

Rhifyn 53

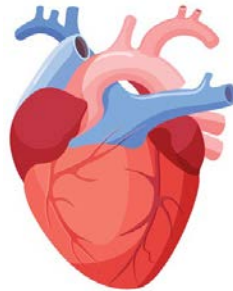
Y Galon

Beth yw calon?

Mae un peth yn gyffredin gyda phob person byw. Mae gyda ni i gyd GALON! Heb galon, fyddai neb yn gallu byw. Ond beth yw calon mewn gwirionedd?

Wel,

- Pwmp enfawr maint dwrn wedi ei chau yw'r galon.
- Cyhyr yw hi mewn gwirionedd.
- Gwaith y galon yw pwmpio gwaed o gwmpas y corff.
- Mae'n symud gwaed di-ocsigen drwy'r gwythiennau ymlaen i'r ysgyfaint i dderbyn ocsigen cyn ei bwmpio wedyn i'r arterïau.
- Gwaith yr arterïau wedyn yw symud ocsigen a maeth i feinwe'r corff trwy gario gwaed drwy'r corff.
- Mae'r galon wedi ei lleoli yn y ceudod wrth ymyl yr ysgyfaint a thu ôl asgwrn y frest.



Mae calon pawb yn curo. Ar gyfartaledd:

- Mae calon iach yn curo rhwng 60 a 100 gwaith y funud.
- Gall calon wthio rhwng 5 a 5.5 litr o waed y funud o gwmpas y gorff adeg gorffwys.
- Mae hyn gymaint â 9,000 litr o waed y dydd.
- Mae 60,000 milltir o wythiennau ac arterïau o fewn y corff.

Geirfa

Cymraeg	Disgrifiad	Saesneg
cyhyr	casgliad o ffeibr o fewn y corff sy'n gallu mynd yn fwy neu'n llai	muscle
gwythiennau	tiwbiau bach sy'n symud gwaed o gwmpas y corff	veins
arterïau	tiwbiau gyda walïau o gyhyr sy'n symud gwaed o gwmpas y corff	arteries

Cymraeg	Disgrifiad	Saesneg
maeth	y deunydd sydd angen ar unrhyw beth byw i dyfu a chadw'n fyw	nutrition
meinwe	y deunydd y mae corff unrhyw beth byw wedi ei wneud ohono	tissue
ceudod	gofod neu le gwag	cavity
gorffwys	ymlacio, aros yn llonydd	rest

Symbolau a theimladau

Mae symbol y ♥ yn un cyfarwydd ar hyd a lled y byd ac fel arfer mae'n cael ei gysylltu â chariad.

'Slawer dydd, roedd pobl yn meddwl bod symbol y ♥:

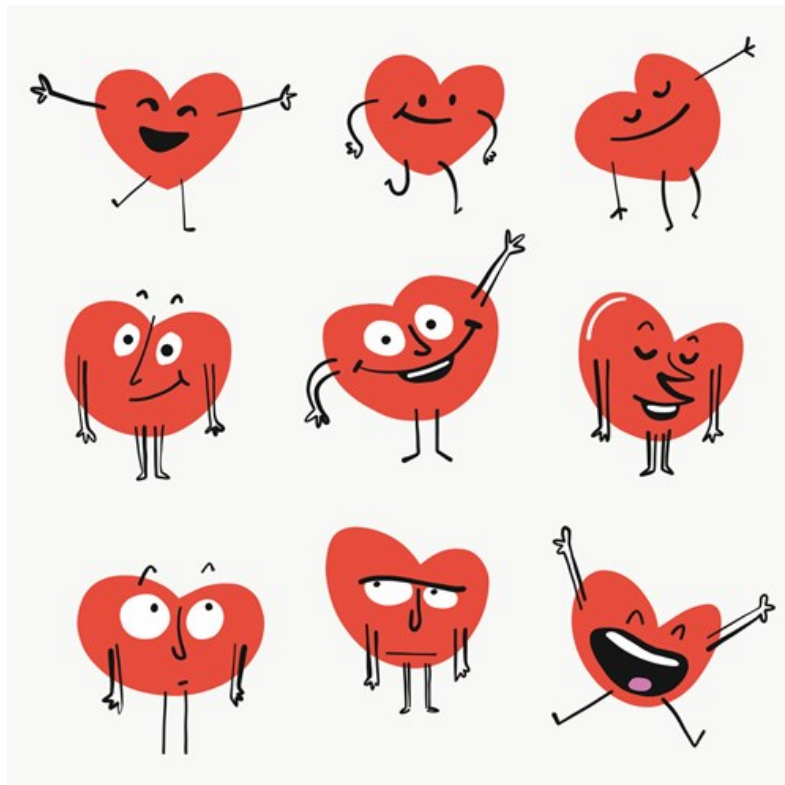
- wedi ei seilio ar siâp deilen iorwg. Roedd iorwg yn arfer cael ei ystyried fel symbol o ffrwythlondeb
- wedi ei seilio ar siâp corff merch – y bronnau neu'r pen-ôl efallai!

