Cyfathrebu â Hyder

Ein pecyn cymorth gwybodaeth ar gyfer y gymuned a wasanaethwn

South Wales
Fire and Rescue Service

Gwasanaeth Tân ac Achub
De Cymru

GWASANAETH TÂN AC ACHUB
Canolbarth a Gorllewin Cymru
Mid and West Wales
FIRE AND RESCUE SERVICE

CODI YMWYBYDDIAETH - LLEIHAU PERYGL

Cynnwys

RHAGAIR 3

YR UNED AMRYWIAETH 4

Pwy ydym ni? 4
Yr hyn rydym yn ei wneud 4
Pam rydym yn ei wneud 4
Manylion cyswllt 5

TROSOLWG O DDEDDFWRIAETH A PHOLISI 6

GWEITHIO GYDA CHYMUNEDAU LLEIAFRIFOEDD ETHNIG 10

Cyflwyniad 10
Sut i gyfeirio at bobl yn ôl eu tarddiad ethnig 10
Cyfathrebu croesddiwylliannol 12
Affganistan 13
Arabiaid 14
Y Gwledydd Balcan 15
Y Tsieineaid 20
Fietnamiaid 22
Pobl De Asia 23
Pobl y Caribî 25
Affricaniaid 27
Somaliaid 27
Gwyddelod/Teithwyr 29
Gweithwyr Mudol/Gwlad Pwyl 33

AMRYWIAETH GREFYDDOL AC ATHRONYDDOL 35

Baha'i 35
Bwdhaeth 36
Cristnogaeth 39
Hindŵaeth 41
Islam 45
Jainiaeth 46
Iddewiaeth 49
Rastaffariaeth 52
Shintoaeth 53
Siciaeth 56
Taoaeth 57
Zoroastriaeth 57
Cyfreithiau Bwyd 59
Defodau Marwolaeth 60

GWEITHIO GYDA PHOBL ANABL 61

Cyflwyniad 61
Model cymdeithasol anabledd 61
Cyfarfod â rhywun anabl 62
Agwedd ac ymagwedd at bobl sydd ag anabledd 62
Cyfarfod â rhywun sy'n defnyddio cadair olwyn neu sydd â symudedd cyfyngedig 62
Cyfarfod â rhywun sy'n fyddar, rhywun wedi'i fyddaru neu rywun sy'n drwm ei glyw 63
Cyfarfod â rhywun sy'n ddall neu sydd â nam ar y golwg 65
Cyfarfod â rhywun sydd ag anawsterau lleferydd 65
Cyfarfod â rhywun sydd ag anffurfiad ar yr wyneb 65
Cyfarfod â rhywun sydd ag anawsterau dysgu 65
Cyfarfod â rhywun sydd â phroblemau iechyd meddwl 66
Iaith sy'n gysylltiedig ag anabledd: Termau da i'w defnyddio 67
Iaith sy'n gysylltiedig ag anabledd: Termau i'w hosgoi 67

GWEITHIO GYDA PHOBL HŶN 70

Cyflwyniad 70
Cyfarfod â phobl hŷn 70
Sefyllfaoedd argyfyngus 71

GWEITHIO GYDA'R GYMUNED LESBIAIDD, HOYW, DEURYWIOL, A THRAWSRYWIOL 72

Cyflwyniad 72
Deddfwriaeth 72
Mythau a ffeithiau 73
Beth i'w wneud a beth i beidio â'i wneud 74
Cydraddoldeb Trawsrywiol 74
Cyflwyniad 74
Beth yw ailbennu rhywedd? 75
Beth yw diben ailbennu rhywedd? 75
Beth yw ystyr cydnabod rhyw? 76

CYFATHREBU 77

Llinell Iaith 77
Iaith Arwyddion Prydain 78
Yr Iaith Gymraeg 79
Rhestr wirio digwyddiadau a chyfarfodydd 80

DATA AC YSTADEGAU 81

DIWRNODAU A GYDNABYDDIR YN RHYNGWLADOL 82

60
40
20
25
50
km/h
mph
30
10
1/2
1
0

Rhagair

Nid yw cydraddoldeb yn ddiddordeb lleiafrifol. Mae cymdeithas decach yn gwneud lles i bawb yn nhermau ffyniant economaidd, ansawdd bywyd a chysylltiadau da o fewn ac ymhlith cymunedau. Erys y cyfrifoldeb ar gyfer adeiladu cymdeithas lwyddiannus gyda ni i gyd.

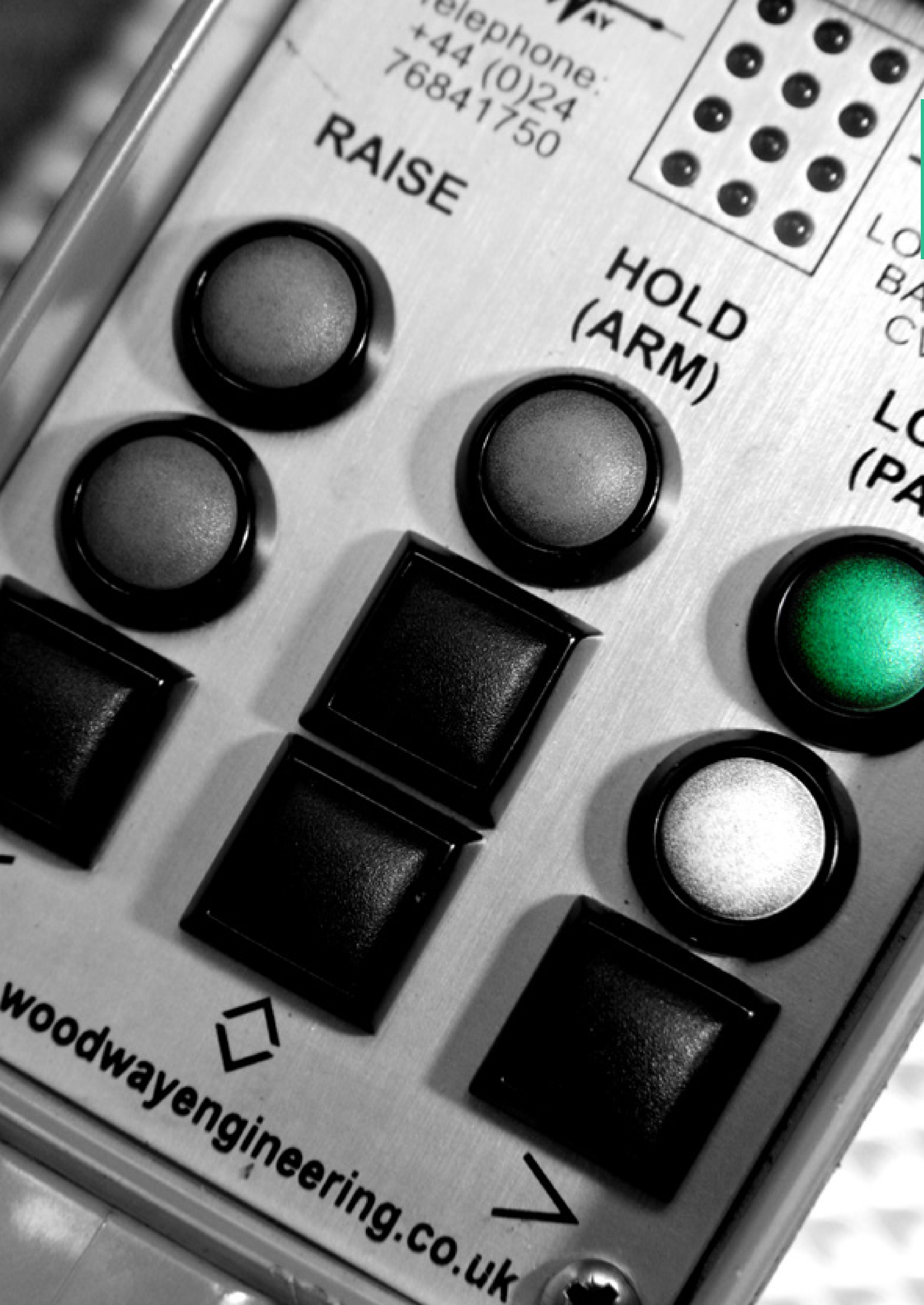
Mae rôl y Gwasanaeth Tân ac Achub wedi esblygu dros y blynyddoedd diweddar. Ni ydym bellach yn defnyddio'r ymagwedd 'un driniaeth yn gwneud y tro i bawb' ar gyfer darparu gwasanaethau. Erbyn hyn rydym yn teilwra ein gwasanaethau a'n harferion gweithio i fodloni gofynion ein cymunedau a'n staff.

