

Rhedeg marathon - paratoi

Mae Daniela wedi rhedeg ym marathon Llundain. Dyma rannau o'i dyddiadur o'r cyfnod paratoi ar gyfer y gamp.

7fed o Ragfyr 2009

Wel, dyna ni, dw i wedi penderfynu. Dw i'n mynd i redeg ym Marathon Llundain. Dw i wedi dweud wrth y criw yn y gwaith y bydda i'n rhedeg gyda nhw ym mis Ebrill a dw i'n edrych ymlaen. Rydyn ni'n mynd i godi arian at elusen cancer Marie Curie. Does dim troi'n ôl nawr!



6ed o Fawrth 2010

Wedi blino heno! Pan ddechreuon ni hyfforddi, roedden ni'n rhedeg teithiau eitha byr, ond erbyn hyn rydyn ni'n rhedeg yn bellâch bob tro - tua 16 milltir heddiw - ac rydyn ni'n rhedeg bum gwaith yr wythnos hefyd. Ond mae'n hwyl! Mae'n braf rhedeg mewn grŵp a chael cwmni ein gilydd. Pan fydd un ohonon ni'n teimlo braidd yn isel, mae'r lleill yn codi ei galon. Does dim byd fel ffrindiau!



Mae'n anodd dod o hyd i'r amser i wneud yr holl hyfforddi oherwydd gwaith ond rhaid gwneud oherwydd rhaid bod yn heini ar gyfer y marathon! Dw i ddim yn mynd i fethu!

Nos Sadwrn, 13eg o Fawrth

Dydd Sadwrn arall o hyfforddi caled - fel pob dydd Sadwrn ar hyn o bryd: codi am 6.30 er mwyn cael brecwast da; gwisgo - gan gofio rhoi tâp ar fy nhraed i arbed cael pothellau; rhedeg

am 9.30; cyrraedd adre am 12.30; gwneud ymarferion ymestyn; yfed dŵr; cael cawod; bwyta cinio. Yna, dechrau gwneud pethau eraill ...



Un peth da am y paratoi yma - does dim rhaid i fi gadw at ddiët llym iawn. Dw i'n bwyta llawer o garbohydradau, ac yn bwyta'n iach - fel dw i'n arfer gwneud. Ond dw i yn bwyta mwy, a does dim angen i mi boeni am fwyta siocled neu gacen achos bydda i'n llosgi'r caloriâu y tro nesa bydda i'n rhedeg. Dyna un peth da o leiaf!

Nos Sadwrn 20ed o Fawrth 2010
Wedi cael llond bol! Methu cario ymlaen.



Dw i ddim yn cael unrhyw bleser wrth redeg bellach achos dw i'n teimlo bod RHAIID i fi redeg - yn hytrach na 'mod i EISIAU rhedeg! Roedd yr hyfforddi heddiw'n boenus iawn, iawn. Roedd fy nghluniau i'n boenus ... roedd fy mhengliniau i'n boenus ... roedd fy nhraed i'n boenus. Ces i bothell ac roeddwn i'n gwybod bod 7 milltir arall i fynd cyn i fi allu stopio i dynnu'r treinyrs!!! Roeddwn i'n teimlo fel stopio yn y fan a'r lle. Dw i wedi colli un o ewinedd fy nhraed hefyd! Ac yn waeth na hyn i gyd - dw i newydd sylweddoli y bydd y daith redeg nesa'n hirach byth. Alla i ddim rhedeg cam arall! Nos da!

Dydd Sul, 22ain o Fawrth 2010
Wedi penderfynu - DW I'N MYND I WNEUD HYN! Alla i ddim gadael yr elusen i lawr. Alla i ddim gadael y bobl sydd wedi fy noddi i i lawr. Alla i ddim gadael fy hun i lawr ...



Beiciwr BMX ar y brig

Mae James Jones wedi ennill pob cystadleuaeth BMX bwysig yng Nghymru!



Llun gan James Jones



Pwy:

James Jones

Byw:

Abertawe

Geni:

1994

Gwaith:

Reidio beiciau BMX yn broffesiynol – cystadlu ac arddangos ei sgiliau mewn sioeau

Dim ond beiciau ei noddwyr mae'n eu reidio – beiciau cwmni Impurity Bike (yn Singapore).

Mae ganddo gytundeb gyda chwmni Animal hefyd. Mae e'n un o'r 5 reidiwr sydd yn nhîm BMX Animal. Mae'r cwmni'n rhoi dillad Animal iddo.

Llun gan Chris Smith - www.valleysidedistro.com

Dechreuodd James reidio beiciau BMX mewn parc beiciau ar draws y ffordd i'w gartref pan oedd e'n 14 oed. Tipyn o hwyl gyda ffrindiau oedd hyn ar y pryd.

Erbyn heddiw, mae e'n hyfforddi rhwng tair ac wyth awr y dydd dros y penwythnosau. "Rhaid hyfforddi er mwyn gwella techneg a dysgu sgiliau newydd," dywedodd.

