Dasg 2.

Llun clip fideo © YouTube (<https://www.youtube.com/watch?v=6iV76zdkdBY>)

Geirfa

Cymraeg	Disgrifiad	Saesneg
uchafbwyntiau	lluosog uchafbwynt; pwyntiau uchel, pethau da iawn	highlights
heb os nac oni bai	heb amheuaeth	without a shadow of a doubt
o bedwar ban y byd	o bob cornel o'r byd	from the four corners of the earth
campau	lluosog camp; chwaraeon lle mae angen sgiliau arbennig	sports



Tica masala os gwelwch yn dda!

Dyma eitem newyddion o fis Mai 2016.

Tica Masala os gwelwch yn dda!

Mae ysbyty anifeiliaid yn Tewkesbury newydd fod yn trin gwylan o Gymru.

“Roedd yr wylan wedi syrthio i mewn i dwb o gyrru gwastraff tu allan i ffatri fwyd yn neddwyrain Cymru,” eglurodd un o’r milfeddygon oedd yn gofalu amdani. “Mae’n siŵr ei bod hi wedi gweld darn o gig yng nghanol y cyrri a’i bod hi wedi hedfan i lawr i’w fwyta, ond achos bod y cyrri mor drwchus, aeth hi’n sownd ynddo.”

Arogl i’n wych

“Daeth hi aton ni mewn bocs ac roedd arogl hyfryd – arogl blasus iawn – yn dod ohono. Roedd eisiau bwyd arna i wrth i fi ei agor!” eglurodd y milfeddyg. “Roedd yr wylan yn lliw oren llachar fel lliw pwmpen ac roedd ei llygaid yn edrych fel botymau gwydr yn ei phen. Roedd hi’n edrych yn rhyfedd iawn, rhaid i fi ddweud!”



Yr wylan yn cael ei thrin

Gwyn fel yr eira

Erbyn hyn, mae'r wylan wedi cael cawod i olchi'r cyrri oddi arni ac mae ei phlu wedi cael eu golchi'n ofalus â sebon golchi llestri nes eu bod nhw'n wyn fel yr eira unwaith eto.

Bydd rhaid iddi hi aros yn yr ysbyty am rai dyddiau ond pan fydd hi'n barod, bydd hi'n cael ei rhyddhau unwaith eto.

Dyna ddysgu gwera i'r wylan – Nid aur yw popeth melyn!



Ar ôl cael ei thrin

Geirfa

Cymraeg	Disgrifiad	Saesneg
tica masala	math o gyrri	tikka masala
milfeddyg	meddyg sy'n trin anifeiliaid	vet
trwchus	tew	thick
pwmpen	llysieuyn mawr, lliw oren, poblogaidd iawn adeg Calan Gaeaf	pumpkin
rhyddhau	gollwng yn rhydd	to release



Eleni ... bob blwyddyn ...

Mae'r lluniau isod yn dangos rhai o ddigwyddiadau eleni.

Fodd bynnag, mae'r rhain yn ddigwyddiadau blynyddol - maen nhw'n digwydd bob blwyddyn, ond ...

BETH? BLE? PRYD?



BETH?

BLE?

PRYD?



BETH?

BLE?

PRYD?



BETH?

BLE?

PRYD?



i Gemau Paralympaidd 2016

Roedd y rhan fwyaf o'r campau'n debyg i'r campau yn y Gemau Olympaidd ond roedd 4 yn hollol wahanol:

- **Pêl-gôl** – camp ar gyfer timau sydd â nam ar eu golwg



- **Boccia** – camp ar gyfer timau neu barau â cerebral palsy



- **Rygbi mewn cadair olwyn** – camp ar gyfer timau o bobl mewn cadeiriau olwyn



Codi pwysau gan ddefnyddio rhan uchaf y corff yn unig – camp ar gyfer pobl ag anabledd corfforol





Roedd y medalau'n arbennig iawn yn y Gemau hyn, gan eu bod yn cynnwys deunyddiau oedd wedi eu hailgylchu. Roedd cloch ynddynt fel bod pobl â nam ar eu golwg yn gallu eu clywed – roedd y fedal aur yn gwneud mwy o sŵn na'r fedal efydd. Roedd ysgrifen braille arnyn nhw hefyd.