I'n helpu i wneud hyn rydym wedi creu'r adnodd hwn a fydd yn ategu'r offer eraill a ddefnyddir gennych i wneud eich swydd yn effeithiol. Mae'n gosod gwybodaeth ddefnyddiol yn ogystal ag awgrymiadau ymarferol am bobl sy'n byw, gweithio ac yn ymweld â De Cymru. Rydym yn gobeithio y bydd y wybodaeth yn gwella'r ffordd rydym yn cynnal ein gweithgareddau o ddydd i ddydd, beth bynnag yw ein rôl yn y Gwasanaeth.

Mae'n bwysig cofio nad yw pobl o unrhyw faes amrywiaeth yn grŵp homogenaidd. Mae gennym ffasedau lluosog i'n hunaniaeth megis menyw hŷn sy'n groenddu ac yn anabl, er enghraifft. Mae hefyd yn bwysig na ddylen ni adael i gefndir a gofynion unrhyw unigolyn eu diffinio wrth eu nodi. Mae 'defnyddiwr cadair olwyn' yn unigolyn sy'n defnyddio cadair olwyn. Mae 'dyn hoyw' yn ddyn.

Wrth gadw hyn mewn golwg, cofiwch wrth ddefnyddio'r adnodd hwn fod unigolion yn unigolion. Bydd y rhan fwyaf o bobl yn ymateb i gwrteisi a moesau da. Mae rhan helaeth o'r wybodaeth yn y ddogfen hon yn amlwg ac yn synnwyr cyffredin, er enghraifft mae ysgwyd llaw rhywun yn hollol dderbyniol yn y rhan fwyaf o ddiwylliannau, a gallwch chi gynnig eich llaw i rywun dall neu rywun â nam ar eu golwg. Ond byddai synnwyr cyffredin yn dweud wrthym am ofyn 'gaf i ysgwyd eich llaw'.

Rhoddwyd yr adnodd at ei gilydd mewn ffordd y gellir ei ddiweddaru a'i ddiwygio wrth i wybodaeth newydd ddod i'r amlwg ac wrth i ddemograffig a dynamig ein cymuned yn Ne Cymru esblygu a newid.


+44 (0)24
76841750
RAISE
HOLD
(ARM)
woodwayengineering.co.uk

Yr Uned Amrywiaeth

Pwy ydym ni:

Ar hyn o bryd mae'r Uned Amrywiaeth yn cynnwys dau swyddog amrywiaeth sy'n ymwneud â'r Gwasanaeth Tân cyfan.

Mae sgiliau ac arbenigedd yr Uned yn ei galluogi i dargedu ac i ymateb i ystod eang o faterion cydraddoldeb ac amrywiaeth sy'n dod i'r amlwg o fewn sefydliad mor fawr, a helpu cydweithwyr i greu atebion cymwys.

Mae'r tîm yn adrodd i'r Prif Swyddog Tân, fodd bynnag maent yn gweithio ar draws pob cyfarwyddiaeth a phob ardal gan fod y gofyn am gydymffurfio a gwelliant yn rhagori ar ymagwedd linellol.

Yr hyn rydym yn ei wneud:

- Rydym yn cynnig cyngor ac arweiniad mewnol ar faterion cydraddoldeb ac amrywiaeth er mwyn hyrwyddo cydymffurfio â'r ddeddfwriaeth
- Rydym yn eirioli ar gyfer gwelliannau cydraddoldeb ac amrywiaeth
- Rydym yn gweithio gyda phartneriaid allweddol i ennill, rhannu a gweithredu arfer gorau
- Rydym yn galluogi perchnogaeth amrywiaeth drwy gefnogi rheolwyr a staff
- Rydym yn hyrwyddo prif ffrydio real ac ystyrlon drwy gydol y busnes
- Rydym yn cynorthwyo'r Gwasanaeth wrth asesu sut i fodloni anghenion amrywiol ei staff a'r cymunedau mae'n eu gwasanaethau orau
- Rydym yn annog datblygiad trefniadaethol a diwylliannol y Gwasanaeth
- Rydym yn grymuso staff drwy ddarparu gwybodaeth, sesiynau ymwybyddiaeth, a gwasanaethau cefnogi perthynol
- Rydym yn dathlu gwelliannau, newyddion da a newidiadau sy'n dod â'n hethos amrywiaeth yn fyw i ddefnyddwyr gwasanaeth yn ogystal â staff presennol a staff y dyfodol
- Rydym yn gweithredu fel pwynt cyswllt cydraddoldeb ac amrywiaeth ar gyfer defnyddwyr gwasanaeth allanol a phartneriaid

Pam rydym yn ei wneud:

Fel gwasanaeth a ariennir gan arian cyhoeddus, rhoddir dyletswyddau a gofynion cyfreithiol clir ar Wasanaeth Tân ac Achub De Cymru (GTADC) mewn perthynas â chydraddoldeb ac amrywiaeth.

Mae'r rhain yn gymhleth ac yn amrywio'n llawn ar draws pob sector o'r Gwasanaeth a'i fusnes – o sut rydym yn caffael offer i sut rydym yn blaenoriaethu gwasanaethau.

Wrth i Lywodraeth Cynulliad Cymru restru cydraddoldeb ac amrywiaeth fel un o'r tair blaenoriaeth uchaf yng Nghymru ar gyfer Gwasanaethau Tân ac Achub, mae'r momentwm i yrru newidiadau real ac ystyrlon ymlaen a'u mewnosod yn cynyddu.