Ond, y gred fwyaf rhyfedd oedd y sôn am symbol y ♥ yn debyg i blanhigyn silphium. Roedd y planhigyn hwn yn tyfu ar arfordir Gogledd Affrica adeg y Groegiaid a'r Rhufeiniaid. Roedd silphium yn cael ei ddefnyddio:

- fel moddion – yn enwedig peswch
- i roi blas ar fwyd
- fel dull o atal cenhedlu!

Yn ddiweddarach, defnyddiodd yr arlunydd Leonardo Da Vinci symbol y ♥ wrth beintio llawer o'i luniau.

Oeddech chi'n gwybod hefyd fod y gair ♥ yn cael ei ddefnyddio dros 1,000 o weithiau yn y Beibl!



Ydych chi wedi meddwl pam bod y ♥ yn cael ei chysylltu â chariad?



Wel, yn ôl yr hanes, roedd y **GROEGIAID** yn credu mai'r ♥ oedd cartref yr ysbryd.

Roedd y **TSEINIÄID** yn credu mai'r ♥ oedd yn gwneud i chi deimlo'n hapus.

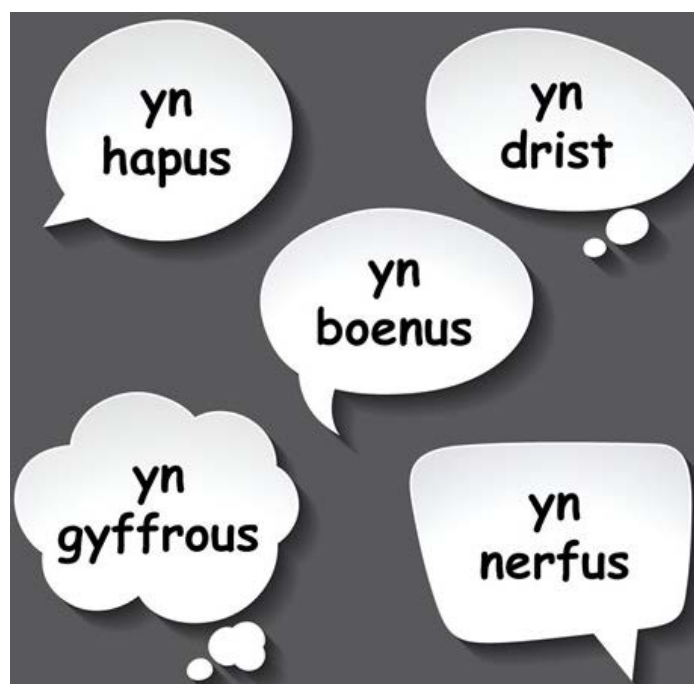
Roedd yr **EIFFTIAID** yn credu bod emosiwn a doethineb yn dod o'r ♥.

Wedyn, daeth **PLATO**, yr athronydd, oedd yn credu ein bod yn defnyddio'r ymennydd i feddwl ond bod cariad yn dod o'r ♥.

OND PWY OEDD YN GYWIR?

BETH SYDD GAN Y GWYDDONWYR I'W DDWEUD?

