



TGAU

3000N30-1A



S23-3000N30-1A

DYDD IAU, 8 MEHEFIN 2023 – BORE

CYMRAEG IAITH

Uned 3

Darllen ac Ysgrifennu: Trafod, Perswâd a Chyfarwyddiadol

2 awr


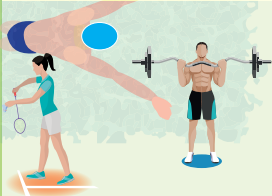



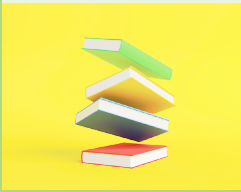

DEUNYDD DARLLEN I'W DDEFNYDDIO GYDAG ADRAN A

3000N301A
01

DARN DARLLEN 1
33 o Flynyddoedd yn y Gwely

33 O FLYNYDDOEDD YN Y GWELY!

Rydym ni'n treulio 26 o flynyddoedd yn cysgu yn ystod ein bywyd. Ond rydym ni hefyd yn treulio 7 mlynedd yn trio mynd i gysgu. Dyna 33 o flynyddoedd yn y gwely!

<p>Cysgu 26 blynedd</p>	<p>BETH MAE CWSG YN EI WELLA?</p>		
<p>lechyd meddwl</p> 	<p>Lles corfforol</p> 	<p>Imiwnedd</p>  <p>Rheoli pwysau</p>  <p>Ffrwythlondeb</p> 	
<p>Trio mynd i gysgu 7 mlynedd</p>	<p>OS YDYCH CHI'N TROI A THROSI, BETH AM DRIO:</p>		
<p>Ymarferion anadlu</p> 	<p>Darllen llyfr</p> 	<p>Mynd am fath</p> 	

DARN DARLLEN 2 Delfrydol i'r Diogyn



Delfrydol i'r Diogyn

£24 000 y flwyddyn am wylïo'r teledu yn eich gwely

Sut hoffech chi orwedd yn y gwely drwy'r dydd a chael eich talu am wneud hynny? Mae cwmni gwelyau moethus, Gwelyau Gwaun, yn chwilio am brofwr matresi.

Bydd yr ymgeisydd llwyddiannus yn helpu i sicrhau bod ein cwsmeriaid gwerthfawr yn derbyn matresi o'r ansawdd gorau er mwyn cael noson dda o gwsg.

Byddwch yn profi matres newydd wahanol bob wythnos, ac yn rhoi eich barn ar ba mor gyfforddus yw hi. A'r ffordd orau o benderfynu yw drwy dreulio wythnos waith lawn o 37.5 awr yn cysgu a gwylïo'r teledu!

Mae hon yn swydd lawn amser, ac yn amlwg, bydd disgwyl i chi weithio o'ch cartref. Byddwch yn adolygu pob matres ar ôl i chi ei phrofi'n llawn. Yna, byddwch yn ein cynghori a yw hi o ansawdd rhagorol ac o'r safon orau i'n cwsmeriaid.

Swnio fel breuddwyd? Gwnewch gais drwy lenwi ein ffurflen ar-lein.

DARN DARLLEN 3

Colofn Modryb Mari



Colofn Modryb Mari

Tip yr wythnos: Sut mae stopio rhywun rhag chwynu?

Heddiw, rydw i'n mynd i rannu tric bach y gallwch chi ei ddefnyddio i'ch stopio chi – neu bwy bynnag sy'n rhannu eich gwely chi – rhag chwynu. Y cwbl rydych chi ei angen ydy pêl dennis.

Mae rhywun yn fwy tebygol o chwynu'n waeth os yw'n gorwedd ar ei gefn, felly dylech chi wneud eich gorau i sicrhau eich bod chi'n gorwedd ar eich ochr. Un ffordd o wneud hynny ydy gwnïo pêl dennis i gefn eich dillad nos fel ei bod hi'n rhy anghyfforddus i chi orwedd ar eich cefn. Byddai codi un ochr y gwely fel ei bod yn uwch na'r ochr arall o gymorth hefyd. Mae cysgu ar eich ochr yn rhoi llai o bwysau ar y llwybrau anadlu ac yn creu gwell llif aer.



Cyngor y Gwasanaeth Iechyd Gwladol ydy ceisio colli pwysau os ydych chi dros bwysau, osgoi yfed alcohol, peidio ag ysmegu a gofyn i'ch partner wisgo plygiau clustiau os ydy eich chwynu'n amharu arno ef neu arni hi.