Yn ogystal â gofynion cyfreithiol cyfredol, bydd cyflwyno'r Mesur Cydraddoldeb Sengl Newydd yn tynnu llawer o gymalau 'dianc' a ganiateir ar hyn o bryd o'r sectorau cyhoeddus, a bydd yn rhoi'r cyfrifoldeb yn blwmp ac yn blaen ar y gwasanaethau hyn i greu'r gwelliannau hyn sydd eu hangen yn rhagweithiol.

Rhai o'r ffyrdd y gyrrir y gwelliannau hyn:

- Tudalennau gwe Cydraddoldeb ac Amrywiaeth mewnol ac allanol
- Datblygu adnoddau mewnol sydd ar gael ar y Fewnrwyd
- Cefnogi digwyddiadau allweddol yn yr ardal ddaearyddol
- Comisiynu archwiliad cydraddoldeb i feincnodi'r sefyllfa bresennol
- Cynghori uwch reolwyr a rheolwyr gweithredol ar risgiau drwy brosesau ymgynghori
- Datblygu partneriaethau gweithio ar sail Cymru gyfan gyda'r gwasanaethau tân eraill
- Darparu gwybodaeth ar sawl lefel i'r gwasanaeth drwy gyfarfodydd lefel uchel, sesiynau ymsefydlu, sgyrsiau yn y gorsafoedd, a briffiadau tîm
- Datblygu Cynllun Cydraddoldeb Sengl
- Galluogi gwelliannau yn unol â'n Cynllun Amrywiaeth Stonewall
- Sefydlu cynllun Peilot Llysgennad i'r Bobl i 'uwchsgilio' ymwybyddiaeth ar draws pob lefel o'r sefydliad
- Cael mewnbwn i gynlluniau, polisïau, asesiadau effaith cydraddoldeb a gweithrediadau corfforaethol
- Amlygu risgiau busnes sy'n seiliedig ar ddeddfwriaeth mewn perthynas â chydraddoldeb ac amrywiaeth
- Creu fforwm cydraddoldeb amlddisgyblaeth gyda phartneriaid allweddol mewnol ac allanol
- Sefydlu rhwydweithiau staff sy'n darparu cefnogaeth a mecanwaith ystyrlon ar gyfer ymgysylltu ac ymgynghori
- Gweithgareddau hwyluso, cymryd rhan ac ymglymiad, yn fewnol ac yn allanol
- Comisiynu ymchwil

Mae'r Uned Amrywiaeth yn croesawu adborth a mwy o wybodaeth a all gael ei hychwanegu at yr adnodd. Hoffai'r Uned ddiolch i Race Equality First, Cynghrair Caerdydd a'r Fro ar gyfer Pobl Anabl, Canolfan Ragoriaeth LESBIAIDD, HOYW, DEURYWIOL A THRAWSRYWIOL, Cymru Ddiogelach, Age Concern Cymru, Help the Aged Cymru, Uned Cefnogi Lleiafrifoedd Heddlu De Cymru a Steve O'Connell am eu cyfraniadau gwerthfawr i'r adnodd hwn.

Dyma ein manylion cyswllt:

Vicky Gregory - Swyddog Amrywiaeth - diversity@southwales-fire.gov.uk
Ffôn: 07747 693353 / 01443 232673

Carey Wood-Duffy - Swyddog Amrywiaeth - diversity@southwales-fire.gov.uk
Ffôn: 01443 232749

NEXT RESSURE
TEST 2019 TG

Trosolwg o Ddeddfwriaeth a Pholisi

Mae ar Wasanaeth Tân ac Achub De Cymru ddyletswydd i ystyried anghenion y gymuned mae'n ei gwasanaethu yn ogystal â'i staff. Bwriad y ddogfen hon yw rhoi cymorth i bersonél yn y dasg o ymgysylltu â chymunedau a gweithio gyda nhw. Gellir cymhwyso'r fath egwyddorion i weithio gyda phob aelod o staff.

Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru yn ei gwneud yn ofynnol i'r sector cyhoeddus sicrhau ei fod yn ymgysylltu â phobl wrth ddatblygu gwasanaethau sy'n canolbwyntio ar bobl/dinasyddion. Mae deddfwriaeth, yn enwedig deddfwriaeth cydraddoldeb sy'n gysylltiedig â rhyw, hil, anabledd, crefydd neu gred, oedran, cyfeiriadedd rhywiol a'r iaith Gymraeg, yn eglur ynglŷn ag ymglymu'r fath unigolion a grwpiau er mwyn galluogi datblygiad gwasanaethau ac arferion cyflogi mwy cynhwysol. Bu'r Gwasanaeth yn gwrando ar ddefnyddwyr ei wasanaeth a'i staff ers tipyn o amser. Ei fwriad yw sicrhau bod gan bawb gyfle i lywio datblygiad eu Gwasanaeth Tân ac Achub fel darparwr gwasanaeth ac fel cyflogwr. Mae ar hyn angen dulliau ymgysylltu mwy soffistigedig a'r wybodaeth ddiweddaraf am ei staff a'r gymuned.

Beth yw Hawliau Dynol?

Hawliau a rhyddid sylfaenol yw 'Hawliau Dynol' sy'n perthyn i bob unigolyn yn y byd.

Mae syniadau am hawliau dynol wedi esblygu dros lawer o ganrifoedd. Ond cawsant gefnogaeth ryngwladol gref ar ôl yr Holocost a'r Ail Ryfel Byd. I amddiffyn cenedlaethau'r dyfodol rhag dioddef yr erchyllderau hyn, mabwysiadodd y Cenhedloedd Unedig Ddatganiad Cyffredinol o Hawliau Dynol ym 1948.

Am y tro cyntaf, gosododd y Datganiad Cyffredinol yr hawliau a'r rhyddid sylfaenol a rennir gan bob bod dynol. Ysbrydolodd yr hawliau a'r rhyddid hyn - sy'n seiliedig ar egwyddorion craidd megis urddas, cydraddoldeb a pharch - ystod o gyfamodau hawliau dynol rhyngwladol a rhanbarthol. Er enghraifft, gwnaethant ffurfio sail i'r Confensiwn Ewropeaidd ar Hawliau Dynol ym 1950. Mae'r Confensiwn Ewropeaidd yn amddiffyn hawliau dynol pobl mewn gwledydd sy'n perthyn i gyngor Ewrop. Mae hyn yn cynnwys y Deyrnas Unedig.

Tan yn ddiweddar, roedd rhaid i bobl yn y Deyrnas Unedig gwyno i Lys Ewropeaidd Hawliau Dynol yn Strasbwrg os oeddent yn teimlo bod eu hawliau o dan y Confensiwn Ewropeaidd wedi eu torri.

Fodd bynnag, gwnaeth Deddf Hawliau Dynol 1998 yr hawliau dynol hyn yn rhan o'n cyfraith ddomestig ac erbyn hyn gall llysoedd yma yn y Deyrnas Unedig wrando ar achosion hawliau dynol. Ewch ati i ddarganfod mwy am sut mae hawliau dynol yn gweithio.