Mae e'n mwynhau ei waith yn fawr ond mae yna gyfnodau anodd hefyd. "Rhaid bod record ysbyty hir iawn gyda fi," meddai. "Dw i wedi torri llawer o esgyrn, gan gynnwys asgwrn yr ysgwydd, y penelin a'r pigwrn (dwywaith).



Lluniau gan James Jones

Ydy hyn yn gwneud iddo deimlo ei fod e eisiau rhoi'r gorau i'r gamp?

Dim o gwbl. "Dw i wrth fy modd ar y beic BMX. Mae'r adrenalin yn fy nghadw i i fynd. Dw i wrth fy modd gyda'r teimlad o ryddid dw i'n ei gael pan fydda i ar y beic.

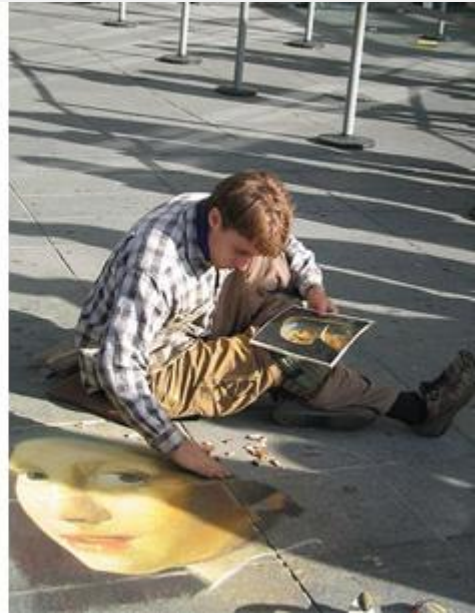
"Dw i erioed wedi meddwl, 'Dyna ddigon!'. Rhaid i fi wneud yn siŵr bod fy enw i'n aros ar y brig os ydw i eisiau parhau yn y maes. Dw i eisiau cyflawni cymaint mwy."



Llun gan James Jones

Ar y stryd ym Mrwsel

Ydych chi wedi sylwi ar berfformwyr ar y stryd erioed?



Mae rhai'n canu. Mae rhai'n canu offeryn cerdd. Mae rhai'n sefyll fel cerfluniau byw ac mae rhai'n gwneud cerfluniau o dywod.

Mae rhai ohonyn nhw'n ifanc. Mae rhai ohonyn nhw'n ganol oed ac mae rhai'n hen. Mae rhai'n dda iawn ond mae rhai'n ofnadwy.

Mae un peth yn gyffredin i'r bobl yma. Maen nhw'n barod i berfformio am oriau ... o ddydd i ddydd ... er mwyn ennill arian. Dyfal donc yntê!

Ydych chi erioed wedi meddwl beth yw hanes y bobl hyn? Pam maen nhw yno?

Pwy, tybed, oedd y cymeriad yma welodd y bardd, Aled Lewis Evans, unwaith?



Ar y stryd ym Mrwsel

Yno

yn chwarae ei gân
mor hapus i glust
rhai'n mynd heibio.

Plentyn bach

â'i ffliwt blastig
a phawb yn troi
i glywed y gân.

Yno

ar y stryd
yn cardota gyda'i ffliwt
y plentyn bach
â'i arian mân yn yr het.

A'r gân yn atseinio
mor hyfryd o drist.

Aled Lewis Evans

Rhedeg marathon – y ras ei hun

Mae Daniela wedi rhedeg ym marathon Llundain. Dyma gyfweiliad gyda hi am y digwyddiad ond os hoffech chi ddarllen am y cyfnod paratoi, edrychwch yn y golofn gyntaf.



Sut roeddech chi'n teimlo ar fore'r ras ei hun?

Roeddwn i'n nerfus iawn - ac roeddwn i wedi blino gan nad oeddwn i wedi cysgu'n iawn y noson gynt. Nerfau, mae'n siŵr!

Beth wnaethoch chi cyn y ras?

Ces i frecwast - uwd a banana. [Roeddwn i wedi bwyta pasta y noson gynt er mwyn rhoi digon o egni i fi redeg.] Yna, ar ôl brecwast, roedd rhaid teithio i'r ras ei hun. Roeddwn i wedi aros yn Llundain y noson gynt ac felly roedd angen dal y tube yn y bore.

Disgrifiwch y munudau wrth y llinell gychwyn - cyn i chi ddechrau rhedeg.

Swreal iawn! Roedd miloedd ar filoedd o bobl yno. Roedd hi'n bwrw glaw ac roedd hi braidd yn oer, felly roedd pawb yn neidio i fyny ac i lawr i drio cadw'n gynnes. Roedd croesi'r llinell dechrau'n deimlad rhyfedd iawn. Dw i'n cofio meddwl, "Mae o leia 5 awr o redeg o 'mlaen i!"