Yr ymennydd sy'n rheoli'r ♥, felly mae'r ymennydd yn gallu anfon negeseuon i'r corff i ddweud sut i deimlo. Dyna pam mae'r corff yn gallu teimlo:



Felly, **NID** y ♥ sy'n gwneud i ni deimlo fel hyn!

Geirfa

Cymraeg	Disgrifiad	Saesneg
symbol	llun sy'n cael ei ddefnyddio i ddangos syniad	symbol
iorwg	eiddew, planhigyn â dail gwyrdd tywyll sy'n hoff o ddringo	ivy
ffrwythlondeb	pan fydd rhywbeth yn tyfu'n dda ac yn creu bywyd newydd	fertility
arfordir	glan y môr	coast
athronydd	person sy'n meddwl ac yn ceisio gwneud synnwyr o'r byd o'i gwmpas	philosopher

Blas ar fyw



Gan mai cyhyr yw'r galon, mae'n debyg iawn i stecen, cig rhost neu friwrig. Mae'n gallu bod yn sych os nad yw'n cael ei choginio'n ddigon araf.

Mae ryseitiau calon i'w cael ym mhob rhan o'r byd, o Indonesia i Japan, o Frasil i Fecsico, ac o Rwsia i Awstralia. Beth am drïo darn bach o 'oret' o Bali, sef selsig calon mochyn a gwaed, neu 'mock goose' o Awstralia, sef calon eidion wedi'i stwffio.

Ond, pam bwyta calon?

- Mae'n uchel mewn maeth: protin, sinc, fitamin B, a ffosfforws
- Mae'n rhad iawn o ran pris (am nad oes llawer yn ei fwyta, siŵr o fod!).

RHOWCH GYNNIG ARNI!

CEBAS CODI CALON

Ar gyfer 2 gebab:

- 1 calon eidion
- 1 llwy fwrdd o sudd lemwn
- 1 llwy fwrdd o olew olewydd
 - halen
 - pupur
 - menyn i ffrio

Dull

1. Torrwch y darnau o saim a'r gwythniennau caled o dop y galon.
2. Torrwch y galon yn ddarnau ciwb tua 2cm o drwch.
3. Cymysgwch y sudd lemwn, olew olewydd, halen a'r pupur mewn powlen.
4. Rhowch y cig yn y cymysgedd a'i adael i fwydo am tua 2 awr.
5. Wedyn, llwythwch y cig, fesul darn, ar groesyn sgiwer.
6. Ffriwch y cebabs mewn padell ffrio – rhyw funud bob ochr.
7. Gweiniwch y cebabs gyda salad a bara ffres.

Mae'n bosib defnyddio calonnau ieir neu wŷn ar gyfer y rysáit hon hefyd.

Geirfa

Cymraeg	Disgrifiad	Saesneg
briwgig	cig wedi'i falu'n fân iawn	mince
mwydo	rhoi bwyd mewn hylif am gyfnod o amser er mwyn gwella'r blas	marinate
padell ffrio	sosban fflat ar gyfer coginio rhywbeth mewn saim neu fenyn	frying pan
coesyn sgiwer	darn tenau, hir o bren fel coes neu frigyn ar gyfer coginio	skewer

Torri calon

Trosiad yw torri calon i ddisgrifio'r pwysau emosiynol ofnadwy y mae'r corff yn ei deimlo o golli rhywbeth neu rywun y maen nhw'n caru. Mae pobl ar draws y byd wedi bod yn sôn am dorri calon ers canrifoedd lawer. Mae pobl sy'n torri calon yn gallu teimlo:

- wedi blino
- mewn poen corfforol
- yn wan.

Symptomau eraill:

- methu cysgu
- methu bwyta
- bwyta gormod
- cur pen/pen tost
- chwydu.



Mewn chwedlau, mae sôn am gymeriadau'n marw o dor calon. Dyna i chi stori Nant Gwrtheyrn, lle mae Rhys, y priodfab, yn torri ei galon yn syth wrth droed y goeden dderwen lle daeth o hyd i sgerbwd ei gariad, Meinir. Yn y Mabinogi wedyn, mae Branwen, chwaer Bendigeidfran, yn torri ei chalon yn lwerddon wrth gael ei cham-drin gan ei gŵr a'i deulu.

