

## YMARFER 16: Sylwadau

Looking after our mental health and wellbeing is important for everyone, and there are things that each of us can do<sup>1</sup> in our day-to-day lives that can help support good mental health, including connecting to nature. From local parks to gardens, window-boxes and even houseplants, we can all benefit from the nature around us. Here's how.

There is a lot of scientific research exploring the fascinating link between<sup>2</sup> time spent in nature and a reduced risk of mental health problems<sup>3</sup>, improved mood and reduced stress. Whether you live in the countryside surrounded by green spaces, or in the city<sup>4</sup>, there is nature everywhere, such as local parks, gardens, canals, or courtyards, and it's worthwhile seeking them out. If you're struggling to find an area near you, why not try and bring nature to you, by planting herbs or flowers in your garden or balcony, or introducing some houseplants into your personal space<sup>5</sup>.

Being around animals and wildlife can also be beneficial for overall wellbeing. Take a look outside your window and see if you can spot birds in your garden. If you can't see them, listen for them instead! The more you look, the more you see!<sup>6</sup>

Gardening can have huge benefits for your wellbeing<sup>7</sup>, and studies have found that over time gardening can improve mood, increase quality of life, and overall wellbeing<sup>8</sup>. Planting and growing your own food has huge environmental benefits too, such as significantly reducing food miles, eating more seasonal produce, and knowing exactly where your food comes from. It's a win-win!<sup>9</sup>

[Addasiad o erthygl ar wefan y WWF]

### 1. **Cystrawen/ Cywirdeb/ Ystyr** ...there are things that each of us can do...

#### Cyfieithu aflwyddiannus:

1. *...mae pethau y gall pob un ohonom ei wneud...*
2. *...mae pethau gall pob un ohonom wneud...*
3. *...mae pethau y gall bob un ohonom eu gwneud...*
4. *...mae rhai pethau y gallwn eu gwneud...*
5. *...mae yno bethau y gallwn ni eu gwneud...*

#### Cyfieithu llwyddiannus:

1. *...mae pethau y gall pob un ohonom eu gwneud...*

#### SYLWADAU:

1. Mae angen y rhagenw *eu* yn y frawddeg hon gan ei fod yn cyfeirio'n ôl at air lluosog, sef 'pethau'. Mae enghraifft Afl.1 wedi defnyddio'r rhagenw unigol *ei* ac mae enghraifft Afl.2 wedi hepgor y rhagenw.
2. Dim ond y gwrthrych sy'n treiglo ar ôl ffurf gryno'r ferf, h.y. *gall pob un* (gweler Afl.3).
3. Nid yw enghreifftiau Afl.4 ac Afl.5 wedi cyfleu 'each' sy'n newid yr ystyr ychydig.
4. 'mae *yna* bethau' sy'n gywir (nid *yno*) yn enghraifft Afl.5. Mae 'yno' yn golygu 'there' fel man penodol, felly ystyr yr enghraifft hon yw 'there are things there that we can do'.

## 2. Cywair/ Ystyr

...exploring the fascinating link between...

Cyfieithu aflwyddiannus:

1. ...*sy'n ymchwilio'r cysylltiad diddorol rhwng...*
2. ...*sy'n archwilio'r ddolen ddiddorol iawn rhwng...*
3. ...*sy'n archwilio'r cyswllt rhwng...*
4. ...*sy'n archwilio'r cysylltiad rhwng...*
5. ...*yn archwilio'r cysylltiad hudol...*

Cyfieithu llwyddiannus:

1. ...*yn archwilio'r cysylltiad hynod ddiddorol sydd rhwng...*
2. ...*sy'n archwilio'r cysylltiad diddorol iawn rhwng...*

SYLWADAU:

