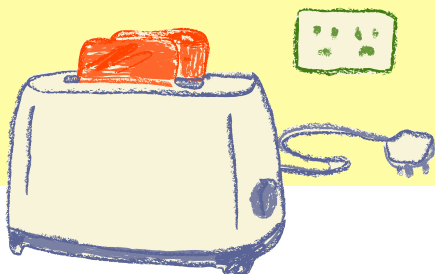


BYWN

Ionawr 2023 | Cyfrol Un



*Drwy hau  
cynildeb,  
medwn o  
ryddid,  
cynhaeaf  
euraidd*



BywydCampws Prifysgol Abertawe

JINNYG

# CYNN WYYS

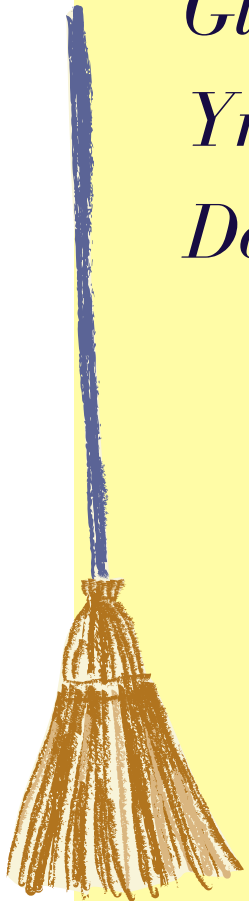


*Bwydydd*

*Glanhau*

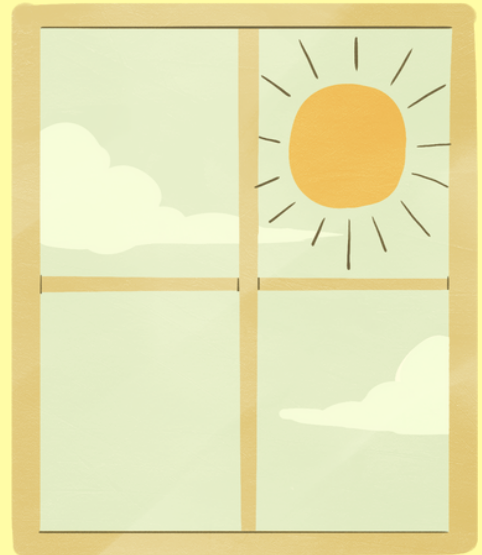
*Ynni*

*Doethineb*



# HELÔ

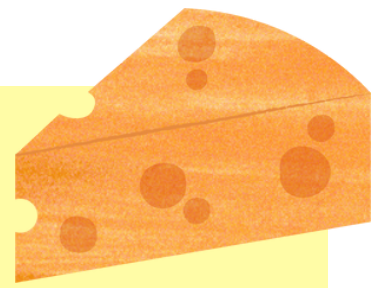
hello



*Rwyf wedi mwynhau rhoi'r canllaw hwn ar fyw'n iach ac yn gynnil at ei gilydd yn fawr iawn. Dyma ychydig o syniadau a fydd yn ddefnyddiol gobeithio. Peidiwch â theimlo fod hyn i gyd yn ormod. Dechreuwch yn araf. Dw i heb roi cynnig ar yr holl ddulliau hyn fy hun felly rwy'n eich annog chi i ymchwilio a chanfod yr hyn sy'n gweithio i chi.*