Disgrifiwch eich teimladau wrth i chi redeg.

Roeddwn i'n nerfus ar y dechrau, ac yna dechreuais i fwynhau - am y 22-23 milltir gyntaf. Roeddwn i wedi ysgrifennu fy enw i ar y fest Marie Curie roeddwn i'n ei gwisgo felly roedd pawb yn gweiddi fy enw i ac roedd hyn yn help mawr.

Oedd yna adegau pan oeddech chi'n meddwl, "Alla i ddim rhedeg cam ymhellach"?

Oedd, tua 23 neu 24 milltir i mewn i'r ras - roedd popeth yn boenus!

Sut llwyddoch chi i ysgogi'ch hun i barhau?

Doeddwn i ddim yn mynd i fethu! Dim gobaith! Roeddwn i'n mynd i orffen y ras hyd yn oed os oedd rhaid i fi gerdded a chymryd fy amser. Y peth pwysig i fi oedd gorffen y ras!

Sut roeddech chi'n teimlo wrth i chi groesi'r llinell derfyn?

MOR HAPUS a mor falch o fy hunan! Roedd dod rownd y gornel olaf a gweld y llinell derfyn yn y pellter yn anhygoel! Dw i'n cofio meddwl, "Dw i wedi neud e! Dw i wedi rhedeg marathon!"

Faint o arian llwyddoch chi i'w godi?

Dros £600.

Beth yw'ch atgofion chi o'r diwrnod?

Mae atgofion melys iawn gyda fi. Mae un yn arbennig - cael cawod a gwisgo pyjamas y noson honno! Ffantastig!

Sut rydych chi'n teimlo am y profiad nawr?

Gwych! Dw i'n methu credu bod 4 blynedd wedi mynd heibio! Mae un gewyn gyda fi ar fy nhroed sy'n dal i dyfu'n rhyfedd ... felly mae rhywbeth gyda fi sy'n fy atgoffa i o'r profiad o hyd!

Hoffech chi redeg marathon arall?

Mae rhan ohono i'n dweud y byddwn i'n hoffi rhedeg mewn marathon eto, ond dw i'n gwybod na fyddai byth digon o amser gyda fi i hyfforddi. Rhaid hyfforddi'n iawn ac mae hyn yn cymryd cymaint o amser! Efallai y gwna i ystyried hanner marathon ... neu ambell ras 10 km o bosib!

Oes gennych chi gyngor i rywun hoffai redeg mewn marathon?

Mae'n bwysig peidio â thrïo unrhyw beth newydd ar ddiwrnod y ras. Dim dillad newydd! Dim esgidiau rhedeg newydd. Rhaid defnyddio'r rhai a ddefnyddiwyd yn ystod y cyfnod hyfforddi. Dim *energy gels* newydd chwaith! Defnyddiwch beth rydych chi wedi arfer ag e!

Moksha-Patamu a gemau eraill

Mae'n siŵr eich bod chi wedi chwarae Moksha-Patamu rywbrd yn eich bywyd. Ydych chi'n gwybod beth yw'r gêm yma? Dyma rai cliwiau i chi rhag ofn:

