

# Blwyddyn Newydd Newynog

**Nod:** Mae'r gwasanaeth hwn yn nodi Diwrnod Byd-eang Crefydd (20 Ionawr) ac yn edrych ar faterion yn ymwneud â bwyd a newyn.

## Adnoddau/paratodau:

- efallai yr hoffech ddefnyddio'r gwasanaeth *Blwyddyn Newydd Newynog*, sydd ar gael i'w lawr lwytho o [christianaid.org.uk/learn](http://christianaid.org.uk/learn)

## Cyflwyniad

**Sleid 1.** Croesawu'r disgyblion a dymuno Blwyddyn Newydd Dda!

**Sleid 2.** Rydym ni'n gyfarwydd â dweud 'Blwyddyn Newydd Dda' wrth ein gilydd ym mis Ionawr, ond oeddech chi'n gwybod ein bod yn gallu dymuno'r un peth i lawer o bobl ar adegau eraill o'r flwyddyn? Y rheswm am hyn yw bod gan lawer o grefyddau'r byd ddechreuadau gwahanol i'w calendr crefyddol. Dyma rhai o'r dyddiadau Blwyddyn Newydd bydd rhai o grefyddau'r byd yn dathlu yn 2013:

- Mae'r Flwyddyn Newydd Gristnogol yn dechrau gyda'r Adfent, y disgwyl am ddyfodiad Crist, ar ddechrau Rhagfyr
- Blwyddyn Newydd Islam ar 4 a'r 5 Tachwedd
- Blwyddyn Newydd Hindŵ ar 3 Tachwedd
- Blwyddyn Newydd Iddewig ar 5 Medi
- Blwyddyn Newydd Sikhiaid ar 13 Ebrill

Ac ar 20 Ionawr, byddwn yn nodi Diwrnod Byd-eang Crefydd. Dyma gyfle i ddysgu am grefyddau eraill ar draws y byd a gweld beth sy'n gyffredin rhyngddynt.

**Sleid 3.** Yn aml, byddwn yn dechrau'r Flwyddyn Newydd drwy feddwl sut i wella ein hunain, ac fe fyddwn yn gwneud addunedau i geisio gwella'r ffordd yr ydym yn byw. Gofynnwch i'r disgyblion a wnaeth rhai ohonynt addunedau Blwyddyn Newydd. Yn llawer o grefyddau'r byd mae'r cwestiwn hwn yn cael ei ofyn drwy'r amser, nid yn unig ar ddechrau'r flwyddyn. Mae dilynwyr crefyddau gwahanol yn ceisio edrych ar bob diwrnod fel dechrau newydd a chyfle i fyw bywyd gwell.

**Sleid 4.** Ambell dro, er mwyn eu helpu i gyflawni eu bwriadau da, bydd pobl o wahanol grefyddau yn penderfynu peidio â bwyta, neu ymprydio. Gofynnwch i'r disgyblion a ydynt yn deall beth yw ystyr ymprydio. Eglurwch ei fod yn golygu bwyta llai neu beidio bwyta am gyfnod penodol. Er enghraifft, adeg y Grawys, y cyfnod cyn y Pasg,

bydd llawer o Gristnogion yn bwyta llai o fwyd. Efallai y byddan nhw'n ymrwngod â math arbennig o fwyd, fel siocled. Bydd llawer o Fwsleniaid yn ymprydio am fis cyfan yn ystod Ramadan, ac yn bwyta dim o gwbl rhwng codiad yr haul a'i fachlud yn ystod y cyfnod. Yn y ffydd Iddewig, ceir dau brif ddiwrnod o ympryd: Yom Kippur a Tisha B'Av; maen nhw'n para ychydig dros 24 awr, gan ddechrau cyn machlud haul, pan ei bod yn dal yn olau tu allan, ac yn dod i ben wedi'r machlud haul nesaf, pan mae'n dywyll y tu allan, a thair seren i'w gweld yn yr awyr.