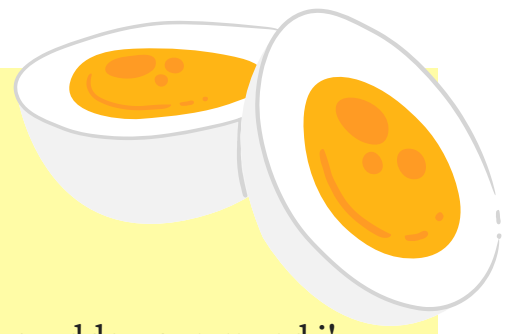
# BWYDYDD



- Cynllunio a pharatoi prydau - gallech chi ddewis 2 i 3 phryd cyffrous o fwyd i'w gwneud mewn wythnos. Ysgrifennwch y cynhwysion ar eich rhestr siopa a choginiwch mewn swmp ar gyfer cinio/te am y diwrnodau nesaf. Mae bocsys cadw bwyd ('gwydr neu dduwr gwrthstaen) yn hanfodol er mwyn atal gwastraff bwyd, arbed arian ac amser. Gallech chi hefyd goginio a rhewi mewn swmp.
- Coginiwch fel tŷ/fflat - os gallwch chi siopa a chymryd eich tro i goginio bwyd blasus i bawb, byddwch chi'n arbed amser, arian a gwastraff.
- Dewch a rhannwch - bwyd a ffrindiau, sef dau o'r pethau gorau mewn bywyd! Yn lle archebu bwyd i'w fwyta gartref, beth am gofyn i bawb ddod â rhywbeth i'w rannu? Gyda'ch gilydd, byddwch chi wedi creu detholiad blasus am hanner y pris.
- Bwyta allan/archebu bwyd ar gyfer achlysuron arbennig - gallwch arbed llawer o arian os byddwch chi'n coginio yn lle archebu bwyd. Beth am ei gadw ar gyfer achlysur arbennig? Neu chwiliwch ar-lein am godau gostyngiad.
- Dysgwch sut i goginio stiwiâu - bydd yn eich cynhesu ac yn para am ddiwrnodau. Dyma stiwr cig eidion rhwydd.



# BWYDYDD



- Siopa - ysgrifennwch restr ac edrychwch yn eich cypyrddau cyn mynd i'r siop i weld beth sydd gennych chi eisoes. Bydd hyn yn atal bwyd rhag cael ei wastraffu a phydru. Efallai y bydd gennych chi'r cynhwysion am bryd o fwyd neu ddau eisoes ac felly ni fydd yn rhaid i chi brynu cymaint neu fynd i'r siopau.
- Wyddech chi y gallwch chi wneud cawl/gwlych o ddarnau o lysiau neu esgyrn sy'n rhad ac sy'n cynnig mêt esgyrn/colagen/asidau amino. Dyma ddull gwyh o gadw'r perfeddion yn iach.
- Mae bwyta ffrwythau a llysiau tymhorol sy'n cael eu tyfu'n lleol yn rhatach ac yn iachach. Maent yn fwy ffres, yn blasu'n well ac yn llai tebygol o gael eu harbelydru, eu caenu â chwyr neu eu cadw mewn storfa yn rhywle.
- Ar y nodyn hwnnw, y ffordd orau o gael bwyd ffres a rhad yw tyfu eich bwyd eich hun. Gwyliwch y fideo i weld Dyma pa mor rhwydd gallwch chi aildyfu ffrwythau o'ch cegin chi.
- Mae marchnadoedd Abertawe yn lleoedd lle gallwch chi brynu cynnyrch lleol a thymhorol.
- Rwyf o hyd yn gwneud gormod o basta a reis ac wedi gorfod taflu bwyd da. Yr ateb yw mesur faint o fwyd sydd ei angen ar bob person yn gywir. Dogn nodweddiadol o reis yw 1/2 cwpan fesul person ar gyfer pryd ochr neu 1 cwpan ar gyfer prif bryd . Felly bydd un cwpan o reis a goginiwyd yn ddigon i 1 neu 2 berson. Mae un cwpan o reis heb ei goginio gyfwerth â thua 3 chwpan o reis ar ôl ei goginio, ac felly bydd yn ddigon i 3 i 6 o bobl.



# BWYDYDD

## Beth sy'n dymhorol nawr?

### Mis Ionawr

Afalau, Betys Cochion, Ysgewyll, Moron, Seleriac, Seleri, Sicori, Artisiog Jerwsalem, Cêl, Cennin, Madarch, Winwns, Pannas, Gellyg, Bresych Coch, Salsiffi, Bresych Crych, Bresych y Gwanwyn, Sibols, Gwrdd, Swêds, Maip, Bresych Gwyn.