Mae'r dull yma o gysgu ar eich ochr yn un sy'n cael ei ddefnyddio gan filwyr ers blynyddoedd. Ond nid pêl dennis maen nhw'n ei defnyddio. Maen nhw'n gwisgo eu rycsac ar eu cefnau gan ei bod yn amhosib cysgu drwy orwedd arno. Drwy wneud hyn, mae'r milwyr yn stopio eu hunain rhag chwynu – rhag i'r gelyn eu clywed.

Pan fyddwn ni'n cysgu ar ein cefn, mae'r tafod a'r palat meddal ar dop y geg yn ymlacio ac yn gorffwys ar gefn y gwddf gan wneud sŵn wrth ddirgrynu. Mae ein gê'n yn ymlacio hefyd felly mae'r gwefusau yn agor a'r geg yn troi'n ogof atseinio gan chwyddo'r sain. Druan ag unrhyw un sy'n gorfod dioddef chwynu o'r fath!

Pwy feddyliai y gallai rhywbeth mor syml â phêl dennis ddatrys problem chwynu?

TUDALEN WAG

DARN DARLLEN 4 Adar y Nos

Adar y nos

BLOG MELANIE HUGHES (AWDURES)

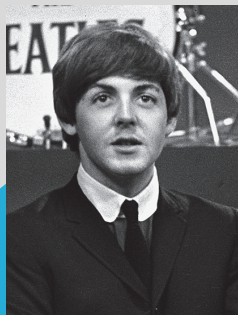
Ers 10 o'r gloch fore heddiw, rydw i wedi bod yn syllu ar sgrin fy nghyfrifiadur mewn ymgais i wasgu erthygl ddi-ddorol o grombil fy nghreadigrwydd. Pan es i fy ngwely gynnu, dim ond 50 gair a theitl tila oedd gen i i'w ddangos am ddiwrnod o 'waith'. Ond ers gorwedd yn fy ngwely a chau fy llygaid mae cant a mil o syniadau wedi bod yn llifo drwy fy mhen – fel gwesteion hwyr i barti. A nawr, ar ôl codi unwaith eto, mae gen i gymaint o egin syniadau am erthyglau nes fy mod i'n bodd i ynddyn nhw. Pam hynny tybed?

Mae insomnia yn gyflwr y mae rhywfaint o ramant yn ei gylch. Mae sawl cerddor ac artist yn dweud bod ysbrydoliaeth unigryw i'w chael yn ystod oriau mân y bore. Mae straeon chwedlonol am Vincent van Gogh yn paentio campweithiau gan ei fod yn methu cysgu, ac mae'n debyg i un o ganeuon mwyaf adnabyddus Paul McCartney gael ei chyfansoddi rhwng cwsg ac effro.

Felly, pam mae llawer o bobl greadigol mor gynhyrchiol yn ystod oriau'r nos? Mae ambell awdur yn dadlau mai absenoldeb pobl a phethau i dynnu ein sylw sy'n gyfrifol: gyda'r byd yn dawel a'r plant yn cysgu'n sownd, ychydig iawn o bethau sydd yna i amharu. Dydyn ni chwaith ddim yn teimlo'n euog am ysgrifennu yn y nos. Ein hamser ni yw oriau'r tywyllwch. Mae'r cyfnod hwyrol yn tueddu i fod yn fwy llonydd, yn dawelach, sy'n ei gwneud hi'n ganwaith haws canolbwyntio ar ein hysgrifennu.

Os nad ydych chi erioed wedi ysgrifennu ym mherfeddion nos, dylech roi cynnig arni: efallai mai dyna pryd y cewch y syniad gorau erioed. Gyda llenorion fel Charles Dickens a Tennessee Williams yn cydnabod mai adar y nos oedden nhw, mae'n rhaid bod rhyw wirionedd i'r syniad fod yna hud mewn ysgrifennu yn hwyr y nos.

Creadur swil yw creadigrwydd. Efallai mai dyna pam mae fwyaf effro pan fydd pawb arall yn cysgu'n drwm.



DARN DARLLEN 5 'Insomniac ydw i... dw i'n meddwl'

B | B | C

cymru fyw

Hafan | Cylchgrawn | Gwleidyddiaeth | Gog-Orll | Gog-Ddwy | Canolbarth | De-Orll | De-Ddwy | Wales News

'Insomniac ydw i... dw i'n meddwl'

Fel dros hanner poblogaeth Prydain, mae Hywel Gwynfryn, y cyflwynydd adnabyddus, yn byw gydag anawsterau cysgu.

"Dw i'n troi a throsi, poeni, codi, mynd i lawr y grisiau, darllen llyfr, gwneud paned, trio cysgu... dyna'r drefn bob nos. Dw i hyd yn oed yn poeni, os bydda i'n cysgu na fydda i'n agor fy llygaid yn y bore."



