HOFFI

Beth am ddarllen llyfrau Cymraeg?

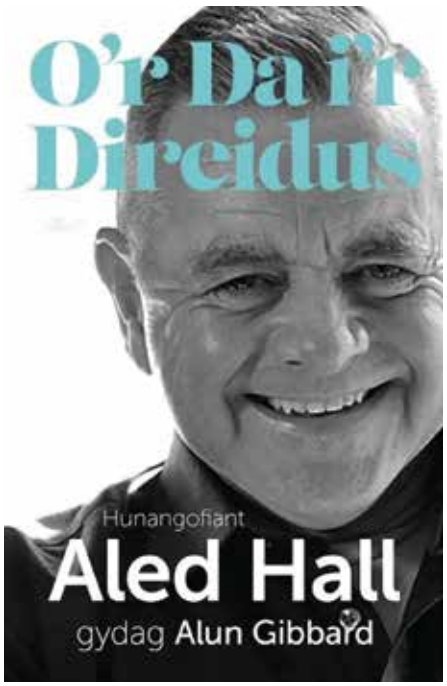
HOFFI HWN ...? DARLLENA HWN!

Sdim byd fel cael llyfr wedi'i argymell i chi, oes e? Mae'r ffaith eich bod chi'n medru siarad Cymraeg a Saesneg yn golygu bod gennych chi ddewis o ddwy iaith i fod yn darllen ynddi. Os ydych chi'n hoffi math arbennig o lyfr yn Saesneg, wel beth am roi tro ar yr un fath o lyfr yn Gymraeg? Dyma rai awgrymiadau ...

Oeddech chi'n gwybod?

Mae pobl sy'n darllen llawer yn fwy tebygol o fod yn llwyddiannus. Mae darllen yn gwella canolbwyntio, yn ehangu'r eirfa ac yn cynyddu gallu'r cof.

TIPYN O LAIS, TIPYN O FOI



Mae Aled Hall Jones, neu Aled Pencader, yn dipyn o strab. Mae Aled yn ganwr opera ac yn un o'r Tri Thenor gwreiddiol fu mor boblogaidd drwy Gymru. Cyhoeddodd Aled ei hunangofiant yn ddiweddar, sef *O'r Da i'r Direidus* – ac efallai fod y teitl yn rhoi blas i chi ar gymeriad Aled.

Ynghanol ymarferion ar gyfer opera *Turandot* gan Puccini gyda'r Cwmni Opera Brenhinol yn Covent Garden yr oedd Aled, ond roedd ganddo funud i'w sbario i sôn am y profiad o greu hunangofiant.

Smo fi'n ddarllenwr

'Weda i wrthot ti reit ar y start, smo fi'n lot o ddarllenwr.' Wel, dyna ni'n dechrau mewn lle da. 'Wy'n fab ffarm, a phan o'n i'n yr ysgol, do'dd dim lot o ddiddordeb gyda fi mewn llyfre, achos pan fydden i'n dod gartre, fydden i jyst ishe helpu mas gyda'r godro.'

'Mam o'dd yr un o'dd yn lico darllen yn tŷ ni. Bydde hi'n darllen pob math o bethe. Withe fydden i'n gofyn i Mam ddarllen llyfr a gweud wrtha i amdano. O'dd hwnna'n gwitho'n grêt i fi.'

Creu argraff

Ond mi greodd un llyfr argraff ar Aled pan oedd yn yr ysgol, 'Wy yn cofio darllen *Un Nos Ola Leuad* gan Caradog Prichard, fe hwthodd 'y mrêns i 'da'r llyfyr 'na. Wy'n cofio meddwl pa mor briliant o'dd e, mor dywyll. A byth ers hynny wy wedi dwlu ar y lleuad a'r ffordd mae'n gallu effeithio ar bobol.

Wy'n credu bod yn well 'da fi neud pethe na darllen, fel Dad. Wedi gweud hynny, fe ddarllenodd Dad hunangofiant Pavarotti mewn deuddydd a joio. Felly falle bod gobeth i fi 'to.'

Lico stori dda

Mae Aled yn treulio llawer o'i amser yn ymarfer ar gyfer sioeau opera. 'Ma stori i bob opera a fanna fydda i'n dechre bob tro wrth fynd i'r afael â chymeriad. Wy'n lico stori dda, mae mor syml â hynny. Er, wy'n cofio fydden i'n wherthin am rai o ddramâu Shakespeare a wedyn mynd gytre i neud y seilej – falle ddylen i fod wedi cymryd mwy o sylw yn yr ysgol. Wy yn joio creu cymeriad, rhaid gweud, wy wedi dod â thamed bach o bobol wy'n nabod o gytre mewn i sawl cymeriad mewn sawl sioe – ges i fagwraeth mor dda yn Dolgran. Ac os ti'n meddwl bo fi'n strab, dylet ti gwrdd â'r bois 'nôl gytre. Ma lot o'r hen fois wedi marw erbyn hyn, ond maen nhw'n dod yn fyw ar y llwyfan bob nawr ac yn y man.'