Fel arfer, mae tor calon yn cael ei ddangos ar ffurf calon a saeth Cupid yn torri drwyddi. Ffigwr o fytholeg glasurol yw Cupid, duw cariad a chwant, oedd fel arfer yn cael ei ddisgrifio fel bod mewn cariad gyda Fenws, sef duwies cariad. Roedd yn cario bwa a saeth. Byddai'n defnyddio'r saethau i danio cariad yng nghalonau pobl.

https://en.wikipedia.org/wiki/File:Eros_bow_Musei_Capitolini_MC410.jpg

Geirfa

Cymraeg	Disgrifiad	Saesneg
trosiad	cymharu rhywbeth heb ddefnyddio'r gair 'fel'	metaphor
emosiynol	yn gysylltiedig â'r emosiynau a'r teimladau	emotional
mytholeg	straeon neu chwedlau traddodiadol	mythology

Clefyd y Galon

Oeddech chi'n gwybod mai Clefyd y Galon sy'n achosi'r nifer fwyaf o farwolaethau ym Mhrydain bob blwyddyn?

FFAITH!

Mae 73,000 o bobl yn marw o Glefyd y Galon (CHD) bob blyddyn.

FFAITH!

Mae mwy o bobl yn marw o Glefyd y Galon (CHD) men ardaloedd tlad.

FFAITH!

Mae 16% o ddynion a 10% o ferched yn marw o Glefyd y Galon cyn eu bod yn 65 oed.

FFAITH!

Ar draws y byd, mae 17.3 miliwn o bobl yn marw o Glefyd y Galon bob blwyddyn – 30% o'r boblogaeth.

FFAITH!

Bob 7 munud, bydd rhywun ym Mhrydain yn cael trawiad ar y galon.

FFAITH!

Ar hyn o bryd, mae 1 miliwn o ddynion a 500,000 o ferched ym Mhrydain yn byw gydag effaith trawiad ar y galon.

Geirfa

Cymraeg	Disgrifiad	Saesneg
Trawiad ar y galon	Poen ofnadwy yn y galon, neu'r galon yn stopio curo'n sydyn	heart attack

Trawsblannu calonnau

Un o wyrthiau mwyaf y byd meddygol erioed yw'r gallu i drawsblannu organau o un corff i'r llall. Mae trawsblannu'n golygu tynnu organ iach o un corff, fel arfer, corff rhywun sydd newydd farw, a'i osod yn lle organ sydd ar fin methu oherwydd afiechyd, mewn corff byw. Mae tua 3,500 o drawsblaniadau calon yn digwydd ar draws y byd bob blwyddyn a thros eu hanner nhw yn yr Unol Daleithiau.

PWY YW PWY?

Dr. Christiaan Barnard



Yn 1967, perfformiodd Dr Christiaan Barnard o Dde Affrica'r trawsblaniad calon gyntaf ar glaf. Bu'r claf hwnnw fyw am ddeunaw diwrnod wedi'r llawdriniaeth, gan farw o niwmonia a ddatblygodd o ganlyniad i'w system imiwnedd yn gorfod addasu i'r galon newydd yn ogystal â chymhlethdodau eraill.

Llun: [Christiaan Barnard 1968](#) - Mondadori Publishers © Wikimedia Commons

Syr Magdi Yacoub



Yn 1983, perfformiodd y llawfeddyg Syr Magdi Yacoub drawsblaniad calon ac ysgyfaint yn llwyddiannus gan ryfeddu'r byd meddygol. Perfformiwyd y llawdriniaeth ym Mhrydain ar newyddiadurwr o Sweden, Lars Ljungberg. Mae sôn bod trawsblaniad calon ac ysgyfaint yn fwy syml na thrawsblaniad y galon yn unig gan fod llai o wythiennau gwaed bach i'w huno. Yn anffodus, bu farw'r dyn ar ôl 13 diwrnod, gyda'i deulu wrth ei ochr. Nid o achos y trawsblaniad bu farw'r claf, ond o ganlyniad i salwch hanesyddol.