Sut mae hawliau dynol yn eich helpu chi?

Mae hawliau dynol yn seiliedig ar egwyddorion craidd megis urddas, tegwch, cydraddoldeb, parch ac ymreolaeth. Maent yn berthnasol i'ch bywyd o ddydd i ddydd ac yn amddiffyn eich rhyddid i reoli eich bywyd eich hun, cymryd rhan yn effeithiol mewn penderfyniadau a wneir gan awdurdodau cyhoeddus sy'n cael effaith ar eich hawliau a chael gwasanaethau teg a chyfartal gan awdurdodau cyhoeddus.

Maent yn eich helpu i ffynnu ac i gyflawni eich potensial drwy:

- fod yn ddiogel ac wedi'ch amddiffyn rhag niwed
- cael eich trin yn deg a chydag urddas
- byw'r bywyd a ddewisir gennych
- cymryd rhan weithredol yn eich cymuned a'r gymdeithas ehangach

Beth yw'r sefyllfa bresennol?

Ar hyn o bryd ceir naw darn mawr o ddeddfwriaeth ar wahaniaethu, tua 100 o offerynnau statudol sy'n gosod rheolau a rheoliadau a thros 2,500 o dudalennau o arweiniad a chodau ymarfer statudol.

Bydd y Ddeddf Gydraddoldeb arfaethedig a ddisgwylir i gael ei gorfodi o 2010 yn amddiffyn pobl ar sail y nodweddion canlynol:

- Oedran
- Hil
- Ailbennu rhywedd
- Anabledd
- Rhyw
- Priodas a phartneriaeth sifil
- Cyfeiriadedd rhywiol
- Crefydd neu gred

Beth yw ethos y ddeddfwriaeth newydd?

Mae'n ymwneud ag unigolion: mae gan bawb yr hawl i gael eu trin yn deg ac i'r cyfle i gyflawni eu potensial. Er mwyn gwneud hyn mae'n rhaid i ni fynd i'r afael ag anghydraddoldeb a dileu gwahaniaethu. Mae'n ymwneud â'r economi: mae economi cystadleuol yn tynnu ar yr holl dalentau a'r galluoedd - nid yw wedi'i ddallu gan ragfarn; ac mae'n ymwneud â'r gymdeithas: mae cymdeithas fwy cyfartal yn fwy cydlynol ac yn gyfforddus â'i hun.

Beth fydd yn newid?

Bydd y Mesur Cydraddoldeb yn cryfhau cyfraith cydraddoldeb drwy:

1. Gyflwyno cyfrifoldeb newydd yn y sector cyhoeddus i ystyried lleihau anghydraddoldebau economaidd-gymdeithasol;
2. Rhoi Dyletswydd Cydraddoldeb newydd ar gyrff cyhoeddus;
3. Defnyddio caffaeliad cyhoeddus i wella cydraddoldeb;
4. Gwahardd gwahaniaethu ar sail oedran y tu allan i'r gweithle;
5. Cyflwyno adroddiadau cyflogau ar sail rhyw;
6. Ehangu'r cyfle i ddefnyddio gweithrediadau cadarnhaol;
7. Cryfhau pwerau tribiwnlysoedd cyflogi;
8. Amddiffyn cynhalwyr rhag gwahaniaethu
9. Amddiffyn mamau sy'n bwydo ar y fron;
10. Gwahardd gwahaniaethu mewn clybiau preifat; a
11. Chryfhau amddiffyniad rhag gwahaniaethu ar gyfer pobl anabl.

Sut olwg sydd ar y ddyletswydd gymdeithasol-economaidd o safbwynt y Gwasanaeth Tân ac Achub?

Dim ond ar benderfyniadau strategol mae hi'n cael effaith. Bydd y Comisiwn Archwilio yn gwirio ar gyfer cydymffurfiaeth â hyn a'r dyletswyddau eraill drwy eu fframweithiau archwilio.

Sut olwg sydd ar y Ddyletswydd Cydraddoldeb o safbwynt y Gwasanaeth Tân ac Achub?

Bydd yn adeiladu ar ddyletswydd cydraddoldeb hiliol 2000, dyletswydd cydraddoldeb i bobl anabl 2005 a dyletswydd cydraddoldeb rhywiol 2006 gan gynnwys oedran, cyfeiriadedd rhywiol, crefydd neu gred, beichiogrwydd a mamolaeth yn benodol, ac ailbennu rhywedd yn llawn. Y bwriad yw iddi fynd i'r afael â gwahaniaethu lluosog hefyd. Yng Nghymru erys Deddf yr Iaith Gymraeg ar wahân ac yn wahanol i'r Ddyletswydd Cydraddoldeb. Bydd y Llywodraeth yn ymgynghori ar y dyletswyddau penodol yn ystod Haf 2009; disgwylir dyletswydd benodol ar gyfer caffaeliad.

Ymdrin ag anghydraddoldeb mewn bywyd gwleidyddol

Bwriad y Mesur yw ymestyn y caniatâd i ddefnyddio rhestrau byrion yn cynnwys menywod yn unig i 2030. Bydd hyn yn helpu i gynyddu'r gyfran o fenywod yn y Senedd.

Beth fydd rôl caffaeliad?

Adeiladir ar arweiniad Swyddfa Fasnach y Llywodraeth i gynnwys pob maes cydraddoldeb.

Oedran

Gwnaed gwahaniaethu ar sail oedran yn y gweithle yn anghyfreithlon yn 2006. Bwriad y Mesur yw ehangu ei gwmpas i'r tu allan i'r gweithle, disgwylir ei roi ar waith yn 2012.

Ymdrin â'r bwlch mewn cyflogau

Disgwylir y bydd yn ofynnol i gyrff cyhoeddus gyhoeddi manylion cyhoeddus blynyddol am:

- eu bwlch mewn cyflogau ar sail rhyw;
- eu cyfradd cyflogi lleiafrifoedd ethnig;
- eu cyfradd cyflogi pobl anabl.

Disgwylir hefyd y bydd cyflog a buddion cyflogeion (megis prydlesu ceir ac ati) yn hygyrch yn rhwydd ac ar gael i'r holl gyflogeion.

Gweithredu cadarnhaol

Mae hyn nid yn unig yn ymwneud â defnyddio gweithredu cadarnhaol i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau mewn proffiliau cyflogi ond tystiolaeth o amrywiaeth drwy gydol y strwythurau rheoli a'r byrddau gwneud penderfyniadau. Bydd y Mesur Cydraddoldeb yn ehangu'r ffordd y gellir defnyddio gweithrediad cadarnhaol fel y gall cyflogwyr ddewis rhywun ar gyfer swydd o grŵp heb gynrychiolaeth ddigonol pan fydd ganddynt ddewis rhwng dau ymgeisydd neu fwy sydd yr un mor addas â'i gilydd, a chymryd nad oes ganddynt bolisi cyffredinol o wneud hyn ym mhob achos. Mae angen rheoli hyn yn effeithiol yn y Gwasanaeth Tân ac Achub o'r cychwyn cyntaf a marchnata'r rhesymau busnes dros wneud hyn yn glir i bawb. Erys gwahaniaethu cadarnhaol yn anghyfreithlon.