### Mis Chwefror

Afalau, Betys Cochion, Ysgewyll, Moron, Seleriac, Seleri, Sicori, Artisiog Jerwsalem, Cêl, Cennin, Madarch, Winwns, Pannas, Gellyg, Blodfresych Blaguro Porffor, Bresych Coch, Salsiffi, Bresych Crych, Bresych y Gwanwyn, Sibols, Gwrdd, Swêds, Bresych Gwyn.

# GLANHAU

Gallwch fod yn ymwybodol o'r cemegion o'ch cwmpas a'r rhai sy'n mynd i mewn i'ch corff a'u rheoli'n well.

...Ble i ddechrau?

## Rhestr o offer a nwyddau glanhau

- *Onid yw soda pobi'n wych?* Mae soda pobi yn hynod amryddawn - mae'n ddiaroglydd pwerus, mae'n gwynnu ac yn gloywi ac mae'n ddeunydd sgwrio ysgafn. Gallwch lanhau eich ffwrn ficrodonau drwy roi cwpan o ddŵr y tu mewn iddi gyda 2 lwy ford o soda pobi ynddo am 5 munud, ac yna ei sychu. [10 awgrym](#)
- *Finegr gwyn* – mae'n diarogli ac yn diseimio heb adael llinellau. Trochwch ffrwythau a llysiau mewn un cwpan o ddŵr, 1 cwpan o finegr a 2 lwy ford o soda pobi. Mae'n effeithiol fel meddalydd dillad. [21 awgrym](#)
- *Hydrogen perocsid* - mae'n gwynnu, yn cael gwared â staeniau ac mae'n wrthfacterol. 2 ran o soda pobi i bob un rhan o hydrogen perocsid i lanhau growt. Rhowch hynny arno gyda brwsh dannedd. Gadewch am 2 funud, sgwriwch a'i sychu'n lân. Mae'n gweithio'n dda i gael gwared â staeniau toiled. [10 awgrym](#)

## Glanhau dillad amgen

- **Powdr**

140g o sebon Castile ar ffurf bar - 200g o soda golchi wedi'i ratio/200g o grisialau soda pobi

200g o halen

Rhowch y cynhwysion mewn jar gwydr a rhowch ddwy lwy ford yn y drwm gyda'ch dillad. Golchwch ar 40 gradd. Gallech chi arllwys finegr yn y drôr ar gyfer meddalydd neu'r holl ddroriau os ydych chi'n teimlo'n anturus.

- **Peli golchi** - [Beth ydyn nhw a sut maent yn gweithio?](#)
- **Peli magnesiwm**

Pan fydd magnesiwm yn cymysgu â dŵr, mae'n cynhyrchu hydrogen, gan wneud y dŵr yn alcaliaidd ac mae'n gallu torri olewau a brwnt i lawr. Mae hyd yn oed yn wrthfacterol ac yn cadw'r peiriant golchi yn lanach na glanhawyr arferol. Mae'r gleiniau hyn yn costio rhwng £22 a £45 hyd y gwela i ac maen nhw'n para o leiaf flwyddyn. Gallech chi gyfuno hyn â soda golchi/soda pobi a finegr i olchi hyd yn oed yn lanach.

[TerraWash](#)

[Peli magnesiwm a pheli sychu gwlan Exkitch](#)

## Golchi llestri

Yn ddiweddar, rwy wedi newid i ddefnyddio bar o sebon naturiol neu sebon hylif Castile i olchi fy llestri, ac mae'n gweithio'n dda. Os yw'r llestri'n hynod frwnt, rwy'n eu gadael mewn dŵr poeth â thua 2 lwy ford o soda pobi neu gallech chi ychwanegu soda pobi'n syth at y llestri i'w sgwrio'n ysgafn.