Tro yn y cwt

Tase Aled yn cael amser i gydio mewn llyfr, beth fyddai ishe ei ddarllen? 'Fe wnes i fwynhau fersiwn drama o *Llyfr Glas Nebo*, Manon Steffan Ros, a fi'n credu licen i ddarllen y nofel. O'dd y neges yn un mor gryf. Wy hefyd yn ffansïo darllen llyfre Heiddwen Tomos, ma hi'n sgrifennu'n dda, yn gwmws fel bydden i'n siarad ac mae ei nofele hi fel *Dŵr yn yr Afon* a *Heb Law Mam*, yn llawn storis da a thro yn eu cwt. Wy wedi gwylio ffilm *Y Llyfrgell* hefyd ac yn meddwl bydden i'n rhoi siot ar ddarllen un o nofele Fflur Dafydd.'

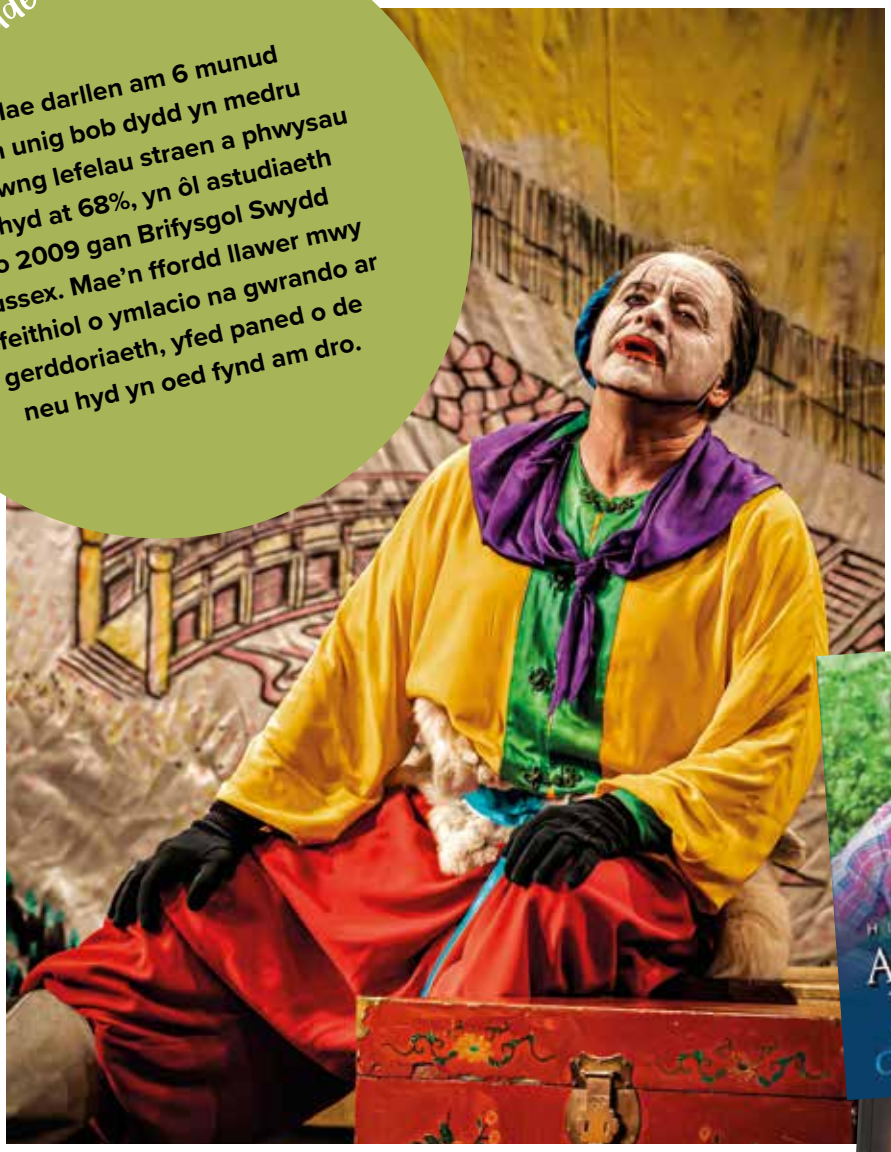
Digonedd o storis

Sut beth oedd ysgrifennu ei hunangofiant? 'Ges i witho gyda *ghostwriter*, o'dd yn grêt. Da'th y Lolfa ar 'yn ôl i i holi a fydden i ishe neud hunangofiant ond wedes i nad o'dd amser 'da fi a wedes i wrthyn nhw hefyd na fydden i'n gallu ysgrifennu gair 'yn hunan, ond bod digon gyda fi i weud. Wedes i bod symud 'nôl gartre er mwyn magu teulu'n bwysig achos bod y ffarm yn golygu popeth i fi. O'dd gyda fi ddigonedd o storis am 'y mhlentyndod. O'dd Dolgran yn llawn cymeriade, bydden i'n cwrdd â nhw yn y mart neu mewn tafarne, mi o'dd yr hen gymeriade'n dipyn o fois. Ac o'dd digon o wherthin a hwyl i ga'l.

'O'dd digon o straeon doniol

Oeddech chi'n gwybod?

Mae darllen am 6 munud yn unig bob dydd yn medru gostwng lefelau straen a phwysau o hyd at 68%, yn ôl astudiaeth o 2009 gan Brifysgol Swydd Sussex. Mae'n ffordd llawer mwy effeithiol o ymlacio na gwrando ar gerddoriaeth, yfed paned o de neu hyd yn oed fynd am dro.