Gweithredu cadarnhaol y tu hwnt i gyflogaeth

Ymateb i ddata am gynnydd grŵp penodol sy'n ymwneud â thanau damweiniol, targedu gweithgareddau Diogelwch Cymunedol i'r grŵp penodol hwnnw (rydym eisoes yn gwneud hyn i raddau helaeth ond mae gennym gyfle i deilwra Diogelwch Cymunedol ymhellach).

Cryfhau pwerau'r tribiwnlys cyflogi

Bydd y Mesur Cydraddoldeb yn caniatáu i dribiwnlysoedd cyflogi wneud argymhellion mewn achosion o wahaniaethu, sydd o fudd i'r gweithlu cyfan ac nid yr unigolyn a enillodd y cais yn unig. Bydd hyn yn helpu i rwystro mathau tebyg o wahaniaethu rhag digwydd yn y dyfodol. Gellid defnyddio methu â chydymffurfio ag argymhelliad fel tystiolaeth i gefnogi honiadau tebyg dilynol o wahaniaethu. Caiff rôl cynrychiolwyr cydraddoldeb yr undebau llafur hefyd ei chryfhau.

Amddiffyn cynhalwyr (ond nid cynhalwyr yn unig) rhag gwahaniaethu

Bydd y Mesur Cydraddoldeb yn cryfhau'r gyfraith, gan amddiffyn pobl rhag gwahaniaethu pan fyddant yn gysylltiedig â rhywun sydd wedi'i amddiffyn ei hun, er enghraifft, fel eu cynhaliwr.

Mamau sy'n bwydo ar y fron

Bydd y Mesur yn ei gwneud yn glir ei bod yn anghyfreithlon i orfodi mamau sy'n bwydo ar y fron a'u babanod i adael lleoedd megis siopau coffi, orielau cyhoeddus a bwytai.

Clybiau aelodau preifat

Bydd y Mesur Cydraddoldeb yn ei gwneud yn anghyfreithlon i gymdeithasau, gan gynnwys clybiau aelodau preifat, i wahaniaethu yn erbyn aelodau neu yn erbyn gwesteion aelodau a wahoddir i glwb. Gwella amddiffyniad rhag gwahaniaethu ar sail anabledd.

Bydd y Mesur Cydraddoldeb yn rhoi dyletswydd newydd ar landlordiaid a rheolwyr eiddo preswyl i fodloni anghenion pobl anabl. Bydd y Mesur yn ei wneud yn anghyfreithlon i drin rhywun anabl mewn ffordd benodol yn fwriadol, sy'n gyfwerth â thriniaeth wael, oni bai y gellir cyfiawnhau'r driniaeth.

Beth sydd nesaf ar gyfer Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru?

Bydd yr Uned Amrywiaeth yn parhau i ddarparu diweddariadau i'r uwch dîm rheoli a'r staff. Bydd yn cymryd rhan mewn ymgynghoriadau'r Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol ar y dyletswyddau cyhoeddus. Mae'r Gwasanaeth yn bwriadu parhau gyda sefydlu ei gynlluniau cydraddoldeb presennol (sy'n cynnwys canolbwyntio ar hunaniaethau lluosog) ac ymgymryd ag ymchwil ansoddol a meintiol sy'n ein rhoi mewn sefyllfa i gynhyrchu Cynllun Cydraddoldeb Sengl sy'n ymgorffori pob maes cydraddoldeb pan gyhoeddir canllawiau penodol gan y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol yn 2010.

LUKAS
LUKAS

Gweithio gyda Chymunedau Lleiafrifoedd Ethnig

Cyflwyniad

Nod y Gwasanaeth yw darparu gwasanaethau sy'n bodloni anghenion penodol ein cymunedau. Mae'r adran hon yn edrych ar gefndiroedd diwylliannol a chrefyddol pobl sy'n byw yn Ne Cymru. Mae cael mynediad at wasanaethau megis ein gwasanaeth ni yn hawl ddynol. Mae deddfwriaeth yn darparu nid yn unig achos moesol i ni ond rhwymedigaeth statudol i sicrhau bod gan bob cymuned fynediad at y gwasanaethau rydym yn eu darparu. Ceir llawer o gamau rhagweithiol y mae Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru wedi'u cymryd i leihau risgiau er enghraifft cyfieithu llenyddiaeth diogelwch cymunedol ar gyfer y rhai nid yw Saesneg yn iaith gyntaf iddynt.

Mae Race Equality First a gwybodaeth gan yr Uned Cefnogi Lleiafrifoedd yn Heddlu De Cymru wedi ein helpu i lunio'r adran hon i chi. Rydym yn gobeithio y gwelwch y wybodaeth gefndir hon yn ddiddorol ac yn ddefnyddiol.

Yn 2000 diwygiwyd Deddf Cysylltiadau Hiliol (1976) er mwyn rhoi dyletswydd ar y gwasanaeth i hyrwyddo cydraddoldeb hiliol. Mae ein cynllun cydraddoldeb hiliol 2008-2011 yn gosod ein hamcanion ledled y gwasanaeth ac mae ar gael ar y fewnrwyd ac ar y wefan.

Sut i gyfeirio at bobl yn ôl eu tarddiad ethnig

Yn gyntaf ac yn bennaf, os nad ydych yn sicr sut y byddai unigolyn neu grŵp yn dymuno cael eu hadnabod, gwiriwch gyda nhw. Gall y termau a grybwyllir isod ond fod yn ganllawiau cyffredinol, ac maent yn ddarostyngedig i ddewisiadau'r unigolyn.

AFFRICANAIDD: Defnyddir hwn yn aml i ddisgrifio pobl groenddu o Affrica, ond eto, yn aml mae'n well gan unigolion uniaethu â'u mamwlad a byddant yn defnyddio Nigeriaidd, Somalïaidd ac ati.

AFFRICANAIDD-CARIBÏAIDD: Defnyddir hwn yn aml fel term cyffredinol i ddisgrifio pobl groenddu o'r Caribî, ac yn hynny o beth nid yw'n anghywir. Fodd bynnag, yn aml mae'n well gan bobl uniaethu ag ynys eu gwreiddiau, e.e. Jamaicaidd, Barbadaidd ac ati, felly os yw'n bosibl, gwnewch hynny.

Mae Affricanaidd-Caribïaidd yn derm amgenach nag Affro-Caribïaidd. Mae'r term 'o India'r Gorllewin' yn derm hanesyddol ac nid ystyrir ei fod yn briodol oni bai iddo gael ei ddefnyddio fel teitl e.e. tîm criced India'r Gorllewin.

ASIAIDD: Mae hwn yn derm cyffredinol ac nid yw'n fanwl gywir. Fel arfer mae'n fwy derbyniol i'r bobl dan sylw gael eu nodi yn nhermau eu mamwlad, e.e. Indiaidd, Pacistanaidd, rhanbarth eu gwreiddiau, e.e. Bengalaidd, neu eu crefydd, e.e. Sikh, Hindŵ.