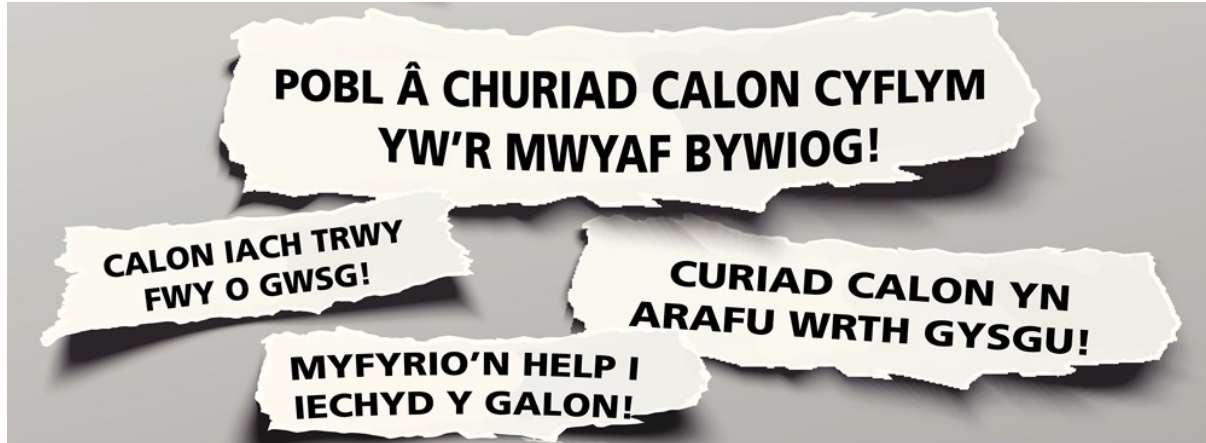
Llun: [M Yacoub - Raafat](#) © Wikimedia Commons o dan drwydded [Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported](#).

TRAWSBLANNU A CHYMRU

Ers y 1af o Ragfyr 2015, mae Cymru wedi bod ar flaen y gad o safbwynt trawsblannu organau. Ar y diwrnod hwnnw, daeth y Ddeddf Trawsblannu Organau i rym, oedd yn golygu fod holl oedolion Cymru cael eu rhoi ar y Gofrestr Trawsblannu Organau oni bai eu bod yn dewis gwrthod ac optio allan.

Curiad calon

PENAWDAU'R DYDD:



BETH? SUT? WIR?

Oeddech chi'n gwybod bod eistedd yn llonydd a myfyrio am ryw 15 munud bob dydd yn gallu helpu gydag iechyd y galon?

Cafodd astudiaeth ei gwneud am 5 mlynedd gyda chleifion oedd yn dioddef o glefyd y galon. Gofynnwyd i'r cleifion eistedd yn gyfforddus am 15 munud bob dydd, gan ymlacio, cau eu llygaid ac ailadrodd sŵn o'r enw 'mantra' yn y pen.

Canlyniad: Lleihau'r perygl o drawiad ar y galon a strôc o 48%.

Pam? Lleihau'r pwysau gwaed; Lleihau effaith straen.



Oeddech chi'n gwybod fod curiad eich calon yn arafu pan fyddwch chi'n cysgu?

Mae gwyddonwyr wedi gallu profi fod curiad y galon yn gallu arafu o 24 i 14 curiad y funud pan fyddwch chi'n cysgu. Mae hyn yn dibynnu ar ba mor drwm rydych chi'n cysgu a pha mor gyflym mae eich calon chi'n curo yn ystod y dydd fel arfer.

Caynlyniad: Mae calon person ifanc yn arafu o 24 curiad y funud a chalon person oedrannus yn arafu o 14 curiad y funud ar gyfartaledd.

Pam? Mae signalau oddi wrth y nerfau sy'n dweud wrth y galon am guro'n gyflym yn

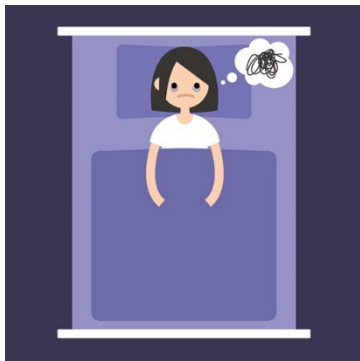


Oeddech chi'n gwybod bod diffyg cwsg yn gallu effeithio ar iechyd y galon?