Mae Hywel yn gallu adnabod y cyfnod pan oedd ei drafferth cysgu ar ei waethaf – pan ddaeth meddygon o hyd i diwmor ar ymennydd ei fab, Siôn, yn 4 oed. Wedi triniaeth a gofal, fe gafodd y tiwmor ei dynnu ac fe wnaeth Siôn wella. Ond fe gafodd y profiad dipyn o effaith ar Hywel.

"Yn dilyn y cyfnod anodd hwnnw, yn ychwanegol at yr insomniac fe ddechreuais gael cyfnod o ymosodiadau o banig dirybudd. Mi allwn fod yng nghanol y ddinas gefn dydd golau yn ceisio ymladd am anadl ac yn credu fy mod i am gael trawiad ar y galon unrhyw funud."

Er syndod i Hywel, cyngor ei feddyg oedd iddo wneud mwy o ymarfer corff, felly fe gychwynnodd redeg. Ymhen ychydig wythnosau roedd y gorbryder wedi ysgafnhau – ond parhau wnaeth y frwydr am noson dda o gwsg.

Mae problemau mynd i gysgu yn aml yn dod law yn llaw â phroblem pryder a hefyd problem iselder. Mae cyngor meddygol yn awgrymu osgoi prydau bwyd ac alcohol yn hwyr yn y nos, gwneud ymarfer corff yn ystod y dydd a cheisio osgoi sgrin gyfrifiaduwr neu ffôn cyn mynd i'r gwely er mwyn ymlacio.

DARN DARLLEN 6 Ystyr Breuddwydion

Ystyr Breuddwydion

Mae'r arfer o geisio dehongli ystyr ac arwyddocâd breuddwydion mor hen â'r ddynoliaeth.

Dyna i chi Joseff yn y Beibl oedd yn un o ddeuddeg brawd, yn breuddwydio eu bod nhw'n ddeuddeg ysgub o wenith. Breuddwydiodd fod yr un ar ddeg arall yn penlinio ac yn addoli'r ysgub o wenith a oedd yn ei gynrychioli ef. Yna fe freuddwydiodd mai sêr oedden nhw i gyd, ac yn yr un modd, roedd y sêr eraill yn penlinio a'i addoli fel petai'n frenin. Roedd ei frodyr yn gandryll wrth feddwl bod Joseff yn credu ei fod yn well na'r gweddill ohonynt.



Gwnaeth un freuddwyd argraff fawr ar Maccsen Wledig. Yn y chwedl, anfonodd ddynion o Rufain i chwilio am y ferch deg a ymddangosodd yn ei freuddwyd. Wedi hir chwilio, daethpwyd o hyd iddi yn Arfon. Elen oedd ei henw. Daeth gweledigaeth ei freuddwyd yn wir.

Ond yn fwy diweddar, mae dehongli breuddwydion wedi bod yn destun astudiaeth a myfyrdod dwys i bobl fel Sigmund Freud a Carl Jung ym maes Seicoleg. Credir bod gan lawer o'r themâu mewn breuddwydion ystyron cyffredin sy'n adlewyrchu ein bywydau a'n personoliaethau ni.

Dannedd

Gall breuddwydion am gyflwr dannedd adlewyrchu pryderon am ymddangosiad a sut mae pobl eraill yn ein gweld ni. Awgryma hyn fod arnom ofn cael ein gwrthod, ofn teimlo cywilydd neu ofn peidio â chael ein hystyried yn ddeniadol.

Gall breuddwydio am golli dannedd ymwneud â chyfathrebu. Pan fyddwn yn colli ein dannedd, bydd siarad yn anoddach. Felly, efallai bod ein breuddwyd yn tynnu sylw at anhawster i gyfathrebu â rhywun neu i fynegi ein hunain mewn rhyw ffordd.



Dianc

Mae breuddwydio bod rhywun yn rhedeg ar ein hôl yn arwydd ein bod yn ceisio dianc rhag rhywbeth sy'n codi ofn arnom yn ein bywydau bob dydd. Mae'n awgrymu bod gennym duedd i redeg i ffwrdd yn hytrach na wynebu problem benodol.

Gall pwy neu beth sy'n rhedeg ar ein hôl gynrychioli agwedd o'n cymeriad ein hunain, er enghraifft teimladau o ddiacter, cenfigen neu ofn. Mae hon yn freuddwyd sy'n codi dro ar ôl tro nes y byddwn yn fodlon wynebu'r problem.