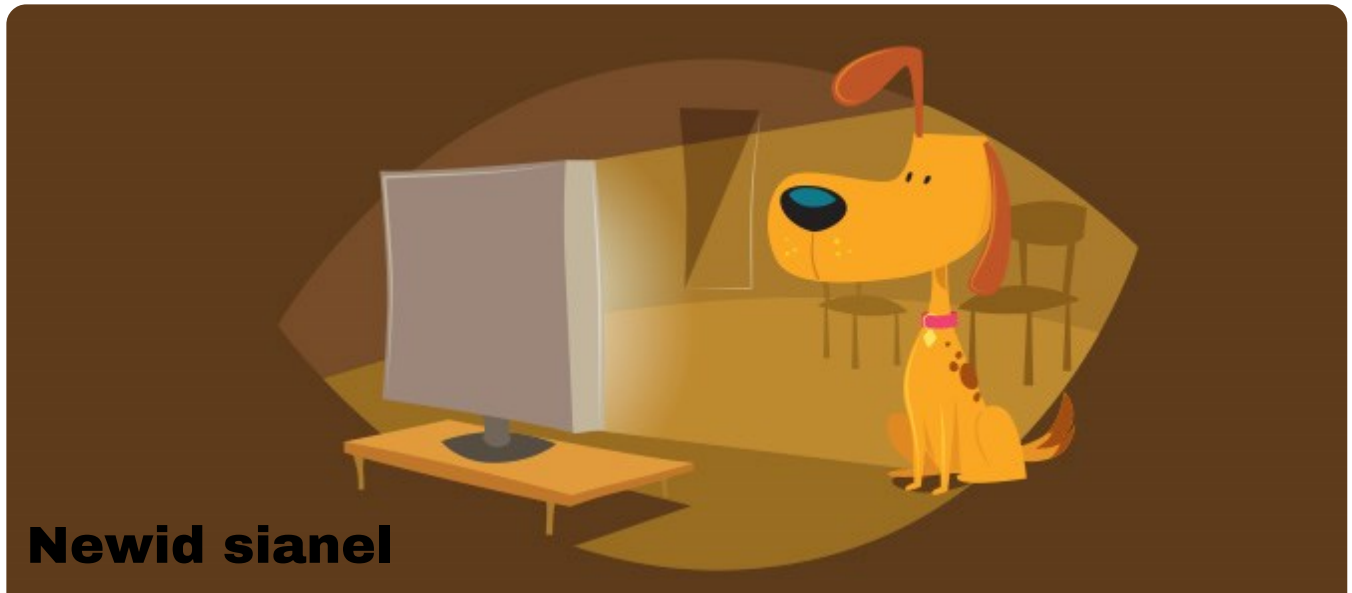
Dyma symbol y Gemau Paralympaidd yn Rio de Janeiro yn 2016.

Mae'n dangos calon a symbol annherfynoldeb – sef y syniad o barhau am byth.

Mae'n symbol o egni diddiwedd i oresgyn anawsterau.

Geirfa

Cymraeg	Disgrifiad	Saesneg
uchafbwynt	y peth pwysicaf	highlight
campau	lluosog camp; chwaraeon lle mae angen sgiliau arbennig	sports
â nam ar eu golwg	sy'n methu gweld yn iawn	visually impaired
deunyddiau	defnyddiau	materials
efydd	metel lliw melyngoch	bronze
annherfynoldeb	rhywbeth sydd ddim yn gorffen	infinity
diddiwedd	heb ddiwedd	unending
goresgyn	cael y gorau ar rywbeth, trechu rhywbeth	to conquer, get the better of
anawsterau	lluosog anhawster; pethau anodd, problemau	difficulties



Newid sianel

Papur y Fro

Beth ydy hoff raglen deledu eich ci chi? **Pobl y Cŵn** efallai neu **Rownd a Rownd yr Ardd** neu un o raglenni **Ci-w** efallai? Beth ydy hoff sianel eich ci chi? **BB-Ci** efallai?