Mae astudiaethau dros 25 mlynedd wedi dangos mai cysgu rhwng 6 a 9 awr y dydd sy'n gwneud y mwyaf o les i'r galon.

Canlyniad: Mae pobl sy'n cysgu llai na 6 awr y dydd 48% yn fwy tebygol o gael trawiad ar y galon. Mae pobl sy'n cysgu mwy na 9 awr y dydd 38% yn fwy tebygol o gael trawiad ar y galon.

Pam? Dim cytundeb gan wyddonwyr eto, ond awgrym efallai nad yw'r pwysau gwaed yn disgyn digon neu'n disgyn gormod.

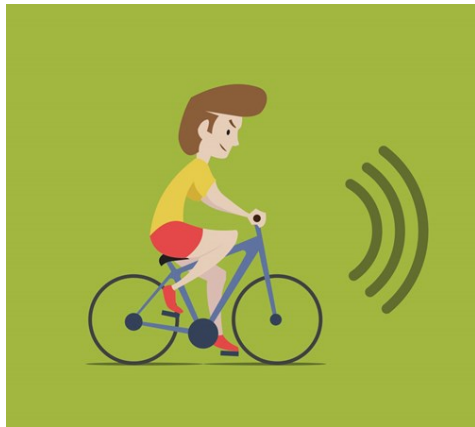


Oeddech chi'n gwybod mai'r bobl fwyaf bywiog yw'r rhai â'r curiad calon cyflymaf?

Mae astudiaethau diweddar wedi dangos bod cysylltiad rhwng bod yn effro a bywiog a chyflymder curiad y galon. Pan fydd angen i chi fod yn fywiog ac yn sionc, bydd curiad eich calon chi'n cyflymu.

Canlyniad: Gall pobl sydd â churiad calon sy'n cyflymu ymateb yn fwy effro i bethau.

Pam? Oherwydd y negeseuon sy'n cael eu hanfon o'r ymennydd i'r galon.



Geirfa

Cymraeg	Disgrifiad	Saesneg
myfyrio	meddwl, pwysu a mesur yn dawel yn y meddwl	(to) meditate
mantra	gair neu sŵn sy'n cael ei ailadrodd i helpu myfyrio	mantra
straen	pwysau ar y meddwl, gofid	stress
diffyg	dim digon o rywbeth	lack of

Calon yr Aztec

CALON YR AZTEC - FFILM ARSWYD

Dychmyga'r olygfa (neu beidio, os yw eich stumog chi braidd yn an!):

Ble? Canolbarth America

Pryd? 1200-400 CC

Actorion: Llwyth yr Aztecaid; offeiriaid a charcharor

Golygfa: Mae cannoedd o bobl wedi ymgasglu o gwmpas y deml ar ganol sgwâr y pentref. O'u blaenau, mae pum offeiriad - pedwar ohonynt yn sefyll yn stond a'r pumed yn dal arf callestr finiog yn ei law. O'u blaenau, mae carcharor wedi'i glymu a'i osod i orwedd ar ddarn o graig fawr ar lawr - y chamcool. Un o elynion yr Aztecaid yw'r carcharor, a ddaliwyd gan un o ryfelwyr y llwyth yn trio sleifio'i ffordd i mewn i'r pentref i achosi distryw. Er bod y carcharor yn dal yn fyw, mae'n sylweddoli'n iawn fod yn amser iddo wynebu ei dynged.

Mae'r dorf yn llawn cynnwrf, yn ysu am weld y sioe fawr yn dechrau, yn ysu am waed. Maen nhw'n gyfarwydd â'r drefn, a'r achlysur – yr aberthu. Cynnig aberth i'r duwiau, a'r aberth hwnnw'n aberth byw.