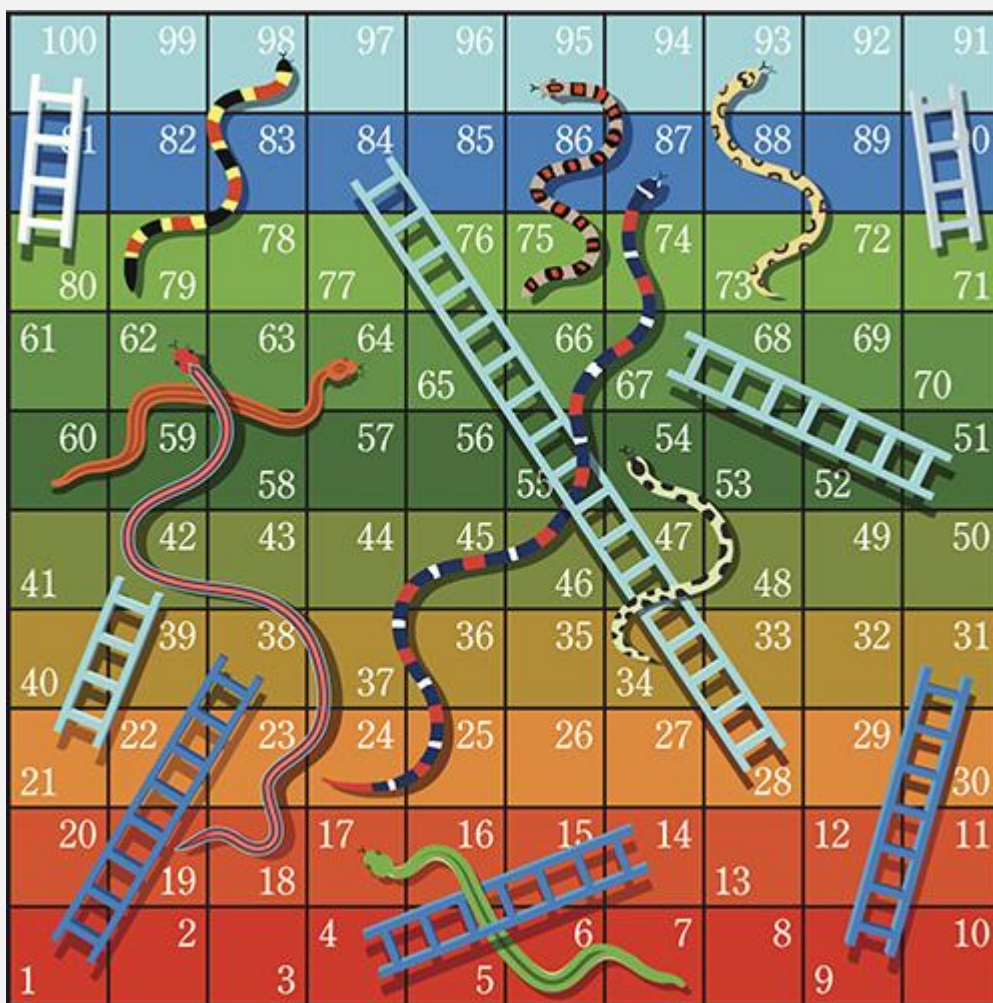
- Hen, hen gêm fwrdd o India yw hi.
- Mae grŵp o bobl neu blant yn ei chwarae hi fel arfer.
- Gêm fwrdd yw hi.
- Rhaid cael dis a chownteri lliw.
- Rhaid taflu'r dis a symud o sgwâr i sgwâr.

Ydych chi'n gwybod beth yw'r gêm erbyn hyn?

Os nad ydych chi, dyma'r cliw pwysicaf ...

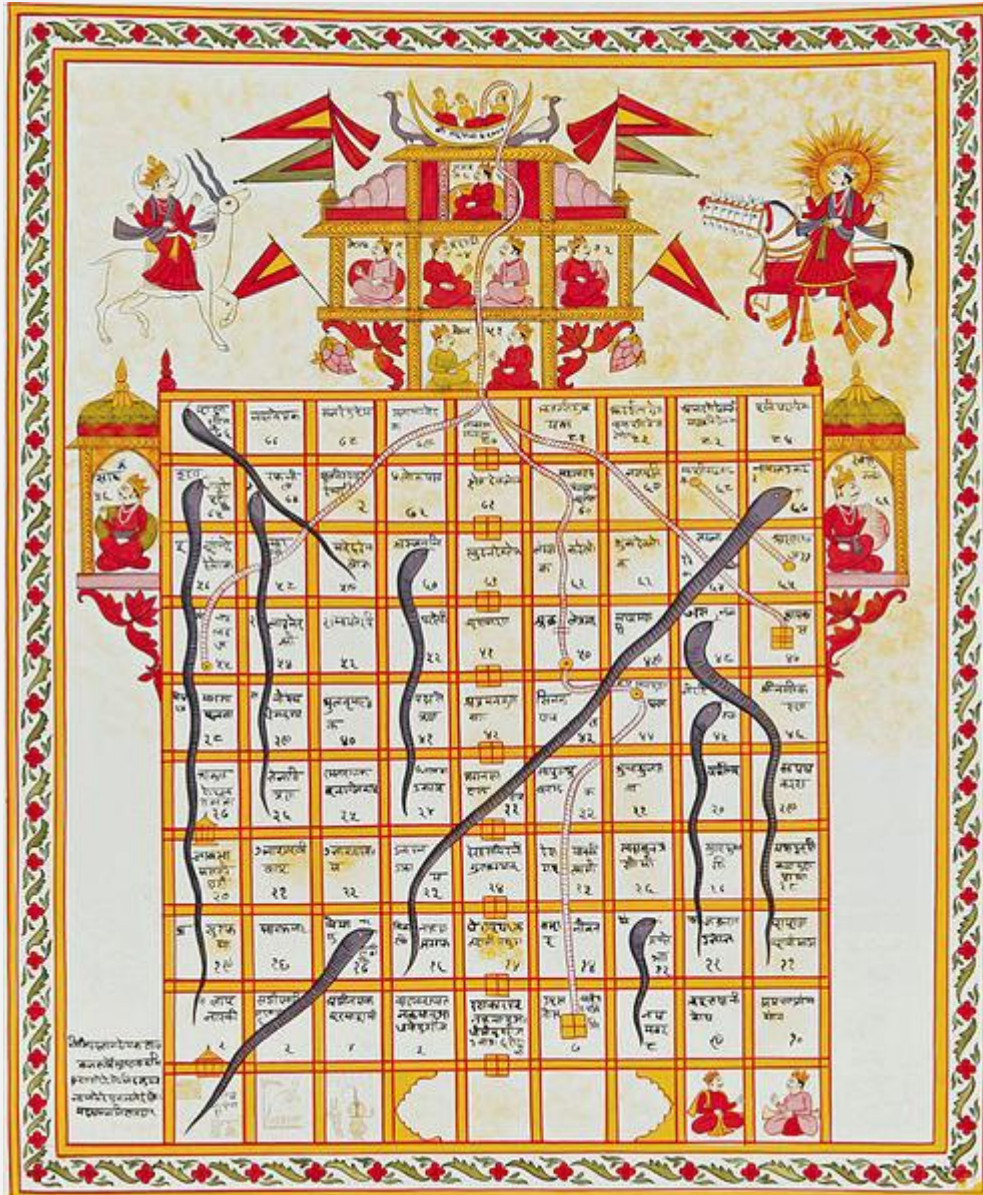
- Mae ysgolion a nadroedd ar y bwrdd.