Cyn bo hir, bydd cŵn yn gallu dewis drostyn nhw eu hunain pa sianel maen nhw'n ei gwyllo. Os dydyn nhw ddim yn hapus gyda rhyw raglen ddiflas rydych chi'n ei mwynhau, byddan nhw'n gallu pwysu botwm i ddewis rhaglen arall a hynny heb unrhyw help gennych chi, diolch i ddyfais newydd – dyfais reoli'r teledu o bell ar gyfer cŵn.



Llun: Wagg

Mae'r ddyfais glas a melyn (hoff liw cŵn mae'n debyg!) wedi ei gwneud o blastig gwrth-ddŵr cryf ac arni mae botymau mawr mae Pero neu Rover neu Max yn gallu eu pwyso'n hawdd. Mae'r plastig yn ddigon trwchus ac yn ddigon cryf fel nad yw'r ci'n gallu cnoi'r weiers tu mewn.

Cŵn a thechnoleg

Cwmni Wagg a dylunwyr cyfrifiadurol ym Mhrifysgol Preston sydd wedi datblygu'r ddyfais. Yn ôl un arbenigwr yn y maes, mae ymchwil yn dangos bod cŵn yn treulio mwy na naw awr yr wythnos yn gwyllo'r teledu, sef tuag awr ac ugain munud bob dydd. Yn ogystal, mae 91%

o berchnogion cŵn wedi dweud bod eu cŵn nhw'n eistedd gyda nhw ar y sofffa i wyllo'r teledu'n rheolaidd. Mae technoleg yn chwarae rhan bwysig iawn ym mywyd rhai cŵn yn barod, felly, a byddai'n braf petaen nhw'n gallu rhyngweithio mwy yn dechnolegol – byddai hyn yn eu gwneud nhw'n fwy o **gŷ**-cs!

Ar ôl cyfnod o arbrofi gyda'r ddyfais, mae cwmni Wagg yn gobeithio cynhyrchu'r ddyfais a'i gwerthu i berchnogion cŵn. Bydd hyn yn siwr o wella ansawdd bywyd pob ci (o bosib!).

Yn ôl llefarydd ar ran y cwmni, "Rydyn ni'n gwybod bod rhai pobl yn teimlo'n euog pan maen nhw'n gadael eu cŵn ar eu pen eu hunain, felly bydd y ddyfais yma'n gwneud yn siŵr bod y cŵn yn ddiddig a'u bod yn cael pleser hyd yn oed pan maen nhw ar eu pen eu hunain." **Ci-wt!**

Geirfa

Cymraeg	Disgrifiad	Saesneg
dyfais	rhywbeth sydd wedi ei ddyfeisio	device
gwrth-ddŵr	defnydd dydy dŵr ddim yn mynd drwyddo	waterproof
trwchus	tew	thick
cynhyrchu	gwneud	to produce
llefarydd	rhywun sy'n siarad ar ran rhywun arall neu ar ran mudiad	spokesperson
diddig	bodlon	content



... **A dyma'r newyddion** ...

Ar ôl misoedd o drafod a dadlau, cynhaliwyd refferendwm BREXIT yn 2016. Refferendwm oedd hwn i benderfynu a fyddai Prydain yn parhau'n aelod o'r Undeb Ewropeaidd neu beidio.

Penderfynodd pobl Prydain o 52% i 48% eu bod nhw'n dymuno gadael tra, yng Nghymru, penderfynodd 854 572, sef 52.5% o'r bobl, dros adael, gyda 772 347, sef 47.5%, yn pleidleisio dros aros.