Hefyd, er y defnyddir termau megis Asiaidd y De neu Asiaidd y De Ddwyrain weithiau, efallai na fydd llawer o bobl yn sicr am yr hyn sydd gyda chi mewn golwg. Cyfeiriwch at bobl yn ôl eu mamwlad, megis Fietnamaidd, Maleisaidd, ac ati pan mae hyn yn hysbys.

CROENDDU: Mae'r term 'croenddu' yn cyfeirio at bobl Affricanaidd, Affricanaidd-Caribïaidd, Asiaidd, Tsieineaidd a phobl eraill o leiafrifoedd ethnig.

PRYDEINWYR CROENDDU: Er y gwelir hwn yn aml ar ddogfennaeth swyddogol, pan fydd hunaniaeth hiliol yn berthnasol, bydd pobl yn gyffredinol, yn enwedig pobl ifainc, yn cyfeirio atynt eu hunain fel Croenddu. Bydd llawer o bobl yn Ne Cymru erbyn hyn yn gweld eu hunain fel Cymry Croenddu.

PRYDEINIG: Mae hyn am ddinasyddiaeth, ac nid yw'n perthyn yn uniongyrchol i darddiad ethnig neu hiliol. Mae gan bron pawb a gafodd eu geni ym Mhrydain ddinasyddiaeth Brydeinig, beth bynnag yw eu lliw neu eu hethnigrwydd.

POBL LIW: Nid yw hwn yn derm a ddefnyddir yn gyffredin heddiw ar wahân i gan rai pobl hŷn o leiafrifoedd ethnig. Mae llawer o bobl yn ei weld yn sarhaus. Er y defnyddiwyd y term hwn yn gyffredin rai blynyddoedd yn ôl, fe'i defnyddir nawr yn llai ac yn llai aml, ac mae'r term 'croenddu' wedi cymryd ei le.

POBL NAD YDYNT YN GROENWYN: Efallai byddai llawer o bobl yn gweld y term hwn yn hynod o sarhaus, gan fod ei darddiadau'n perthyn i apartheid. Dylid osgoi'r term.

LLEDWAED: Defnyddiwyd y term lledwaed yn eang tan yn ddiweddar. Erbyn hyn fe'i hystyrir i fod yn sarhaus gan lawer o bobl oherwydd ei darddiadau o dan y System Cast Hindŵaidd, lle gall bod yn lledwaed olygu gwaharddiad cymdeithasol ar gyfer yr unigolyn dan sylw.

HUNANDDOSBARTHIAD O DARDDIAD ETHNIG: Wrth ymdrin â phobl o unrhyw gymuned mae eu hunanddosbarthiad eu hunain o'u tarddiad ethnig yn bwysig a dylid ei gofnodi yn unol â'u dymuniadau. Lle gellir gweld yr hunanddosbarthiad gan bobl eraill i fod yn ddirmygus, argymhellir y dylid ychwanegu eglurhad mewn cromfachau. Er enghraifft, lledwaed (hil/rhieni cymysg), neu â lliw (croenddu).

CYMUNEDAU LLEIAFRIFOEDD ETHNIG/GRWPIAU LLEIAFRIFOEDD ETHNIG: Defnyddir y termau hyn yn eang ac fe'i derbynnir yn gyffredinol yn y termau ehangaf i gwmpasu'r holl grwpiau hynny sy'n eu gweld eu hunain i fod yn wahanol i'r mwyafrif yn nhermau hunaniaeth ddiwylliannol neu ethnig, nid lleiafrifoedd 'croenddu' neu 'weladwy' yn unig.

Nid yw 'pobl ethnig' fel term ar ei ben ei hun yn dderbyniol. Ni ddylid defnyddio termau megis 'mewnfudwyr' yn gyffredinol ychwaith, ond yn ei ystyr technegol manwl gywir.

HIL CYMYSG: Derbynnir hyn yn gyffredinol, ond weithiau gall fod ag arwyddocâd negyddol. Dewisiadau eraill yw 'rhieni deuol', neu 'rhieni cymysg'.

Gellir hefyd ddefnyddio'r term 'amlhiliol' er enghraifft wrth gyfeirio at 'deulu amlhiliol'.

TREFTADAETH DDIWYLLIANNOL GYMYSG: Defnyddir hyn fwyfwy ym maes addysg. Nid yw lledwaed yn dderbyniol, ac fe'i ystyrir yn aml i fod yn sarhaus.

Arfer Da	Gofynnwch am gyngor lle bo'n bosibl gan y tîm amrywiaeth, cydweithwyr a grwpiau gwirfoddol sy'n cynrychioli gwahanol gefnidroedd diwylliannol am sut i gyfathrebu'n effeithiol.
Arfer Da	Gofynnwch beth yw iaith gyntaf yr unigolion rydych yn ymdrin ag ef/hi.
Arfer Da	Byddwch yn ymwybodol mewn rhai cymunedau, na fydd menyw'n gyfforddus nac eisiau bod mewn ystafell gyda dyn nad yw'n perthyn iddi hi.
Arfer Da	Gofalwch eich bod yn amyneddgar ac yn gysurlon pan fydd acen neu iaith yn rhwystro cyfathrebu (os oes angen cysylltwch â chyfieithydd / neu linell iaith).
Arfer Da	Ystyriwch a all fod goblygiadau o ddefnyddio aelodau'r teulu/ffrindiau i weithio fel cyfieithwyr ar y pryd.
Arfer Da	Gwiriwch beth mae unigolion yn ei olygu wrth ddefnyddio'r termau 'cefnder', 'ewythr', modryb', ac ati. Efallai bydd gan y termau hyn ystyr gwahanol i'r hyn rydych chi'n gyfarwydd ag ef.
Arfer Da	Byddwch yn ofalus wrth ddefnyddio jargon neu fratiaith wrth siarad â phobl o grwpiau lleiafrifoedd ethnig. Efallai gall yr hyn rydych yn ei ddweud fod ag ystyr gwahanol i'r un sy'n gwrando arnoch.
Arfer Da	Byddwch yn ystyriol o sut rydych chi'n defnyddio ystumiau neu iaith y corff. Efallai bydd unigolion yn rhoi gwahanol ystyron ar ystum rydych chi'n ysytyried i fod yn hollol ddiniwed.
Arfer Da	Byddwch yn ymwybodol y gall pwyntio bys fod yn arbennig o sarhaus mewn rhai diwylliannau.
Arfer Da	Byddwch yn sensitif wrth ddefnyddio ymadroddion llafar neu dermau anwyldeb, e.e. cariad, ac ati
Arfer Da	Ystyriwch oblygiadau defnyddio cŵn yn ystod digwyddiadau gan iddynt gael eu hystyried yn frwnt mewn rhai diwylliannau ac ni chaniateir iddynt ddod i mewn i'r tŷ.
Arfer Da	Byddwch yn ymwybodol nad yw ysgwyd llaw yn arferol mewn rhai cymunedau, yn enwedig ymhlith merched.
Arfer Da	Byddwch yn ymwybodol y gallai ystum o gysur, e.e. rhoi braich o amgylch dioddefwr, achosi embaras neu dramgwydd.
Meddyliwch am	Osgowch ofyn am 'enw bedydd' neu 'gyfenw'. Gofynnwch am yr enw 'personol' neu'r enw 'teuluol' yn lle hynny.
Meddyliwch am	Nid yw ymateb i gwestiynau yn Saesneg yn golygu bod yr unigolyn yn deall yn llawn yr hyn rydych yn ei ddweud.
Meddyliwch am	Mae ar gyfeiriadau at ddiwrnodau neu amser eich dehongliad chi, e.e. efallai bydd 'prynhawn' yn golygu cyfnod o amser sy'n wahanol i'r un rydych yn gyfarwydd ag ef.
Meddyliwch am	Mae peidio â chadw cysylltiad llygaid yn golygu gwahanol bethau i bobl. Mae osgoi cysylltiad llygaid yn aml yn arwydd o barch.
Meddyliwch am	Nid yw codi lleisiau yn golygu bod rhywun yn colli rheolaeth neu'n mynd yn ymosodol.