Llun © Marc Brenner

o 'nghyfnod i yn coleg yn Aberystwyth hefyd. Bydd rhaid i ti ddarllen y llyfr i ffindo mas amdanyn nhw. Ges i ysgoloriaeth wedyn i fynd i astudio canu yn Llunden ac ma'r straeon yn parhau yn y ddinas fawr ddrwg.

Bod yn onest

'Nid dim ond straeon doniol sydd yn y llyfr, o na, wy'n bod yn onest am lot o bethe anodd yndo fe. Er enghraifft wy'n sôn am pan stopes i yfed ac yn esbonio beth ddigwyddodd. O'n i'n *binge drinker*, *clean-off*. O'dd rhaid i bethe newid neu bydden i wedi strywa pethe'n llwyr. Golles i'n llais am ddeg diwrnod a feddylies i, "*I'm done*." Rhoddodd hwnna shiglad i fi. O'n i'n meddwl bod y diwedd ar ddod. Ond wy'n credu mai'r hen foi yn dala fi lan yn erbyn wal a gweud bod rhaid i fi sorto'n fywyd mas o'dd beth newidiodd popeth. O'dd e'n reit 'fyd.

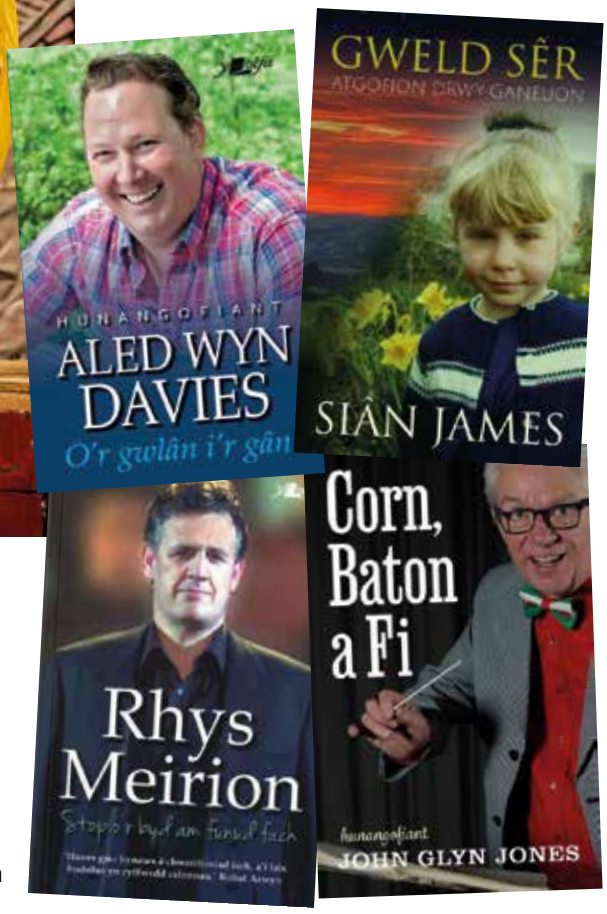
'Wy wedi stopo yfed ers deuddeg mlynedd ac wy'n teimlo fel rhywun gwahanol. Ddechreues i gadw'n heini, newidies i *agent* a nawr wy'n teimlo'n gwd. Joies i witho ar y llyfr ac ar weud hanes 'y mywyd i. Mae'n darllen fel stori dda gobitho, digon o *highs and lows* a darne *in between*.

Lwcus

'Wy mor lwcus, ma teulu grêt gyda fi: y wraig, y plant ac wrth gwrs Twm y ci, fy mhartner bach annwyl i, mae e jyst yn gariad i gyd. Wy wedi dwlu ar yr hen gi bach, ry'n ni'n fêts. Gobitho fod hwnna'n dod drosodd yn y llyfr.'

A gyda hynny, roedd yn amser i Aled fynd achos drannoeth byddai'r ymarfer dwys yn cychwyn eto a byddai'n rhaid i Aled 'Pencader' Hall roi cant y cant unwaith yn rhagor. Wel, fedrai e ddim rhoi llai.

Mwy o lyfrau am gerddorion!



Oeddech chi'n gwybod?

Yr enw ar yr ofn o beidio cael dim byd i'w ddarllen yw 'abibliopffobia'.

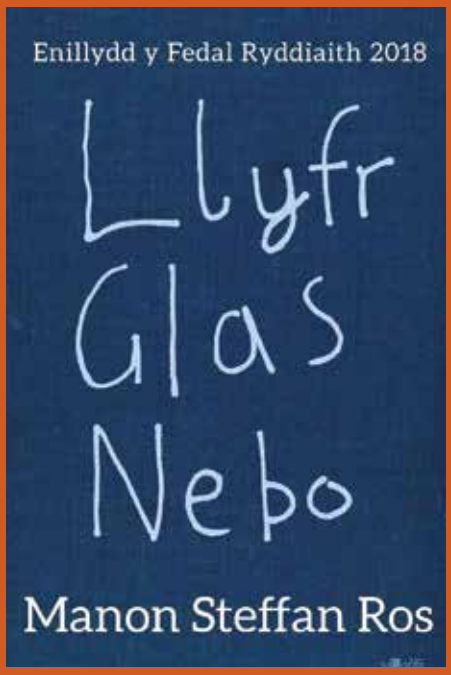
Mae gair 'go iawn' i gael am yr hoffter o arogl hen lyfrau sef, 'bibliosmia'.