Ar ddiwedd y flwyddyn, rydyn ni'n parhau'n aelodau o'r Undeb Ewropeaidd ond bydd y broses o ddod allan o'r Undeb Ewropeaidd yn dechrau ym mis Mawrth 2017 gyda'r bwriad o adael erbyn mis Mawrth 2019.

Lladdwyd cannoedd o bobl a dinistriwyd adeiladau di-ri wrth i gorwynt Matthew deithio o Haiti a Ciwba, drwy'r Bahamas ac i fyny arfordir dwyreiniol Gogledd America eleni. Gorfodwyd miloedd o bobl i adael eu cartrefi. Gwnaethpwyd difrod gwerth dwy filiwn (2 000 000 000) o ddoleri yn Haiti, un o wledydd tlotaf y byd.

Daeth tua 200 000 o bobl allan i groesawu tîm pêl-droed Cymru yng Nghaerdydd ar ôl eu llwyddiant ysgubol ym Mhencampwriaeth Euro 2016 ym mis Mehefin. Ar ôl methu â chyrraedd prif bencampwriaeth am 58 o flynyddoedd, cyrhaeddodd y tîm rownd gynderfynol Pencampwriaeth Euro 2016 yn Ffrainc. Llongyfarchiadau calonnog iddyn nhw.

Llwyddodd gorila i ddianc o'i ffald drwy ddrws oedd heb ei gau'n iawn yn Sŵ Llundain. Gofynnwyd i'r cyhoedd adael y sŵ wrth i geidwaid yr anifeiliaid a heddlu arfog geisio dal Kumbuka. Yn ystod yr amser roedd e'n rhydd, aeth Kumbuka i grwydro ac i chwilota ac, ar ôl dod o hyd i botelaid fawr o sudd cwrens duon, yfodd bum litr. Symudwyd y gorila anferth yn ôl i'w ffald heb achosi unrhyw ddifrod.

Geirfa

Cymraeg	Disgrifiad	Saesneg
bwriad	rhywbeth rydych chi'n bwriadu ei wneud	intention
dinistrïo	distrywio	to destroy
di-ri	nifer uchel – mor uchel mae'n anodd ei gyfrif	countless
corwynt	gwynt cryf iawn	hurricane
difrod	dinistr	damage
ysgubol	ansoddair sy'n gysylltiedig â'r gair ysgubo	sweeping
ffald	lle agored ar gyfer cadw anifeiliaid mewn sŵ	enclosure
ceidwaid	lluosog ceidwad; pobl sy'n gofalu am anifeiliaid mewn sŵ	keepers
arfog	yn cario arfau	armed
chwilota	chwilio'n fusneslyd	to rummage



Arwres!

Arwres!

Mae'r Gemau Olympaidd a'r Gemau Paralympaidd yn lle da i ddod o hyd i arwyr.

Mae rhai'n torri record y byd am gamp arbennig. Mae rhai'n fodolau rôl gwych ar gyfer pobl ifanc. Mae rhai'n gweithio'n galed iawn, iawn – maen nhw'n ymarfer yn galed ac yn byw bywyd llym er mwyn cyrraedd y brig. Mae rhai'n ceisio goresgyn problemau anodd ac anableded er mwyn ennill medal. Mae rhai'n arwyr hyd yn oed os nad ydyn nhw'n ennill.

Yusra Mardini



Dyma Yusra Mardini, nofiwr o Syria yn wreiddiol. Roedd hi wedi cystadlu dros y wlad honno ym Mhencampwriaethau Nofio Byd FINA yn 2012.

Yn 2016, fodd bynnag, roedd hi'n cystadlu yn nhîm y ffoaduriaid, tîm o bobl oedd wedi gorfod ffoi o'u gwledydd eu hunain oherwydd rhyfel. Enillodd hi ddim medal yn y Gemau Olympaidd. Chyrhaeddodd hi mo'r rownd gynderfynol yn ei champ hyd yn oed, ond eto roedd hi'n arwres – ac mae hi'n parhau'n arwres heddiw!