Meddyliwch am	Sut gall eich cefndir diwylliannol eich hunan gael effaith ar eich canfyddiad a'ch ymddygiad tuag at bobl eraill.
Meddyliwch am	Dynnu esgidiau cyn mynd i mewn i rai ystafelloedd gartref, yn ogystal â mewn Mosg, ac ati. Os ydych yn cynnig tynnu eich esgidiau, dywedir wrthych a oes angen gwneud hynny neu beidio, a gallwch osgoi achosi tramgwydd ar gam.
Meddyliwch am	Ni allwch gymryd crefydd rhywun yn ganiataol oherwydd eu cenedligrwydd.

Cyfathrebu Croesddiwylliannol

Affganistan

Mae Affganistan yn wladwriaeth Islamaidd, wedi'i lleoli i ogledd orllewin Pacistan, yn rhannu ffiniau ychwanegol gydag Iran i'r gorllewin, Rwsia i'r gogledd a chyda Tsieina i'r Gogledd Orllewin pell.

Mae hi ddwywaith a hanner yn fwy na'r DU, mae ganddi boblogaeth o 26 miliwn, a Pashto a Dari (Perseg) yw'r prif ieithoedd.

Mae tua 85 y cant o'r trigolion yn Fwslimiaid Sunni ac mae'r rhan fwyaf o'r gweddill yn Fwslimiaid Shi'ite (Shia). Mae nifer fach iawn o Sikhiaid a Hindŵiaid yn byw yn y dinasoedd.

Mae Affganiaid yn bobl sy'n grwydrol yn bennaf o lawer o wahanol gefndiroedd llwythol gan gynnwys pobl Pwshtw, Wsbeciaid, Tyrcomaniaid a Thajiciaid. Y bobl Pwshtw yw'r grŵp mwyaf, ac wedyn y Tajiciaid, a rhyngddynt maent yn dod i gyfanswm o tua 63 y cant o'r holl boblogaeth.

Erbyn hyn iaith swyddogol llywodraeth Affganistan yw Dari (Perseg) er mai Farsi fŵy na thebyg yw'r iaith a siaredir fwyaf cyffredin. Siaredir Pashto hefyd. Siaredir tua 32 o wahanol ieithoedd a thafodieithoedd yn y rhanbarth.

Oherwydd ffiniau'r wlad sydd i raddau helaeth yn rhai wedi'u creu a dull byw llawer o'r Affganiaid sy'n grwydrol yn bennaf mae amrywiaeth enfawr o ran y traddodiadau a'r arferion llwythol. Derbynnir cod y bobl Pwshtw sef Pushtunnwali i raddau helaeth yn ogystal â chyfreithiau Islam. Mae'r cod yn gorchymyn: dial yn erbyn sarhad neu anafiad i berthnasau; mawrfrydigrwydd a lletygarwch tuag at y rhai diymadferth a'r rhai di-arf; dewrder wrth frwydro; ac unplygrwydd o fewn eu bywydau pob dydd.

Mae Affganistan wedi dioddef gwrthdaro ers tro byd, ac mae ei ffiniau naturiol yn ganlyniad i'r frwydr am oruchafiaeth gan y pwerau ymerodrol Ewropeaidd. Cododd rhagor o wrthdaro gyda meddianaeth Rwsia ym 1979/80, ac wrth iddynt gael eu diarddel ym 1992; gadawodd y rhyfel cartref Affganistan yn un o wledydd tlotaf y byd.

A hithau'n dirgaeedig ac yn fynyddog, mae Affganistan wedi dioddef cymaint o ansefydlogrwydd a gwrthdaro parhaol yn ystod ei hanes modern fel bod ei heconomi a'i hisadeiledd yn adfeilion, ac mae llawer o'i phobl yn ffoaduriaid. Mae hi hefyd yn dioddef o drychinebau naturiol megis daeargrynfeydd a sychder.

Mae ei lleoliad strategol rhwng y Dwyrain Canol, Canolbarth Asia ac isgyfandir India ar hyd y "Llwybr Sidan" yn golygu bod brwydro drosti wedi digwydd ers tro byd – er gwaethaf ei thirwedd arw ac anhyfryd.

Roedd yn ganol bwynt yr hyn a elwir yn "Gêm Fawr" yn y 19eg ganrif pan oedd Rwsia ymerodrol ac Ymerodraeth Prydain yn India yn cystadlu am ddylanwad drosti.

Aeth yn faes gad yn y Rhyfel Oer ar ôl i filoedd o filwyr Sofetaidd ymyrryd yn 1979 i gynnal cyfundrefn a oedd o blaid y comiwnyddion, ac a arweiniodd at wrthdaro mawr a dynnodd yr UD i mewn yn ogystal â chymdogion Affganistan.

Collodd y byd y tu allan ddiddordeb yn y pen draw ar ôl i'r lluoedd Sofietaidd dynnu allan (1992), tra bod rhyfel cartref hir y wlad yn llusgo ymlaen.

Mae traean o boblogaeth Affganistan wedi ffoi tramor - gan anobeithio am ddyfodol gartref. Daeth ymddangosiad y Taliban - a oedd yn wreiddiol yn grŵp o ysgolheigion Islamaidd - â rhywfaint o leiaf o sefydlogrwydd ar ôl bron dau ddegawd o wrthdaro.

Denodd eu fersiwn eithafol o Islam feirniadaeth gyffredin. Roedd cynghrair o garfanau a ddaeth yn bennaf o gymunedau lleiafrifol a leolwyd yn y gogledd yn erbyn y Taliban - a ddaeth o fwyafrif y bobl Pwshtw. A nhwythau tan yn ddiweddar yn rheoli tua 90 y cant o Affganistan, cydnabuwyd y Taliban fel y llywodraeth gyfreithlon gan dair gwlad yn unig. Roedden nhw'n benben gyda'r gymuned ryngwladol ynglŷn â phresenoldeb Osama Bin Laden ar eu tir, a gyhuddiwyd gan y DU o fod yn brif gynlluniwr bomio eu llysgenadaethau yn Affrica yn 1998 a'r ymosodiadau ar yr UD ar 11 Medi 2001.