1. *ymchwilio i'r cysylltiad* sy'n gywir (Afl.1). Mae'r llyfr *Pa Arddodiad?* gan D. Geraint Lewis yn gallu bod o gymorth mawr o ran dewis yr arddodiad cywir.
2. *dolen* (Afl.2) yw'r gair am 'link' yn yr ystyr gyfrifiadurol a *cysylltiad*, nid *cyswllt* (Afl.3), fyddai'r gair priodol yn y cyd-destun hwn.
3. Ystyr '**fascinating**' yn y cyd-destun hwn yw *diddorol iawn* yn hytrach na *hudol* (Afl.5). Mae hyn yn dangos tuedd i ddewis gair yn y geiriadur heb ddeall y cyd-destun yn iawn. Gall geiriadur neu thesawrws Saesneg fod yn ddefnyddiol iawn yn hyn o beth gan eich helpu i ddeall yr ystyr cyn dewis y gair mwyaf addas.
4. Nid yw enghreifftiau Afl.3 ac Afl.4 wedi cyfleu '**fascinating**', sy'n elfen bwysig yn y frawddeg hon.

## 3. Cywair/ Ystyr/

...and a reduced risk of mental health problems

Cyfieithu aflwyddiannus:

1. ...*a lleihad o ran y risg o broblemau iechyd meddwl*
2. ...*a gostyngiad mewn risg o broblemau iechyd meddwl*
3. ...*a lleihad y risg mewn problemau iechyd meddwl*

4. ...a'r lleihad mewn risg o broblemau iechyd meddwl
5. ...a'r lleihad yn y peryg o ddioddef o broblemau iechyd meddwl
6. ...a'r risg o broblemau iechyd meddwl

Cyfieithu llwyddiannus:

1. ...a llai o risg o gael problemau iechyd meddwl
2. ...a llai o risg o broblemau iechyd meddwl

SYLW:

1. Mae enghreifftiau Afl.1-5 wedi glynu'n rhy dynn at y Saesneg ac felly mae'r Gymraeg yn swnio'n chwithig iawn. Y ffordd symlaf a mwyaf effeithiol o gyfleu 'a reduced risk' fyddai *llai o risg*.
2. Mae'r elfen 'reduced' ar goll yn enghraifft Afl.6 sy'n newid yr ystyr.

4. **Cystrawen/ Cywair** **Whether you live in the countryside...or in the city**

Cyfieithu aflwyddiannus:

1. *P'un ai eich bod yn byw yn y wlad...neu yn y ddinas*
2. *P'un a ydych yn byw yn y cefn gwlad...neu yn y ddinas*
3. *Os ydych yn byw yng nghefn gwlad...neu'n byw yn y ddinas*
4. *Pa un ai os ydych chi'n byw mewn ardal werdd agored, neu'n y ddinas*

Cyfieithu llwyddiannus:

1. *P'un a ydych yn byw yng nghefn gwlad...neu yn y ddinas*

SYLW:

1. Dyma gystrawen sydd yn amlwg wedi achosi trafferth. Y ffordd gywir o gyfleu 'whether...' ar ddechrau'r frawddeg hon yw 'Pa un a ydych' neu *P'un a ydych*. Mae *Os ydych yn byw* (Afl.3) yn golygu 'if you live'.
2. Nid yw'r arddodiad 'yn' ('in' yn Saesneg) yn talfyrru i 'n (Afl.4) - *neu yn y ddinas*.
3. *cefn gwlad* neu 'ardal wledig' fyddai'r cyfieithiad naturiol o 'countryside' yn hytrach nag *ardal werdd* (Afl.4).
4. *yng nghefn gwlad* sy'n gywir, nid *yn y cefn gwlad* (Afl.2).