Dianc

Mae Yusra yn dod o Ddamascus yn wreiddiol, dinas yn Syria sydd wedi gweld llawer o ryfela erchyll yn ddiweddar. Er mwyn dianc yn 2015, teithiodd hi a'i chwaer, Sarah, o Ddamascus, i Beirut ac yna ymlaen i Istanbul, Twrci ac i Izmir, lle roedden nhw'n gobeithio croesi Môr y Canoldir i deithio i Lesbos, Groeg, ac i fywyd heddychlon, gwell.

Pan gyrhaeddodd nhw Izmir, gwelon nhw'r cwch oedd i fod i'w tywys nhw i ryddid. Cwch bach ar gyfer chwe pherson oedd e, ond mynnodd y bobl oedd yn trefnu'r daith eu bod nhw'n gwasgu 20 o bobl i mewn iddo. Roedd y cwch yn beryglus o lawn!

I wneud pethau'n waeth, hanner awr ar ôl gadael y lan, torrodd yr injan. Roedd ofn ar bawb gan nad oedd y rhan fwyaf ohonyn nhw'n gallu nofio ac roedden nhw'n gwybod bod perygl y byddai'r cwch yn troi drosodd ac y bydden nhw'n bodd.

Neidiodd Yusra, Sarah a dynes arall - yr unig rai oedd yn gallu nofio - i'r môr ac, yna, am dair awr hir, buon nhw'n gwithio ac yn tynnu'r cwch bach nes iddo gyrraedd Lesbos yn ddiogel.

Ysbrydoliaeth

Mae'n amlwg bod Yusra'n berson ymarferol a dewr iawn. Gwelodd berygl ac ymatebodd ar unwaith.

"Pan fydd gennych chi broblem, does dim pwynt eistedd i lawr a chrio fel babi," dywedodd.

Mae Yusra yn gobeithio cystadlu eto yng Ngemau Olympaidd 2020 yn Japan. "Dw i eisiau dangos i bobl eich bod chi'n gallu cyflawni rhywbeth dim ots pa mor anodd yw'r daith," meddai. "Ar ôl pob storm, daw dyddiau gwell."

Geirfa

Cymraeg	Disgrifiad	Saesneg
goresgyn	cael y gorau ar, trechu	to overcome
gyrraedd y brig	ennill, bod yn llwyddiannus iawn	to reach the top
ffoaduriaid	lluosog ffoadur; pobl sy'n gorfod dianc o'u cartrefi oherwydd rhyfel	refugees
erchyll	ofnadwy, dychrynlyd	terrible, dreadful
heddychlon	ansoddair sy'n gysylltiedig â'r enw heddwch	peaceful
tywys	arwain	to lead
mynnu	cadw at ddymuniad arbennig heb fod yn fodlon newid	to insist
cyflawni	llwyddo	to achieve



Newid byd

Neithiwr ...

Tywyllwch. Tawelwch. Hapusrwydd.

Noson hyfryd o haf oedd hi. Noson gynnes braf a oedd, erbyn canol nos, yn hyfryd o gyfforddus gan fod awel fach ysgafn wedi dechrau chwythu i mewn drwy'r ffenest agored ar ôl gwres tanbaid y dydd.

Cydiais yn dynn yn y cynfas gwely, ei dynnu o gwmpas fy ysgwyddau a swatais yn fodlon fy myd yn y gwely cyfforddus. Perffaith! Dechreuais bendwmpian.

Ond yna, clec ofnadwy wrth i'r teledu syrthio'n sydyn oddi ar wal yr ystafell wely.

Mwy o synau annaturiol wrth i ddrysau'r cypyrddau agor ac wrth i'r dodrefn ddechrau crynu, gan luchio poteli a bocsys blith draphlith ar hyd y llawr. Darnau caled o'r nenfwd yn disgyn yn ddisymwth ar y gwely a'r llawr. Lluch yn fy llygaid.