DARLLEN HUW FFASH

Ry'n ni'n gwybod bod Huw 'Ffash' Rees yn ddyn â steil, ond pa lyfr sydd wedi tanio ei ddychymyg e'n ddiweddar?

'Y dyddie yma, dydw i ddim yn darllen llawer o lyfre mewn unrhyw iaith, achos mae pob dim ar ein ffonau ni, ac ry'n ni gyd wedi mynd mas o'r arfer o gydio mewn llyfr. A smo fi wedi darllen llyfr yn Gymraeg ers ysgol. Dim un.

'Felly cwpwl o flynydde 'nôl, es i ar fy ngwylie gyda thri llyfr yn fy mag wedi'u rhoi i fi gan un o fy nghyd-weithwyr yn Tinopolis (diolch, Hana Medi). Un o'r llyfre yma oedd *Llyfr Glas Nebo* gan Manon Steffan Ros. Godes i un bore a mynd i'r traeth gyda *Llyfr Glas Nebo* yn fy mag. Dechreues i ddarllen.



Wedi dwlu gymaint

'Wel, o'n i wedi dwlu gymaint ar y llyfr, ond o'dd gymaint yn mynd mla'n ar y traeth, fe benderfynes i adael y traeth er mwyn gallu canolbwyntio ar y darllen. Nawr, fel arfer sdim byd yn tynnu fi bant o'r traeth pan wy ar fy ngwylie.

'Yr unig le tawel o'n i'n gallu ffindo oedd yr hen eglwys yn y dre. Felly dyna ble'r o'n i ar risiau'r hen eglwys, ble ro'dd pobol yn eistedd yn peintio ac yn darllen. Ac eisteddes i fanna am dair awr a hanner ac fe gwples i'r llyfr mewn un eisteddiad achos o'n i ffaelu rhoi e lawr.

Mor rhwydd i'w ddarllen

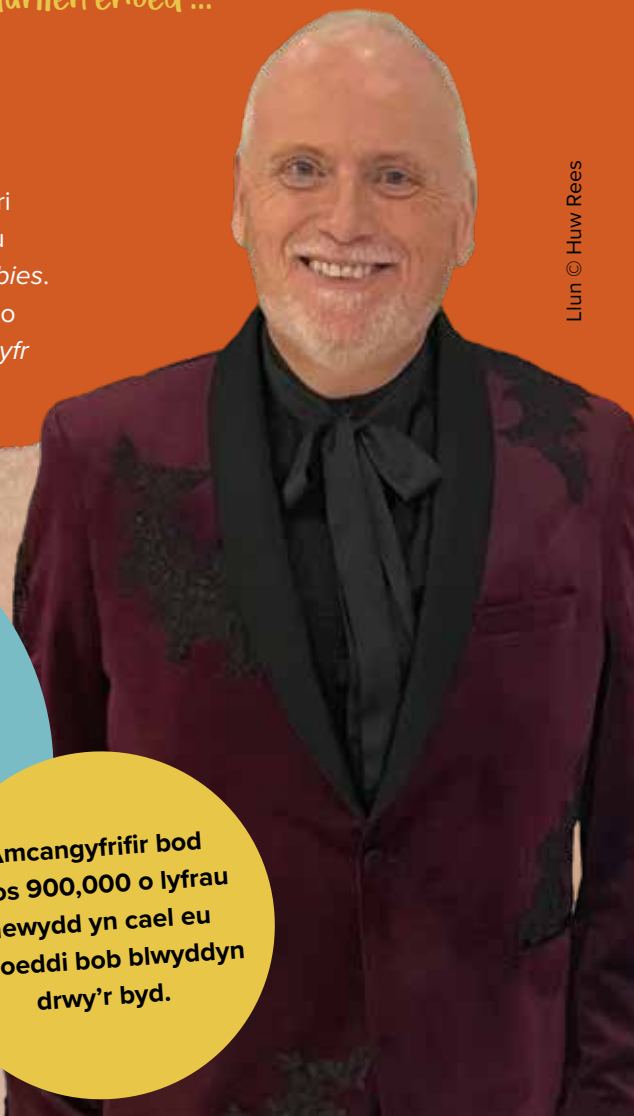
'O'dd e'n llyfr mor rhwydd i'w ddarllen ac o'dd hi'r math o stori wy'n lico. Ma pobol ffaelu credu ond ma Huw Ffash yn joio *zombies*. Wy'n joio rhywbeth gyda 'bach o ddirgelwch iddo fe, felly o'dd *Llyfr Glas Nebo* yn siwto fi i'r dim.