5. **Cywair/ Cywirdeb** **...or introducing some houseplants into your personal space.**

Cyfieithu aflwyddiannus:

1. *...neu gyflwyno peth blanhigion tŷ i'ch gofod personol*
2. *...neu ddod â phlanhigion i mewn i'ch gofod personol*
3. *...neu ddod a phlanhigion tŷ i'ch cartref*

Cyfieithu llwyddiannus:

1. *...neu drwy osod planhigion o gwmpas eich tŷ*

2. ...neu gyflwyno rhai planhigion tŷ i'ch lle personol

SYLW:

1. Nid oes angen treigladd meddal ar ôl 'peth' (Afl.1).
2. Byddai 'cartref' neu *lle personol* yn ffordd fwy naturiol a llai llythrennol o gyfleu 'personal space' na *gofod personol* (Afl.1 ac Afl.2).
3. Yn enghraifft Afl.3 mae angen acen ar yr *a* - 'neu ddod â'.

6. **Cystrawen/  
Cywair** **The more you look, the more you see!**

Cyfieithu aflwyddiannus:

1. *Y mwyaf rydych yn cymryd golwg, y mwyaf rydych yn eu gweld!*
2. *Po fwyaf a edrychwch, mwyaf a welwch!*
3. *Wrth chwilio ac edrych yn ddyfal, rydych yn fwy tebygol o'u gweld!*
4. *Y mwyaf yr edrychwch, y mwyaf y gwelwch!*
5. *Po amlaf y byddwch chi'n edrych, y mwyaf y byddwch chi'n ei weld!*
6. *Mwy yr ydych yn edrych mwya fyddwch yn ei weld!*

Cyfieithu llwyddiannus:

1. *Po fwyaf yr edrychwch, y mwyaf y gwelwch!*

SYLWADAU:

1. Mae pob un o'r enghreifftiau aflwyddiannus yn dangos bod pobl yn cael trafferth â chystrawen y frawddeg hon. Y ffordd gywir o gyfieithu'r gystrawen yw '*Po fwyaf y(r)..., y mwyaf...*' Gweler *Gramadeg y Gymraeg*, Peter Wynn Thomas, tt. 489-90, 6.108.
2. Mae *cymryd golwg* yn enghraifft Afl.1 yn gyfieithiad rhy slafaid a byddai 'edrych' yn fwy naturiol.
3. Yn enghraifft Afl.5 nid yw *amlaf* yn cyfleu 'the more you look' yn berffaith. Nid edrych yn amlach sydd dan sylw o reidwydd, ond craffu'n fanylach.
4. Yn enghraifft Afl.6 mae *mwya* yn rhy anffurfiol ar gyfer darn fel hwn.

7. **Cywair/  
Cywirdeb** **Gardening can have huge benefits for your wellbeing**

Cyfieithu aflwyddiannus:

1. *Gall garddio fod â buddion enfawr i'ch lles*
2. *Gall garddio ddod a budd mawr i'ch lles*
3. *Gall arddio gael budd mawr ar eich lles*
4. *Mae garddio yn gallu dod â manteision enfawr ar gyfer eich lles*

Cyfieithu llwyddiannus:

1. *Gall garddio fod o fudd mawr i'ch lles*

### SYLWADAU:

1. Mae'r enghreifftiau aflwyddiannus yn cadw'n rhy dynn at y Saesneg ac felly'n swnio'n chwithig iawn. Weithiau, gall fod yn fuddiol aildrefnu'r frawddeg yn Gymraeg er mwyn cyfleu'r ystyr mewn ffordd fwy naturiol, er enghraifft, 'Gall garddio fod yn llesol tu hwnt i chi'.
2. Yn enghraifft Afl.2 mae angen acen ar yr **a** - 'Gall garddio ddod â'.
3. Nid oes angen treiglo'r goddrych yn enghraifft Afl.3 - 'Gall garddio gael...'

8. **Cystrawen/  
Cywair** ...gardening can improve mood, increase quality of life, and overall wellbeing.