Wel, dyna chi, rydych chi'n gwybod beth yw'r gêm erbyn hyn, mae'n siwr - Nadroedd ac Ysgolion neu Snakes and Ladders.



Moksha-Patamu

Mae'r gêm Nadroedd ac Ysgolion wedi datblygu o'r hen gêm Indiaidd Moksha-Patamu ac roedd y gêm honno'n dysgu sut i fyw bywyd da. Sut?



Wel, ar waelod pob ysgol, roedd geiriau a oedd yn gysylltiedig ag ymddygiad da, fel:

- haelioni
- gwybodaeth
- dibynadwyaeth
- asgetigiaeth, sef byw bywyd llym a syml.

Pan oedd rhywun yn cyrraedd sgwâr lle roedd y geiriau yma, roedden nhw'n cael mynd i fyni'r ysgol - ac agosáu at sgwâr 100, sef diwedd y gêm. Y syniad, felly, oedd bod unrhyw un oedd yn byw bywyd da yn cael ei wobrwyo.

Ar bob neidr, roedd geiriau oedd yn gysylltiedig ag ymddygiad drwg, fel

- anufuddhau
- dwyn
- dweud celwydd
- meddwi
- balchder
- lladd

ac ati.

Pan oedd rhywun yn glanio ar sgwâr gyda'r geiriau yma, roedd rhaid mynd i lawr y neidr - yn bellach o sgwâr 100. Roedden nhw'n cael eu cosbi, felly.

Roedd mwy o eiriau am bethau drwg na phethau da ar y bwrdd ac felly, roedd y gêm yn dysgu bod rhaid dal ati i wneud pethau da mewn bywyd, er gwaethaf yr holl bethau drwg. I ennill, roedd rhaid dal ati - dal ati i ddringo a chael y gorau ar y nadroedd a'r pethau drwg.

Dyfal Donc

Os ydych chi eisiau llwyddo mewn unrhyw beth, rhaid dal ati - rhaid dyfalbarhau. Mewn geiriau eraill, "Dyfal donc a dyrr y garreg." Dyna pam mae gŵr a gwraig o Ogledd Cymru wedi dewis yr enw Dyfal Donc ar gyfer eu cwmni.

"Roedd y dywediad yn addas i beth roedden ni'n trio'i wneud ar y pryd," dywedodd Morgan Griffith, sy'n un o berchnogion y cwmni. "Os ydych chi eisiau cael llwyddiant mewn unrhyw faes, rhaid i chi weithio'n galed - rhaid dal ati."



Enw:
Dyfal Donc

Dechrau:
2011

Ble:
Sefydlwyd y cwmni yn Llundain, ond bellach mae wedi ei leoli yn Nyffryn Ogwen, Gogledd Cymru

Perchnogion:
Morgan a Rebecca Hardy-Griffith

Dyletswyddau:
Morgan Griffith ydy'r prif ddylunydd creadigol. Rebecca ydy'r dylunydd a'r gweinyddwr.

Gwerthu:
Cardiau cyfarch, gemwaith, bathodynau, nwyddau i'r cartref, rhoddion

Ble:
Mewn siopau ar hyd a lled Cymru, mewn rhai siopau yn Lloegr, mewn un siop yn Nenmarc ac ar y we:
www.etsy.com/shop/DyfalDonc
Hefyd, mewn ffeiriau a marchnadoedd

Eco-gyfeillgar

Mae'r cwmni'n un eco-gyfeillgar iawn gan fod Morgan a Rebecca'n defnyddio hen betheuach papur, hen luniau, paent ac unrhyw beth arall y mae modd eu hail-ddefnyddio neu eu hailgylchu. Wrth ddylunio, maent yn defnyddio hen wyddoniaduron, llyfrau gwyddoniaeth, llyfrau bywydeg a llyfrau natur o'r 50au, 60au, 70au a'r 80au.