'Shame on you'

'Ar un pwynt, nath dyn o'dd hefyd yn darllen llyfr wrth fy ochor i ar y grisiau bwyso draw a holi, "Excuse me, is that a Welsh book?" Ges i syndod ei fod e wedi gwybod hynny, a nath e esbonio ei fod e wedi deall ambell i air wrth ddarllen dros fy ysgwydd i. Wedes i wrtho fe mai dyma'r llyfr Cymraeg cynta i fi ddarllen erioed (heblaw am lyfre yn yr ysgol). Atebodd e, "Shame on you, you're Welsh." Ac a dweud y gwir, fe gododd y dyn yma shwd gywilydd arna i mai dyma'r llyfr Cymraeg cynta i fi ddarllen o 'ngwirfodd.

'Ers hynny wy wedi darllen ambell i nofel yn Gymraeg ac wy'n diolch yn fawr i *Llyfr Glas Nebo* am dorri'r arfer.'

... dyma'r llyfr Cymraeg cynta i fi ddarllen erioed ...



Llun © Huw Rees

Oeddech chi'n gwybod?

Defnyddiwyd copïau wedi'u malu a'u niweidio o nofelau rhamant Mills and Boon (oddeutu 2.5 miliwn ohonyn nhw) i greu rhan o'r M6. Cwmni ailgylchu o dde Cymru fu wrthi'n malu'r llyfrau'n fân i'w hychwanegu at y cymysgedd i greu'r ffordd.

Yn yr Hen Aifft, byddai gofyn i bob llong oedd yn ymweld â dinas Alecsandria roi eu llyfrau i'r Llyfrgell Frenhinol i gael eu copïo. Yna byddai'r llyfr gwreiddiol yn cael ei gadw yn y llyfrgell a'r copi'n cael ei roi i'r perchennog. O'r arfer hwn y tyfodd Llyfrgell Fawr Alecsandria.

Amcangyfrifir bod dros 900,000 o lyfrau newydd yn cael eu cyhoeddi bob blwyddyn drwy'r byd.

DARLLEN EFO'CH CLUSTIAU

Weithiau mae'n haws gwrando ar lyfr llafar nag eistedd i ddarllen. Marian Jones o Bentrefelin, rhwng Porthmadog a Chricieth, fu'n gwrando ar y nofel *Pum Diwrnod a Phriodas* gan Marlyn Samuel.

'Dwi'n darllen dipyn o ran fy ngwaith yn Saesneg gan mwyaf. Ac weithiau dwi'n blino jyst ar ddarllen, felly beth fydda i'n gwneud wedyn fydd gwrando ar lyfr *audio*. Yna mi fydda i'n iawn i gydio mewn llyfr unwaith eto ar ôl cael hoe.

'Ges i afael ar *Pum Diwrnod a Phriodas* Marlyn Samuel ar ffurf *audio* ac ew, mi wnes i ei mwynhau hi'n ofnadwy. Dwi'n meddwl mai'r awdur o'dd yn ei darllan hi. O'dd hi'n wych. O'n i'n gwrando wrth yrru, a dwi'n synnu na ches i ddim crash achos roedd hi'n stori mor ddoniol. A doedd hi ddim yn rhy hir chwaith. Ac mi o'n i'n dal i wrando ar ôl cyrraedd adre, mi fyswn i'n gwrando wrth neud crosio gyda'r nos, a dydw i ddim yn gwneud hynny fel arfer.

O'n i'n gwrando wrth yrru, a dwi'n synnu na ches i ddim crash achos, roedd hi'n stori mor ddoniol.

'Dwi fel arfar yn gwrando ar lyfra *audio* yn Saesneg gan mwyaf. Dwi wedi trio rhai yn Gymraeg cyn hyn ond ddim wedi'u mwynhau nhw o gwbl. Ond o'dd hwn yn ardderchog, dwi'n meddwl am mai'r awdur o'dd yn ei ddarllan o. O'dd hynny wedi gwneud gwahaniaeth.

Stori hileriys

'O'dd y stori'n hileriys. Mi o'dd y stori'n ddigri, yn *down to earth* a'r cymeriada hefo'i gilydd yn gweithio'n dda. Oddach chi'n gwbod beth o'dd am ddigwydd ond mi o'dd hynny'n hollol iawn. Roedd Carys yn mynd i briodas ei mab yn yr Eidal ac mi oedd Thelma, ei mam hi, yn dod hefo hi, nain yr hogyn sy'n priodi. Mae hi'n *awkward*, dydy hi ddim yn trio bod, jyst un fel'na ydy hi.

Gweld y cymeriadau'n glir

'Allwch chi weld pob un o'r cymeriadau, mae'r sgwennu mor dda. Be o'n i'n licio hefyd oedd bod cymeriada o'r de a'r gogledd yn y stori, ynghyd ag Eidalwyr a phobl eraill oedd wedi trafaelio'r byd. Ac roedd y bobol yma'n dod ynghyd ac yn cydgysylltu yn y briodas.

O'dd o jyst yn boncyrs. Ro'dd pob dim posib yn mynd o'i le. Allwch chi jyst ddychmygu'r sefyllfa. Ond mi o'dd pob dim yn gweithio allan yn y diwedd.

Hoffi rhamant

'Mi oedd y stori'n reit *romantic* mewn mannau mewn ffordd ddoniol.

'Dwi am roi siot ar *Cwcw* gan Marlyn Samuel nesa dwi'n meddwl. Ma Marlyn wedi sgwennu tipyn felly mae gen i ddigon i gael fy nannedd mewn iddyn nhw felly yndoes?