## Glanhawr pob diben

Hanner finegr

Hanner dŵr

Croen sitrws, rhosmari, mint, ewcalyptws neu olewau hanfodol, sebon Castile hylif yn ddewisol

## Siampŵ?

Rwyf wedi rhoi cynnig ar opsiynau amgen ar gyfer golchi fy ngwallt, a'm hoff far o bell ffordd yw *clai Rhassoul/Ghassoul*. Cymysgwch hwn â dŵr i greu y lefel o ludedd rydych chi ei eisiau mewn jar gwydr a'i dylino i groen eich pen. Yn fy mhrofiad i, mae'n glanhau ac yn lleithio'n dda hefyd. O bryd i'w gilydd, ychwanegwch ychydig o finegr seidr afalau mewn dŵr i gael rins da iawn. Gallwch chi hefyd wneud rins gwallt o rosmari neu lafant.

[Risiau gwallt llysieuol y gallwch chi eu gwneud eich hun ar gyfer gwallt iach](#)



# GLANHAU

## Llwydni!

4 peth dylech chi eu gwybod am llwydni a lleithder

Rhwymedigaethau tenantiaid/landlordiaid o ran trin llwydni

### Glanhau diwenwyn

Chwistrellwch finegr pur ar y llwydni. Gadewch e yno am 30 munud ac yna ei sgwrio'n egniöl.

Golchwch gyda dŵr ac ail-chwistrellu finegr arno, gan adael yr arwyneb i sychu yn yr aer. Neu yn lle finegr, rhwch gynnig ar hanner cannydd ocsigen/hydrogen perocsid a hanner dŵr a'i adael am 10 munud.

Mae brand o'r enw Concrobium yn creu toddiant effeithiol iawn, nad yw'n wenwynig a wneir o soda pobi, soda golchi, deunydd glanhau TSP (trisodiwm ffosffad) a dŵr. Gallech chi roi cynnig ar wneud hyn eich hun.

### Yr achos sylfaenol... **sut i atal lleithder:**

Mae gweithgareddau pob dydd, fel coginio, cael cawod a sychu dillad yn creu lleithder yn eich cartref sy'n gallu arwain at anwedd.

Gall y canlynol helpu:

- rhoi caead ar sosbannau wrth goginio
- defnyddio gwyntyll echdynnu yn y gegin neu yn
- yr ystafell ymolchi, a chau drysau mewnol pan
- fyddwch chi'n coginio neu'n cael cawod gan adael bwlch rhwng y celfi a'r waliau allanol
- sychu dillad yn yr awyr agored neu ddefnyddio sychwr dillad wedi'i awyru. I leihau amser sychu ac arbed arian, beth am gynnwys pele gwlan neu liain dwylo sych. Fel arall, hongiwch ddillad ar hors ddillad wrth ymyl rheiddiadur a dadleithydd un tro gyda lliain sych ar ben y cyfan - mae'n debyg bod hyn yr un mor effeithiol â hors ddillad drydan.
- ceisiwch agor ffenestri'r ystafell wely am 5 i 10 munud pan fyddwch chi'n deffro
- calsiwm chlorid, halen neu wasarn cathod - Sut i aildefnyddio dadleithydd un tro neu wneud
- eich bagiau dadleithio eich hun - Eco Ventis neu Pingi er enghraifft. Mae'r rhain yn newid lliw pan fyddant wedi amsugno lleithder a gellir eu aildefnyddio drwy eu rhoi yn y ffwrn ficrodor am 6 munud.