I nifer o ddilynwyr crefydd, mae ymprydio'n gyfle i ganolbwyntio ar yr hyn sy'n bwysig ac i ystyried sut bydden nhw'n hoffi byw eu bywydau, gyda help Duw. Mae llawer yn cyfuno eu hympryd gyda gweddi, gan obeithio y bydd yr ympryd o help iddyn nhw aros yn ffyddlon i'w ffydd a'u helpu i fyw eu ffydd yn y byd o'u cwmpas.

Gofynnwch i'r disgyblion feddwl am resymau pam y gallai ymprydio helpu pobl ganolbwyntio ar eu crefydd.

**Sleid 5.** Wrth gwrs, mae ymprydio fel hyn yn digwydd o fewn terfynau penodol – ac yn aml ar ddiwedd yr ympryd bydd pobl yn dathlu gyda'i gilydd mewn gwledd fawr!

**Sleid 6.** Ond mae newyn, nad oes rheolaeth arno, na diwedd i'w weld iddo, yn hollol wahanol. Gofynnwch i'r disgyblion sut deimlad fyddai bod yn wirioneddol newynog, am amser hir, a dim diwedd i'w weld iddo.

Gall y math yna o newyn weddnewid eich bywyd yn llwyr. Mae pobl sydd eisiau bwyd drwy'r amser yn gweld eu hiechyd yn dirywio. Dydyn nhw ddim yn gallu canolbwyntio ar unrhyw beth pwysig a does ganddyn nhw ddim egni i fwynhau bywyd. Peth ofnadwy yw meddwl bod un o bob wyth person ar draws y byd yn dioddef felly.

**Sleid 7.** A'r hyn sy'n wirioneddol ofnadwy yw nad oes angen iddyn nhw ddioddef oherwydd

mae digon o fwyd ar gael yn y byd i fwydo pawb.

Felly, os oes digon o fwyd ar gael i bawb, pam nad oes gan bawb ddigon ohono?

Er mwyn cael digon i'w fwyta, rhaid i chi allu prynu neu dyfu bwyd. Ond mae llawer o bobl yn ei chael yn anodd iawn i gael digon o arian i **brynu** bwyd neu i **dyfu** digon o fwyd ar gyfer eu teuluoedd.

**Sleid 8.** Gall pob math o bethau effeithio ar allu pobl i **brynu** bwyd - prisiau'n codi efallai neu bobl yn cael trafferth i ennill digon o arian i'w galluogi i brynu'r bwyd sydd ei angen arny'n nhw.

**Sleid 9.** A gall pethau hefyd fynd o chwith i bobl sy'n dibynnu ar **dyfu** bwyd. Os nad yw'r tywydd yn iawn - yn rhy dwym, yn rhy sych neu'n rhy wlyb - fe all fod yn anodd dros ben tyfu digon o fwyd. Ac nid y tywydd yn unig sy'n gwneud bywyd yn ansicr i bobl sy'n ddibynnol ar dyfu bwyd: rhaid cael tir i dyfu cnydau ac mae angen pris da am eu bwyd pan ddaw hi'n amser ei werthu. Rhaid hefyd i bobl allu cynllunio ar gyfer y cyfnodau pan na fydd hi'n bosibl tyfu bwyd, a bod ganddynt y cyfle i brynu bwyd pan fydd eu bwyd eu hunain wedi dod i ben.

Mudiad yw Cymorth Cristnogol sy'n gweithio i helpu pobl o bob ffydd a heb ffydd, nid Cristnogion yn unig ond unrhyw un sy'n byw mewn angen ar draws y byd. Eleni, mae Cymorth Cristnogol yn cydweithio gyda sawl elusen arall i geisio rhoi stop ar newyn yn y byd a sicrhau bod gan bawb ddigon i'w fwyta.

**Sleid 10.** Dyma Tekalech. Mae hi'n bump oed ac yn byw yn Ethiopia, yn Nwyrain Affrica. Mae'n wlad sych, gyda dim ond ychydig o fisoedd yn y flwyddyn pan fydd glaw. Mae'n rhaid i deulu Tekalech geisio tyfu digon o fwyd i bara am flwyddyn gyfan. Rhaid gwneud hyn hyd yn oed pan mae'n sych iawn a gall hynny fod yn anodd.