'Dwi'n defnyddio Goodreads ar y we weithia i roi adolygiad o lyfr neu i ddarllan am beth ma pobol eraill wedi meddwl am lyfr. Mae 'na griw ohonan ni'n defnyddio fo, a 'dach chi'n gallu rhoi gwybodaeth am lyfra Cymraeg arno fo hefyd.

Nesh i ffendio *Pum Diwrnod a Phriodas* yno a nesh i roi sgôr iddo fo o bedair seren allan o bump.

BorrowBox

'Weithia, mi fydda i'n defnyddio BorrowBox drwy'r llyfrgell. Mae'n ap 'dach chi'n medru cael ar eich ffôn i dderbyn llyfrau llafar ac e-lyfrau. Unwaith 'dach chi wedi cofrestru ar y we, 'dach chi ddim yn gorfod mynd i fewn i'ch llyfrgell o gwbl, mi fedrwch chi ga'l y llyfrau ar eich cyfrifiadur neu'ch ffôn. Ma rhai pobol yn dweud nad darllan go iawn yw gwrando ar lyfr *audio*, ond dydw i ddim yn meddwl hynny.

Stori dda

'Dwi'n meddwl bod awduron canol oed benywaidd yn sgwennu'n andros o dda, maen nhw wedi profi petha ac wedi gweld petha a does gynnan nhw ddim ofn deud sut ma petha chwaith. Dyna wnes i fwynhau gyda Marlyn Samuel.

'A stori dda ydy stori dda ynde?'

Os hoffech wybod mwy am BorrowBox neu Folio ewch i ...

borrowbox.com

ffolio.cymru

Mae dewis eang o lyfrau Cymraeg yno.

Gweld sêr

Mae *Rownd a Rownd* a *Pobol y Cwm* yn ddwy o'n hoff operâu sebon ni ar S4C. Tybed a fyddai rhai o'n hoff gymeriadau'n fodlon derbyn her o ddarllen llyfr a sôn am y profiad?

Llun trwy garedigrwydd Pobol y Cwm

COLIN – POBOL Y CWM

Mae Colin Evans yn ddyn hoffus ar *Pobol y Cwm*, yn foi caredig a doniol. Mae ganddo fe ddigon i'w ddweud am dipyn o bopeth, mae ganddo'i fys ar bỳls pentre Cwmderi. Felly Colin oedd yr un i'w holi i roi siot ar ddarllen llyfr o'r gyfres Stori Sydyn. Gadawyd copi o *Wil ac Aeron* ar gownter siop y pentre iddo. Cyn holi Colin am y llyfr, tybed beth sy'n mynd â'i fryd fel arfer?

'Wy'n lwcus, wy'n gwitho yn y siop yng Nghwmderi ac wedyn wy'n ca'l cyfle i ddarllen lot o fagasins. Ma ffefrynne gyda fi, rhai *birdwatching* a *Good Housekeeping* achos ma *recipes* gwd yn fanna. *Golwg*, ma llunie lyfli yn *Golwg*. Ma gyda fi lyfr bach adar Iolo Williams, a wy'n gwbod hwnnw *back to front*.

Prysur

'Er, smo fi'n lot o ddarllenwr, fi'n fishi o hyd, ma lot 'da fi i neud, a ma Britt yn llond llaw 'fyd, er bo' fi'n dwlu arni 'ddi.'

Felly, oedd derbyn sialens i ddarllen llyfr yn Gymraeg wedi codi ofn arno? 'Wel, i ddechre, weles i *ninety-two pages* a feddylies, i, alla i gôpo gyda hwnna. Wnes i ddarllen e ffwl pelt, es i drwyddo fe fel mellten achos nes i wir joio bob munud o'r darllen.

'Llyfr am hanes dou foi o ardal Dyffryn Dyfi, Machynlleth ffor' 'na. Dou ffarmwr sy'n ffrindie da ers bo' nhw'n blant ac mae'r awdur Heulwen Davies wedi sgrifennu hanes eu cyfeillgarwch nhw, eu perthynas sbesial, eu *ups and downs* nhw yn arbennig o dda – wy'n gallu clywed eu lleisie nhw. Mae 'na straeon gwerth chweil yno, rhai ingol a rhai doniol.'

Oedd Colin wedi lico *Wil ac Aeron*? 'Mae'r ddou'n dipyn o strabs cefen gwlad ac yn gymeriadau lliwgar, llawn bywyd. Wy'n dod o Lambed ac wy wir yn gallu uniaethu gyda nhw. O'n i bron yn teimlo eu bod nhw'n ffrindie i fi ... ond bo' nhw dwtsh yn iau na fi.

> ... wy wir yn gallu uniaethu gyda nhw. O'n i bron yn teimlo eu bod nhw'n ffrindie i fi ...

'Fydden i'n dwlu cwrdd â nhw a chlywed am yr holl sbort o'n nhw'n ca'l yn y Noson Lawen a'r Ffermwyr Ifanc. O'n i wastad moyn joino'r Ffermwyr Ifanc ond o'n nhw'n gwrthod gadel i fi, er sa i'n cofio pam nawr.