Yn ogystal, maent yn ceisio creu cynnyrch eco-GYFEILLGAR fel amlenni mae modd eu hailgylchu 100% a bagiau arddangos o ddeunydd sy'n pydru.

Beth am y dyfodol?

"Byddwn ni'n datblygu'r cynlluniau a'n nwyddau a byddwn ni'n creu printiau celf A5, A4 ac A3. Rydym yn gobeithio creu papur lapio, cardiau rhoddion, cardiau post, setiau ysgrifennu a mwy."

Os hoffech chi gael mwy o wybodaeth, neu weld mwy o'r cynnyrch, ewch i:

<http://www.dyfaldonc.com/cy/about/>

Y llun mwyaf gwerthfawr yn y byd

Pa un yw'r llun mwyaf gwerthfawr yn y byd tybed?

Beth am chwilio ar y we i weld beth yw gwerth rhai o weithiau'r meistri? Mae rhai ohonyn nhw'n cael eu gwerthu am gannoedd o filiynau o bunnau.

Efallai bod rhai lluniau mor werthfawr fel nad yw'n bosib rhoi pris arnyn nhw. Faint fyddai gwerth y Mona Lisa petai'n cael ei werthu, er enghraifft?

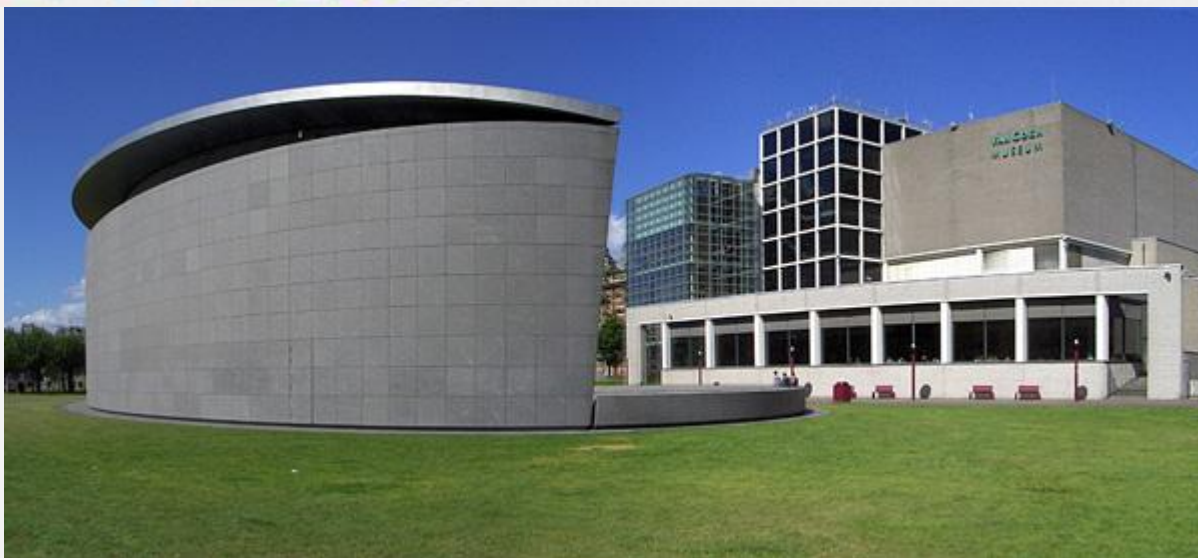
Efallai bod un llun sydd hyd yn oed yn fwy gwerthfawr na'r Mona Lisa, sef y Winllan Goch (The Red Vineyard), gan Vincent van Gogh.



Pam mae'r llun yma mor werthfawr? Oherwydd dyma'r unig lun i Vincent van Gogh ei werthu yn ystod ei fywyd, er iddo beintio dros 800 o luniau.

Vincent van Gogh heddiw ...

Erbyn heddiw, wrth gwrs, mae Vincent van Gogh yn cael ei ystyried yn un o'r meistri ac mae amgueddfa arbennig yn cynnwys ei waith yn Amsterdam.



Heddiw, mae ei luniau'n enwog iawn ac maen nhw'n werth miliynau o bunnau yr un. Mae'n debyg bod rhai o'i luniau o flodau'r haul yn werth dros gan miliwn o bunnau, er enghraifft. Ond, yn ystod ei oes, ychydig iawn o bobl oedd yn gwybod amdano ac nid oedd ei waith yn cael ei dderbyn ymhlith y rhai oedd wedi dod ar ei draws.

Mae'n debygol na fyddai Vincent yn enwog heddiw ac na fyddai wedi dod i sylw neb oni bai am un person fu'n gweithio'n galed i hyrwyddo ei waith - ei chwaer-yng-nghyfraith, Johanna van Gogh-Bongers. Roedd hi'n briod â brawd Vincent, Theo, a hi sy'n gyfrifol am ddod â'i weithiau a'i fywyd i sylw'r cyhoedd.