Y llynedd, pan fethodd y cnydau, doedd gan deulu Tekalech ddim digon o fwyd i'w cynnal

drwy fisoedd sych y flwyddyn. Bu Cymorth Cristnogol yn helpu teulu Tekalach a nifer o deuluoedd eraill yn yr ardal. Roedden nhw'n gallu darparu pecynnau bwyd er mwyn iddynt oroesi'r misoedd sych, newynog.

**Sleid 11.** Ond mae Cymorth Cristnogol yn deall bod pobl eisiau gwneud mwy na goroesi – maen nhw eisiau byw bywyd llawn, iach a gweithgar. I wneud hynny, mae angen i bobl gael bwyd yn gyson ac mae angen iddyn nhw fod yn hyderus na fyddan nhw'n newynu.

Mae Cymorth Cristnogol yn credu y gall pethau fod yn wahanol, dim ond inni sicrhau bod pawb yn cael cyfran deg o fwyd.

**Sleid 12.** Felly, penderfynodd Cymorth Cristnogol eleni gydweithio gydag elusennau eraill i ofyn i lywodraethau'r byd wneud newidiadau pwysig fydd yn helpu pobl i gael eu cyfran deg o fwyd.

Er enghraifft, newidiadau fel gwneud yn siŵr nad yw'r tir mae pobl yn dibynnu arno i dyfu bwyd yn cael ei werthu i bwrpas arall.

Newidiadau fel sicrhau bod arian yn cael ei ddefnyddio mewn ffyrdd sy'n helpu'r bobl dlotaf.

A newidiadau fel sicrhau bod cwmnïau sy'n ennill llawer o arian yn talu digon o drethi i lywodraethau, a fydd wedyn yn gallu defnyddio'r arian i helpu bwydo eu pobl dlotaf.

Ar adeg o'r flwyddyn pan fo llawer yn teimlo effeithiau gorfwyta ac yfed yn ystod dathliadau'r tymor, a gwneud addunedau Blwyddyn Newydd er mwyn ceisio gwella eu bywydau, bydd Cymorth Cristnogol yn canolbwyntio ar yr ymdrechion i roi stop ar newyn.

Gofynnwch i'r disgyblion a ydyn nhw wedi gwneud addunedau Blwyddyn Newydd – efallai yr hoffech chi rannu eich adduned chi gyda'r disgyblion. Ond eleni, efallai, dylem feddwl sut y gallem wneud addunedau allai helpu eraill ar draws y byd.

## Myfyrdod

Annwyl Dduw,

Diolch i ti am ddechreuadau newydd, am ddealltwriaeth newydd, a gobaiht wedi ei adnewyddu. Gweddiwn y bydd pobl o bob ffydd a rhai heb ffydd yn gallu cydweithio dros fyd gwell. Gweddiwn y bydd yr hyn sy'n gyffredin rhyngom yn cael ei rannu ymysg pawb. Gweddiwn y bydd pawb, bob dydd, yn cael eu bara beunyddiol. Bydd pawb yn bwyta a chael digon. Amen.

## Gweithredu

- Am wybodaeth am yr ymgyrch i gael gwared â newyn, ewch i [christianaid.org.uk](http://christianaid.org.uk) (diwedd Ionawr ymlaen)
- Am fwy o adnoddau dysgu ar fwyd a newyn, ewch i [christianaid.org/learn](http://christianaid.org/learn)

Lluniwyd y deunydd hwn i bwrpas addysgiadol.

I'w rhannu'n ehangach neu er elw masnachol rhaid cael caniatâd Cymorth Cristnogol.

© Cymorth Cristnogol. Mae enw a logo Cymorth Cristnogol yn nodau masnach Cymorth Cristnogol; mae Poverty Over yn nod masnach Cymorth Cristnogol. Rhif elusen gofrestredig y DG 1105851 Rhif cwmni 5171525