'Ond beth sy'n lyfli yw sdim byd ffug yn y storis hyn, maen nhw'n *genuine* iawn ac yn gynnes. Maen nhw'n sôn am gwmpo mas hefyd a'r ffordd maen nhw wedi datblygu i fod yn dipyn bach o sêr ar y teledu ac ar y radio.'

Mwynhau

Nawr, os yw Colin wedi mwynhau darllen y gyfrol hon, ydy e'n meddwl y byddai am fynd i chwilio am lyfr arall i'w ddarllen? 'O, deffinet, yn enwedig o'r gyfres Stori Sydyn achos dim ond punt yw un llyfr. Achos fel Cardi, ma punt yn *good deal* yndyw e?'

Bargen

Ydy Colin am roi ei gopi o *Wil ac Aeron* i rywun arall er mwyn iddyn nhw gael darllen? 'O odw, deffinet, am tua 75c! Wy'n sicr y bydde lot o fy nghyfeillion i'n mwynhau hon, er sa i'n siŵr ambythdi Britt, ond bydde Iolo'n joio fe.'

A gyda hynny, mi oedd Colin Evans angen mynd, achos mae boi fel Colin yn foi prysur a sdim munud i'w sbario.

KEN KABS – ROWND A ROWND

Mae Ken 'Kabs' Walsh yn un o farchogion y ffordd – mae'n yrrwr tacsi yn yr opera sebon *Rownd a Rownd*. Gadawyd llyfr ar sedd gefn ei dacsi iddo ddarllen, cyfrol o gyfres Stori Sydyn. Tybed sut hwyl gafodd o ar y darllen?

'Dwi 'di ca'l y llyfr 'ma, *Herio i'r Eitha* gan Huw Jack Brassington i'w ddarllan. Nesh i ddarllan y cefn ac yno mae 'na lun o Brett Johns, wel o'n i'n gwbod pwy o'dd hwnnw. Byswn i wrth 'y modd yn darllan llyfr am Brett Johns, fo 'di'r *cage fighter* 'na 'de. Ond troi allan bod Huw Jack Brassington yn neud rasys anhygoel 'ma. Waw ...

'A deud y gwir, do'n i ddim yn meddwl bo fi'n gwbod pwy o'dd o ond wrth i mi ddarllan y llyfr dyma fi'n cyrradd darn lle o'dd o'n sôn am gymryd rhan mewn rhaglan deledu o'r enw *Ultimate Hell Week*. Mi nesh i wylio'r gyfres yna a dwi'n cofio meddwl ar y pryd nad o'dd hwn am neud dim llawar o ddim byd, ond chwara teg, mi arhosodd o yno reit hyd at y diwadd ac mi ddo'th o'n ail neu'n drydydd yn y ras. Ro'dd o'n rhoid hanas neud y ras i gyd yn y llyfr.'

Oedd Ken wedi mwynhau darllen y llyfr? 'Wel, i fod yn onast, dwi'n darllan yn ofnadwy o ara deg. Mi gymrodd ychydig bach i mi gael i mewn iddo fo ond o'n i'n darllan hefyd ar ddechra'r llyfr bod Huw ei hun yn dyslecsig a'i fod o wedi ca'l traffarth darllan yn rysgol pan o'dd o'n ifanc. Wel o'n i'n medru dallt sut o'dd o'n teimlo.

Dim difaru

'A deud y gwir, nesh i fwynhau'r dechra'n arw achos mae'n deud ei fod o'n dychmygu ei hun yn hen ddyn wrth y tân yn meddwl 'nôl dros ei fywyd. Ac mae o'n mynd yn ôl at yr hen ddyn drwy'r llyfr a gofyn beth ddylia fod ei wneud. Yr atab bob tro yw "Dos amdani." Dyna sy'n amlwg yn y llyfr, nad ydy o isio difaru peidio neud petha byth. A ma'r hogyn yn boncyrs 'de. Dio'm yn gall.

Wariar

'Yn Seland Newydd 'de, pan gyrhaeddodd o yna, mi benderfynodd gymryd rhan yn un o rasys anodda'r byd ac o'dd o'n 243km o hyd, saith diwrnod o rhedag, seiclo a caiacio, a doedd o rioed wedi caiacio'n unlla heblaw am lyn Tegid! O'dd gynno fo fis i ddysgu sut i gaiacio. Nath o ddeud celwydd wrth gofrestru hefyd achos o'dd o'n hwyr, ond mi ddudodd o ei fod o'n sgwennu i gylchgrona dringo a rhedag ac *extreme sports* ac felly mi ddudon nhw, "O iawn, mi gei di gymryd rhan 'lly." Nath o orffan y ras hefyd. Wariar 'de.'

Poenus

Oedd darllen y gyfrol anturus hon wedi gwneud i Ken fod eisiau rhoi cynnig ar gampau eithafol? 'Bobol bach na! O'dd o'n disgrifio pa mor boenus o'dd y profiad o redag Ras Cefn y Ddraig, drw' Gymru, a'r straen ar ei draed a'i goesau tua dyffryn Elan a'r Drygarn Fawr ac yn ei ddisgrifio fel un o ddyddia anodda ei fywyd. Nath o deimlo fod y cyfan yn amhosib, ei fod o'n colli ffydd ac nad oedd o'n medru cario mlaen. Nath o ddechra meddwl am yr holl bobol fuodd yn ei helpu fo. Nath o hitio wal a dechra crio. O'n i'n teimlo'n reit emosiynol wrth ddarllan. Ma 'mywyd i'n ddigon anodd yn byw hefo Kay a Kelvin heb sôn am feddwl ca'l dyddia fel 'na.'