### Cyfieithu aflwyddiannus:

1. *...gall garddio wella hwyliau, cynyddu ansawdd bywyd a lles cyffredinol*
2. *...fod garddio...yn gallu gwella eich hwyliau, cynyddu safon bywyd, a'ch lles cyffredinol*
3. *gall garddio wella hwyl, codi ansawdd bywyd a lles yn gyffredinol*

### Cyfieithu llwyddiannus:

1. *...bod garddio yn gallu codi hwyliau, cyfoethogi ansawdd bywyd a gwella lles yn gyffredinol*
2. *gall garddio wella'ch hwyliau, ansawdd eich bywyd, a'ch lles yn gyffredinol*
3. *...bod garddio...yn gallu codi hwyliau, a gwella ansawdd bywyd a lles yn gyffredinol*

### SYLWADAU:

1. Mae elfen ar goll yn y darn gwreiddiol sydd hefyd ar goll yn y tair enghraifft aflwyddiannus, sef bod angen berfenw arall cyn '**overall wellbeing**', h.y. '*improve mood, increase quality of life, and* (berfenw) *overall wellbeing*'. Wrth ddarllen y darn yn ofalus ar ôl ei gyfieithu (ac yn uchel i'ch hun, os oes modd) byddai'n fwy amlwg bod angen ychwanegu gair er mwyn i'r frawddeg lifo'n well. Mae enghraifft Ll.1 yn ychwanegu'r gair *gwella* i wneud hynny ac mae enghraifft Ll.2 wedi defnyddio *gwella* i gyfeirio at bob elfen. Mae enghraifft Ll.3 wedi ychwanegu'r cysylltair *a* cyn y ddwy elfen olaf ac mae hyn hefyd yn llwyddo i wella llif y frawddeg.
2. Yn enghraifft Afl.3 byddai 'hwyliau' yn ffordd fwy naturiol o gyfleu '**mood**'.

9. **Cywair/  
Cywirdeb** **It's a win-win!**

### Cyfieithu aflwyddiannus:

1. *Mae'n werth chweil!*
2. *Mae'n llwyddiant mawr!*

3. *Does gennyh chi ddim byd i'w golli!*
4. *Buddugoliaeth i bawb!*
5. *Mae'n fudd i bawb!*
6. *Mae pawb yn ennill!*
7. *Mae pawb ar ei ennill!*

Cyfieithu llwyddiannus:

1. *Mae pawb ar eu hennill!*

SYLW:

1. Mae bob amser yn anodd cyfieithu idiomau ond nid yw enghreifftiau aflwyddiannus 1-7 yn taro deuddeg rywsut. Mae'n bwysig sicrhau eich bod yn darllen amrywiaeth eang o destunau Cymraeg i'ch helpu i ymglyfarwyddo ag idiomau Cymraeg a bydd hynny'n ddefnyddiol iawn wrth gyfieithu.

2. Yn enghraifft Afl.7 mae angen y rhagenw *eu* gan fod 'pawb' yn ffurf luosog. Gweler *Y Golygiadur*, Rhiannon Ifans, tt. 304-305, Rhif 12.

## CYFFREDINOL

### Cywirdeb

Dyma enghreifftiau o wallau sillafu a gwallau teipio sef:

- *ohonnom*
- *ystydiaethau*
- *gallu bod y fuddiol*
- *helpu gynnal*
- *yn gwell eich hwyliau*
- *cyfredinol*
- *o'n gwmpas*
- *neu cyrtiau*
- *os alwch*

SYLW:

Mae mân gamgymeriadau fel yr uchod yn dangos pwysigrwydd darllen dros y gwaith â chrib mân cyn ei gyflwyno. Hefyd byddai gwirydd sillafu megis Cysill yn tynnu sylw at rai o'r gwallau hyn. Dylid newid iaith gwirydd sillafu Microsoft i'r Gymraeg (os oes modd gwneud hyn ar eich cyfrifiadur) gan y byddai hynny'n rhoi llinell goch o dan unrhyw eiriau sydd wedi cael eu camsillafu ac yn tynnu sylw at fannau lle mae angen bwllch ychwanegol neu angen dileu bwllch.