Johanna van Gogh-Bongers



Roedd Theo, gŵr Johanna, a Vincent yn agos iawn at ei gilydd ac, ar ôl marwolaeth Vincent, dymuniad Theo oedd dangos rhai o'i weithiau i'r byd, a gwneud yn siŵr bod y byd yn dod i'w

barchu. Yn anffodus, ni lwyddodd i wneud hynny, gan iddo yntau farw chwe mis ar ôl ei frawd.

Gyda'i farwolaeth, cafodd Johanna ei gadael ar ei phen ei hun i ofalu am eu mab bach mewn fflat oedd yn llawn paentiadau gan Vincent. Penderfynodd ddychwelyd o Baris, lle roedd hi a Theo wedi bod yn byw, i'r Iseldiroedd, a symudodd yno gyda bocsys di-rif o baentiadau diwerth nad oedd yn bosib eu gwerthu.

Roedd Johanna'n benderfynol o wireddu dymuniad ei gŵr ac felly dechreuodd gynnal arddangosfeydd o waith Vincent - yn ei chartref ei hun yn aml iawn. Byddai'n gwahodd arbenigwyr o fyd celf i'w thŷ ac yn eu gwahodd i edrych ar y gweithiau, eu gwerthfawrogi a'u prynu. Mae'n debyg iddi werthu tua chwarter Llundain Vincent o'i chartref ei hun.

Dechreuodd gynnal arddangosfeydd mewn lleoedd eraill hefyd, gan dalu am y rhain â'i harian ei hun yn aml iawn. Yn wir, hi ei hun oedd yn rhedeg llawer o'r arddangosfeydd hyn.

Bu'n gweithio am y 34 mlynedd nesaf o'i bywyd yn hyrwyddo gwaith Vincent ac yn gwneud yn siwr ei fod yn ennill ei le yn hanes celf. Dyfal donc yn wir!

Heb Johanna, mae'n bosib na fydden ni byth wedi cael y cyfle i weld Blodau'r Haul



na'r Noson Serennog



na Hunanbortread Vincent



nac unrhyw lun arall o'i eiddo.

Beth ddigwyddodd i'r unig lun werthodd Vincent ei hun?

The Red Vineyard



1890

Cafodd y llun ei brynu gan Anna Boch am 400 franc.

1906

Gwerthodd Anna Boch y llun am 10,000 franc ym Mharis.

1906

Prynodd dyn busnes o Rwsia y llun. Ei enw oedd Sergei Shchukin ac roedd e'n gasglwr celf pwysig - roedd ganddo 57 llun gan Picasso, 38 gan Matisse, 13 gan Monet a gweithiau gan Cézanne, Renoir, a Toulouse-Lautrec ymhlith gweithiau pwysig eraill.

1918

Adeg y chwyldro yn Rwsia, roedd rhaid i'r bobl gyfoethog ffoi a llwyddodd Sergei Shchukin i fynd i Baris. Cafodd ei dŷ, gyda'i holl weithiau pwysig, ei droi'n amgueddfa.

1948

Cafodd yr amgueddfa ei chau a rhannwyd y lluniau rhwng amgueddfa Puskin ym Moscow a'r Hermitage yn St Petersburg.

2014

Mae'r llun yn dal yn amgueddfa Puskin ym Moscow.

Does dim rhyfedd fod y llun mor werthfawr gan fod ganddo hanes mor ddiddorol!

Y frân, y tsimpansî a'r gneuen

Dyma bos i chi.

Dychmygwch mai chi yw'r frân sy'n sefyll ar y garreg yn y llun yma.



Mae syched ofnadwy arnoch chi ac mae dŵr yn y jwg. Ond mae'r dŵr ar waelod y jwg ac nid yw'ch pig yn ddigon hir i'w gyrraedd.

Beth rydych chi'n mynd i'w wneud? Sut rydych chi'n mynd i gyrraedd y dŵr? Trafodwch syniadau mewn grŵp.

Ar ôl trafod, dewiswch yr opsiwn gorau.

Yna, ewch i Dasg 1.

Y tsimpansî a'r gneuen

Mae anifeiliaid eraill wedi dangos eu gallu i ddal ati hefyd ...



Dawn a dyfalbarhad

Mae gwyddonwyr yn Athrofa Max Planck yn yr Almaen wedi cynnal cyfres o arbrofion sy'n dangos bod tsimpansïaid nid yn unig yn ddyfeisgar ac yn ddeallus ond eu bod hefyd yn barod i ddyfalbarhau.

Gosododd y gwyddonwyr diwb fertigol 26 centimetr ar wal. Llenwon nhw waelod y tiwb â dŵr a rhoddon nhw gneuen i arnofio ar wyneb y dŵr. Yna, gadawyd i'r tsimpansïaid geisio cael gafael ar y gneuen.