Oedd Ken wedi mwynhau darllen llyfr Huw? 'Dwi'n falch 'mod i wedi darllan y llyfr achos mae jyst yn dangos be ma pobol gyffredin yn medru neud.

Sbort

'Dydw i ddim yn darllan fawr o ddim byd 'blaw papur newydd dyddia yma. Ond ella 'na i ddarllan rhwbath arall yn y gyfres yma achos mi o'dd y darllan mor hawdd. Fyswn i'm yn meindio ca'l Huw yng nghefn y tacsi yr holl ffordd i Fanceinion i fynd i'r maes awyr. Mi fysa hynny'n sbort. Fyswn i'n medru siarad ag o yr holl ffordd dwi'n siŵr. A bysa Brett Johns 'run fath.

'Ella 'swn i'n medru gwrando ar lyfra *audio* tra 'mod i'n gyrru hefyd. Ma hynny'n cyfri fatha ddarllan yntydy?

'Dwi am roi fy nghopi i o *Herio i'r Eithaf* i Kelvin. Ella wnaiff o neud iddo fo godi oddi ar ei din i neud rhwbath, achos mae o'n ddigon ifanc o hyd yntydi? Ella 'sa fo'n medru neud rhwbath fel hyn ... ella.'

Llun gan Kristina Banholzer, Hawlfraint S4C

SUT I DDARLLEN MWY O LYFRAU

Eisiau darllen mwy ond yn ei chael hi'n anodd dod o hyd i'r amser, neu hyd yn oed i fod yn yr hwyl i gydio mewn llyfr ac eistedd i ddarllen? Nid chi yw'r unig un. Dyma ambell air o gyngor ar sut i gychwyn darllen mwy.

'Pam' nid 'sut':

Meddyliwch am y rheswm pam eich bod chi am ddarllen mwy o lyfrau. Os ydych chi'n credu y dylsech ddarllen o ran dyletswydd yn unig, fel nifer o bethau eraill, falle na fydd hynny'n gwneud i chi droi'r tudalennau. Ond os yw'n llyfr eich bod chi'n gwybod y cewch chi flas arno, dim ots beth, rydych chi'n llawer mwy tebygol o ddal ati.

Benthyca amser:

Mae ein hamser hamdden ni'n brin, ond beth am wneud ymweliad â'r llyfrgell yn rhan o'ch rhaglen hamdden wythnosol chi? Fel mynd i'r gampfa. Benthyciwch rywbeth gwahanol i'r arfer. A pheidiwch ag anghofio am BorrowBox sy'n wasanaeth ap am ddim i aelodau llyfrgell ar gyfer benthyg e-lyfrau neu lyfrau llafar, mae digon o amrywiaeth yn Gymraeg a Saesneg.

Gwnewch gynllun:

Byddwch yn garedig! Gosodwch dargedau cyraeddadwy i chi'ch hun – deg munud bob dydd, er enghraifft, neu ddeg tudalen. Yna rhowch eich ffôn o'r neilltu neu ei ddiffodd er mwyn osgoi cael eich llygad-dynnu.

Gosod nod

Ymunwch â chlwb llyfrau, mae'n hwyl siarad â phobl eraill am lyfrau ac yn gyfle i roi'r byd yn ei le dros baned neu beint. Neu beth am ddefnyddio ap fel Bookly sy'n gosod nodau pendant i chi eich hun.

Rhowch le i ddarllen:

Dewch o hyd i amser penodol i'w wneud, yn union fel y byddech chi'n troi i wylio hoff raglen deledu. Dewiswch amser peth cyntaf yn y bore, neu'r peth olaf gyda'r nos neu – os ydych chi'n gweithio gartre erbyn hyn – defnyddiwch yr amser yr oeddech yn arfer ei dreulio'n teithio fel eich amser darllen chi.

Llyfr bob tro:

Cariwch lyfr gyda chi i bob man, ar ba bynnag ffurf (peidiwch ag anghofio llyfrau llafar) fel bod gennych rywbeth i'w ddarllen yn hytrach na throi at eich ffôn yn ddifeddwl.

Mwynhewch:

Gall darllen roi modd i fyw i chi! Rhowch y gorau i unrhyw lyfr sy'n ormod o frwydr, os nad ydych chi'n mwynhau – mae'n eich cadw chi rhag cyrraedd at y llyfrau hynny y byddwch chi'n eu caru. Mae digon o lyfrau ar y silffoedd at ddant pawb! Mae'n syniad cael mwy nag un llyfr ar waith ar y tro er mwyn i chi ddewis yn ôl eich hwyl chi. A chofiwch rannu'ch profiadau darllen gydag eraill. Achos mae *siarad* am ddarllen bron cystal â darllen!

Hwyl ar y darllen!

Os hoffech chwilio am lyfrau Cymraeg i'w prynu ewch i www.gwales.com ar y we neu galwch yn eich siop lyfrau leol.

gwales.com