Atal Anwedd a Llwydni am ddim





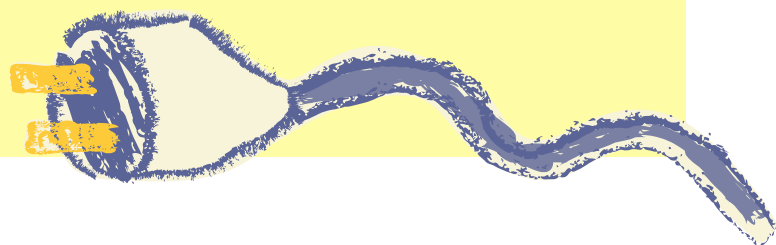
# YNNI

- Ychydig o funudau cyn i'ch bwyd fod yn barod, gallwch ddiffodd teclynnau a bydd y ffwrn/hob yn parhau i goginio, gan ddefnyddio gwres sydd dros ben. Mae'r un peth yn wir am degell. Pan fydd y dŵr yn dechrau berwi, gellir ei ddiffodd. Heb wneud hyn, mae'r berwi parhaus yn rhyddhau rhagor o leithder i'r aer, gan gyfrannu at lwydni a defnyddio mwy o ynni.
- Gall berwi tegell llawn hyd at 4 gwaith y dydd gostio £58 y flwyddyn. Cofiwch lenwi ond yr hyn sydd angen arnoch, mae'n cymryd 2 funud i ferwi tegell ar gyfer 2 baned o gymharu â 10 munud ar gyfer tegell llawn (8 paned)!
- Yn lle troi'r gwres ymlaen yn yr adeilad cyfan, mae'n rhatach i gadw'ch hun yn gynnes a chyfeirio'r gwres tuag atoch chi. Dyma ychydig syniadau : blanced drydan, potel dŵr poeth (gwiriwch y blodyn sy'n cofnodi'r dyddiad creu ar y botel i sicrhau ei bod yn llai na thair blwydd oed), pecyn gwres reis (gallwch wneud hyn eich hun neu ei brynu).
- Mae'r gost ychwanegol o adael amrywiaeth o declynnau trydanol mewn modd segur drwy gydol yr adeilad yn cynyddu dros amser, hyd at £65 y flwyddyn! Mae socedi sydd ymlaen gyda gwefrwyrr heb gysylltu â dyfais ynddynt yn gallu poethi a pheri risg tân.

Awgrym gwych i arbed ynni a gwneud i'ch ffôn bara'n hirach yw ei ddatgysylltu pan fydd wedi'i wefru'n llawn, a diffodd y cerrynt wrth y wal.

Ynni modd segur: Faint o ynni mae eich teclynnau chi'n ei ddefnyddio pan fyddwch chi'n cysgu

- Mae dewis hob addas i'r sosban neu'r badell yn gwneud gwahaniaeth. Os gallwch chi weld unrhyw ran o'r cylch trydan, neu fflamau'r nwy, mae gwres ac ynni'n cael eu gwastraffu.
- Mae defnyddio caeadau ar sosbannau a phadelli yn cyflymu'r amser coginio ac yn arbed arian i chi.
- Mae rhai darparwyr ynni yn cynnig oriau allfrig felly gallai olchi eich dillad am 12am fod yn llesol yn ariannol (ond efallai na fydd yn boblogaidd gyda'ch cydbreswylwyr). Ewch i wefan eich darparwr ynni am ragor o wybodaeth.



# DOETHINEB

Ian

"petawn i ond yn gwybod bod eglurhad syml i'r rhan fwyaf o bethau, o wneud pethau (yn fy achos i, gitarau) neu arbed arian drwy wneud tasgau y byddwn i fel arfer wedi talu pobl eraill i'w gwneud. Y gallaf gael fy ysbrydoli gan rywun yn hytrach na cheisio ei efelychu . Nid yw'r ffaith bod rhywbeth yn norm cymdeithasol, yn golygu ei fod yn iawn. Mae pobl fel arfer yn gweithredu fel y maen nhw yn reddfol, ac mae'r un peth yn wir amdana i. Mae cael rhywbeth ymarferol i'w wneud y tu allan i'ch gwaith pob dydd (yn fy achos i, gwneud gitarau), yn dda i iechyd meddwl. Gallaf ymddiried yn Nuw i roi'r heddwch sydd ei angen arnaf i mi"

Yochanan

"Syniad tra'n cael cawod.... defnyddiwch gawodydd y gampfa os gallwch chi "

Dai

"Dysgwch sut i goginio"



# TECHNYD