Y ffordd hawsaf o wneud hyn, wrth gwrs, fyddai tynnu'r tiwb i lawr o'r wal, tywallt y dŵr a chymryd y gneuen, ond nid oedd hyn yn bosib, gan fod y tiwb yn sownd wrth y wal.

Roedd rhaid dod o hyd i ffordd arall o gael y gneuen, felly. Ar ôl ychydig, sylwodd y tsimpansïaid fod mwy o ddŵr ar gael tua metr i ffwrdd o'r tiwb - a dyma'r ateb i'w problem.

Dechreuon nhw gario'r dŵr yn eu cegau a'i ollwng yn y tiwb, er mwyn codi lefel y dŵr, a dod â'r gneuen i'r wyneb. Dro ar ôl tro, aethon nhw at y dŵr, ei godi ac yna'i ollwng yn y tiwb.

Aeth un o'r tsimpansïaid mor bell â gwneud pi-pi yn y tiwb er mwyn codi lefel y dŵr.

Dywedodd y prif wyddonydd, Daniel Hanus, ei bod hi'n amlwg bod y tsimpansïaid yn gwybod yn union beth roedden nhw'n ei wneud a'u bod yn dal ati hyd nes iddyn nhw lwyddo.

Mae'n amlwg bod yr un wnaeth bi-pi yn y tiwb wedi deall sut i ddatrys y broblem! Roedd angen codi lefel y dŵr er mwyn codi'r gneuen i'r wyneb - dim ots o ble roedd hwnnw'n dod!

Dyfal donc a dyrr y garreg

Dyma sgript y bwletin newyddion ond cyn i chi ei darllen, gwnewch yn siwr eich bod chi'n deall y geiriau yn yr eirfa:



... ac i orffen y rhaglen heno, bwletin arbennig o Danzanïa, Affrica, lle mae niferoedd mawr o blant yn wynebu peryglon ofnadwy bob dydd yn y diwydiant cloddio am aur.

Mae Asani yn 12 oed ac, yn wahanol i blant 12 oed yng Nghymru, dydy e ddim yn mynd i'r ysgol. Yn wahanol i blant 12 oed yng Nghymru, fe sy'n cynnal ei deulu ers i'w dad farw. Mae'r sefyllfa'n un syml iawn - naill ai mae e'n gweithio - yn cloddio am aur - neu mae ei deulu a fe'n llwgu. Pa ddewis sy ganddo?

Y llynedd, bu bron iddo gael ei ladd pan syrthiodd to'r mwynglawdd ar ei ben. Bu'n anymwybodol am gyfnod ac aethpwyd â fe i'r ysbyty lleol, lle dywedwyd bod ganddo anafiadau mewnol. Ond, rai misoedd yn ddiweddarach, bu'n rhaid iddo ddychwelyd i'w waith yn cloddio am aur. Pa ddewis oedd ganddo?

Mae Asani'n gweithio shifftiau 12 awr, yn cloddio'r graig mewn twneli bregus, peryglus. Mae'n drilio ... yn tyllu â phicas a morthwyl – ac yna'n llusgo ac yn cario bagiau trwm o gerrig i'r wyneb i'w malu.

Yna, mae e'n malu ... malu ... malu nes bod y cerrig yn bowdr - yn y gobaith y bydd yn dod o hyd i aur. Dyfal donc a dyrr y garreg yntê.

Ond nid yw'r perygl ar ben ar ôl iddo ddod allan o'r mwynglawdd - o nac ydy! Wrth brosesu'r aur, mae Asani'n defnyddio mercwri, sef hylif gwenwynig iawn. Mae e'n trin y mercwri â'i ddwylo, heb wisgo menig, sy'n anhygoel - ac mae'n aroglu mwg gwenwynig i'w ysgyfaint wrth iddo boethi'r hylif i drin yr aur. Y tebygrwydd yw y bydd hyn yn effeithio ar ei ymennydd, ei arennau a'i ysgyfaint yn y dyfodol. Mae'n dioddef o flinder, cur pen ofnadwy, poen yn ei gyhyrau a phothellau'n barod. Pa obaith sydd ganddo?

Mae defnyddio plant yn y mwyngloddiau hyn yn anghyfreithlon yn Tanzania, ond mae'n amlwg nad yw pawb yn ufuddhau'r i'r gyfraith. Yn wir, mae'r mwyngloddiau bach yn cyflogi plant o bob oed – o tua 8 i fyny. Fel arfer, mae'r plant iau'n cael eu cyflogi i falu cerrig mawr yn gerrig llai fel bod modd eu rhoi mewn peiriant malu – i weld oes mwyn aur ynddyn nhw.

Beth yw breuddwyd Asani? Cael mynd i'r ysgol a gwella ei fywyd o a bywyd ei deulu ... ond ... pa obaith sydd ganddo?

Rosina James, Newyddion Heno yn Tanzania, Affrica