Yna, y profiad rhyfeddaf, mwyaf dychrynlyd erioed. Dechreuodd y ddaear grynu ac ysgwyd yn ddidrugaredd, fel peiriant golchi'n troelli dillad ar lawr anwastad.

Golau - roedd angen golau! Ble roedd y lamp? Clec arall a'r lamp yn deilchion ar y llawr!

Erbyn hyn roedd y plant yn sgrechian, felly dyma ruthro i'w hystafell, gafael ynddyn nhw a rhedeg nerth ein traeth drwy'r tŷ tywyll, gan geisio osgoi'r lymphiau o sment a cherrig oedd yn tywallt i lawr arnon ni fel storm o genllysg mawr budr.

Allan i'r iard a rhedeg tuag at y car. Neidio i mewn a chychwyn yr injan. Troed ar y sbardun. Neidio ymlaen a gyrru i ffwrdd yn wyllt!

Yna ... stopio'n sydyn ... gan daro'n galed yn erbyn yr olwyn lywio ... oherwydd tu allan i'r iard doedd dim ffordd, dim ond tomenni o rwbel ymhob man - cerrig, coed, gwydr, dodrefn, eiddo personol a chyrrff. Golygfa ôl-apocolyptaid! Sŵn gweiddi, sgrechian a griddfan truenus ym mhob man.

“Dewch!”, gorchmynnais i’r plant. “Rhaid i ni fynd i’r cae!”

“Ond ...” dechreuodd Daniela.

“Dim “ond”. Dewch!” gwaeddais, ac i ffwrdd â ni, gan redeg nerth ein traed tuag at y cae.

Gafael yn dynn yn ein gilydd am oriau, heb ddweud un gair bron. Y ddaear a ninnau’n crynu rhwng tonnau gwyllt creulon o symudiadau a oedd yn dymchwel yr adeiladau, gan ddinistrio mwy a mwy ar ein hardal.

Hunllef! Yr hunllef waethaf posib!

Heddiw ...

Tro ar fyd. Dim eiddo. Dim cartref. Dim pentref. Dim cymdogion. Dim bodlonrwydd. Dim hapusrwydd.

Dim ond rhesi o bebyll glas yn gartref dros dro, a phlataid o basta gwyn yng nghwmni cymdogion newydd sydd wedi’u huno gan brofiadau erchyll neithiwr.



Sleid 1



Sleid 2



Sleid 3



Sleid 4



Sleid 5

Sleid 1: Ilun (<https://www.flickr.com/photos/144881851@N07/29321782115/>) gan terremotocentroitalia / CC GAN (<http://creativecommons.org/licenses/by/2.0/>)

Sleid 2: Ilun (<https://www.flickr.com/photos/144881851@N07/29242968591/>) gan terremotocentroitalia / CC GAN (<http://creativecommons.org/licenses/by/2.0/>)

Sleid 3: Ilun (<https://www.flickr.com/photos/144881851@N07/29033930040/>) gan terremotocentroitalia / CC GAN (<http://creativecommons.org/licenses/by/2.0/>)

Sleid 4: Ilun (<https://www.flickr.com/photos/144881851@N07/29288060036/>) gan terremotocentroitalia / CC GAN (<http://creativecommons.org/licenses/by/2.0/>)

Sleid 5: Ilun (<https://www.flickr.com/photos/144881851@N07/28700804943/>) gan terremotocentroitalia / CC GAN (<http://creativecommons.org/licenses/by/2.0/>)

Geirfa

Cymraeg	Disgrifiad	Saesneg
tanbaid	poeth iawn	scorching
swatio	cwtsio	to snuggle
bodlon fy myd	hapus, bodlon	content
yn ddisymwth	yn sydyn	suddenly
anwastad	heb fod yn wastad	uneven
teilchion	darnau mân	small pieces, fragments
griddfan	ochneidio	to moan
dymchwel	troi drosodd, dinistrio	to overturn, destroy
tro ar fyd	pethau wedi newid yn llwyr	complete change