Mae'r offeiriad yn codi'r gallestr ac yn ei hyrddio i fynwes y carcharor. Daw gwaedd oddi wrth y dorf a sgrech boenus o do'r deml. Hollta'r offeiriad y cnawd a cherfio calon y carcharor o'i gorff, yn aberth i'r duwiau. Cwyd hi'n uchel i'r awyr, fel llygedyn o'r haul ac yn symbol o holl fodolaeth yr unigolyn. Mae'n ei rhoi mewn powlen, cyn i gorff marw'r carcharor gael ei daflu i waelod grisiau'r deml.

Islaw, mae'r dorf yn canu, chwibanu ac yn dawnsio i ddathlu'r aberth i'r duwiau. Mae rhai aelodau o'r dorf hefyd yn niweidio'u hunain ag arfau miniog, fel symbol o'u haberth hwythau. Caiff pen y carcharor ei dorri a'i osod ar rac penglogau gerllaw, a chaiff gweddill ei gorff ei daflu'n fwyd i'r anifeiliaid.

Diwrnod cofiadwy arall yn hanes yr Aztecaid!

Geirfa

Cymraeg	Disgrifiad	Saesneg
ymgasglu	dod at ei gilydd	(to) gather together
callestr	craig lwyd galed oedd yn cael ei defnyddio ar gyfer arfau neu offer	flint

Cymraeg	Disgrifiad	Saesneg
chamcool	y darn mawr o graig oedd yn cael ei ddefnyddio ar gyfer aberthu	chamcool
sleifio	symud neu fynd mewn ffordd ddistaw bach	(to) sneak
distryw	chwalfa, dinistr, difrod	destruction
aberthu	cyflwyno rhywbeth yn rhodd i'r duwiau	(to) sacrifice
hyrddio	taflu neu wthio'n galed iawn	(to) throw
mynwes	brest, y rhan flaen o'r corff rhwng yr ysgwyddau	chest

Calon wrth galon

22 Chwefror 2018

Daeth cannoedd o ddisgyblion ysgolion uwchradd yn Fflorida at ei gilydd heddiw i ffurfio siâp calon anferth ar gae pêl-droed fel rhan o brotest i alw am newid deddfau gynau'r Unol Daleithiau. Digwyddodd y brotest ar ôl i 17 aelod o staff a disgyblion gael eu saethu'n farw a nifer eraill eu hanafu yn Ysgol Uwchradd Marjory Stoneman Douglas yn Parkland, Fflorida, ar 14 Chwefror 2018. Mae Nikolas Jacob Cruz, 19 oed, cyn-ddisgybl yn yr ysgol, wedi ei arestio yn dilyn y trychineb.



Ar hyd a lled y wlad, cerddodd disgyblion allan o'u dosbarthiadau i fynnu rheolau mwy caeth ynglŷn â gynau. Maen nhw eisiau cyfyngu mwy ar bwysy'n gallu prynu gynau, gan alw hefyd am well gwasanaethau ar gyfer iechyd meddwl.

Cafodd eu galwadau eu cefnogi gan y cyn-arlywydd, Barack Obama, drwy neges ar Twitter. Dywedodd yr Arlywydd Trump hefyd mewn trydariad 'nad oes unrhyw beth yn bwysicach na diogelwch ein plant.'

Ar hyn o bryd, mae hawl gan berson 21 oed i brynu gwn llaw, ond gall person 18 oed brynu reiffel, fel yr AR-15 a ddefnyddiwyd gan y cyn-ddisgybl yn Fflorida.

BEAUTIFUL ♥

Hundreds of students at Florida's Coral Springs High School formed a heart on the football field to support the students affected by the Parkland school massacre. pic.twitter.com/hmvYaLqjQI

— Nina Harrelson 📺 (@NinaHarrelsonTV) [21 February 2018](#)

Geirfa

Cymraeg	Disgrifiad	Saesneg
trychineb	digwyddiad ofnadwy	disaster
caeth	llym, tynn	strict, tight

Cymraeg	Disgrifiad	Saesneg
cyfyngu	rhwystro, stopio	(to) restrict
trydariat	neges ar Twitter	tweet
reiffll	dryll hir, sy'n cael ei saethu o'r ysgwydd	rifle