Ar ôl i'r Taliban wrthod rhyddhau Bin Laden iddynt, dechreuodd y DU ymosodiadau o'r awyr ym mis Hydref, a oedd yn paratoi'r ffordd i grwpiau gwrthbleidiol eu gyrru o rym.

Mae Affganistan wedi bod â gweinyddiaeth dros dro a sefydlwyd ar 22 Rhagfyr 2001. Fe'i ffurfiwyd yn ystod trafodaethau a drefnwyd gan y Cenhedloedd Unedig a daeth carfanau Affganaidd i gytundeb o ran rhannu grym yn ystod y trafodaethau hyn.

Dilynodd hyn bwrw allan y weinyddiaeth Taliban ar ôl wythnosau o beledu o'r awyr a arweiniwyd gan yr UD yn ogystal â gweithrediadau ar y llawr gan luoedd y gwrthwynebiad.

Arabiaid

Defnyddir y term Arab i ddisgrifio pobl sy'n tarddu o'r Dwyrain Canol a Gogledd Affrica, yn cynnwys ardal sy'n cynnwys Moroco, Tiwnisia ac Algeria (gwledydd y Magrib) yn y Gorllewin, gwledydd Gogledd Affrica Yr Aifft, Libya a Gogledd y Swdan; gwledydd y Gwlff yn y Penrhyn Arabaidd; Syria, Libanus a Phalesteina (gwledydd y Sham); Irac a gwlad yr Iorddonen.

Iaith

Arabeg yw iaith ysgrifenedig a llafar y mwyafrif llethol o Arabiaid. Siaredir nifer o dafodieithoedd rhanbarthol Arabeg, fodd bynnag bydd siaradwyr Arabeg yn gyffredinol yn deall y rhain.

Crefydd

Mae'r rhan fwyaf (95 y cant) o Arabiaid yn Fwslimiaid, mae Mwslimiaid Sunni yn 85 y cant ohonynt a Mwslimiaid Shia yn 10 y cant ohonynt, wedi lleoli i raddau helaeth yn Irac, Yemen ac arfordir y Gwlff. Mae llai na 5 y cant o Arabiaid yn Gristnogion ac maent yn byw yn bennaf yn Libanus, Yr Aifft, Syria, gwlad yr Iorddonen, Israel a Phalesteina.

Gwisg
Mae'r wisg draddodiadol ar gyfer dynion Arabaidd yn llac (dishdashah neu thoub yng ngwledydd y Gwlff a Jalabea sydd â chwcwll yng ngwledydd Gogledd Affrica). Mae hyn yn gadael i awyr gylchredeg, sy'n cadw'r corff yn oer.

Yn ogystal mae dynion yn gwisgo gorchudd am eu pennau. Mae hyn yn cynnwys tri darn; capan gwyn ar y gwaelod (thagiyah) i gadw'r gwallt yn ei le. Gwisgir sgarff fel gorchudd i'r pen ar y top (gutrah yn yr haf, shumag sy'n fersiwn trymach â phatrwm siec coch a gwyn yn y gaeaf). Delir hyn yn ei le gan rwymyn du o'r enw ogal.

Bydd plant gwyrywaidd a phlant benywaidd yn dechrau gwisgo'r gorchudd ar eu pennau wrth iddynt gyrraedd eu glasoed ac wrth iddynt fynd yn oedolion.

Dylid nodi bod llawer o Arabiaid ym Mhrydain yn gwisgo dillad gorllewinol. Mae pobl sy'n dod o wledydd y Sham yn llai tebygol o wisgo dillad traddodiadol. Mae llawer o fenywod Arabaidd yn gwisgo'n geidwadol ac yn gorchuddio eu hwynebau (nigab yng ngwledydd y Gwlff) a'u gwallt (hijab). Bydd merched a menywod mwy ceidwadol yn gwisgo gorchudd ar eu hwynebau a'u pennau a bydd rhai eraill dim ond yn gwisgo sgarff sy'n gorchuddio'r gwallt ond nid yr wyneb. Maent yn gwisgo dilledyn hir, du o'r enw Abayah sy'n gorchuddio'r corff o'r ysgwyddau i'r traed.

Diwylliant
Mae preifatrwydd yn bwysig yn y diwylliant Arabaidd. Wrth fynd i gartref Arab ystyrir ei bod yn anghwrtais i edrych y tu fewn wrth sefyll wrth y drws blaen. Wrth fynd i mewn i gartref Arab mae'n gwrtais i gynnig tynnu eich esgidiau. Yn gyffredinol ni fydd menywod Arabaidd yn ysgwyd llaw, felly dylech ond ceisio ysgwyd llaw os cynigir llaw i chi. Bydd pennaeth gwrywaidd y teulu yn aml yn siarad ar ran y fenyw yn enwedig yn ystod cyfarfod cyntaf.

Y GWLEDYDD BALCAN - DWYRAIN EWROP

Pobl y Balcan

Mae dros 75 miliwn o bobl yn byw ar Benrhyn y Balcan. Mae strwythur ethnig yr ardal gyda gwahaniaethau o ran treftadaeth, iaith a chrefydd genedlaethol yn gymhleth ac yn amrywiol. Mae'r rhan fwyaf o'r boblogaeth yn Slafiaid ond ceir nifer sylweddol o bobloedd eraill. Mae'r prif grwpiau Slafig yn cynnwys Serbiaid, Croatiaid, Slofeniaid, Bwlgariaid a Macedoniaid. Mae grwpiau eraill yn cynnwys Albaniaid, Almaenwyr, Groegwyr, Hwngariaid, Rwmaniaid a Thwrciaid.

Iaith
Yn rhanbarth y Balcan, mae ieithoedd yn ymrannu i ddau ddosbarthiad, Indo-Ewropeg ac Wral Atäig. Mae'r grwpiau Slafig yn siarad Bwlgareg, Serbo-Croateg, Slofeneg a Macedoneg. Mae Albaniaid a Groegwyr yn defnyddio ieithoedd nad ydynt yn rhai Slafig ac mae Rwmaneg yn y grŵp ieithoedd romáwns.

Crefydd
Mae crefydd yn nodwedd adnabod bwysig yn y rhanbarth. Yn bennaf mae Serbiaid, Bwlgariaid, Macedoniaid a Rwmaniaid yn perthyn i Eglwys Uniongred y Dwyrain, ac mae'r Croatiaid a'r Slofeniaid yn Gatholigion yn bennaf. Cafodd meddiannaeth rhan o'r ardal gan Dwrciaid yr Ymerodraeth Ottoman am dros bum canrif y canlyniad o droi llawer o Slafiaid a rhai eraill at Islam. Mae hyn yn gymwys yn arbennig i Iwgoslafia, Bosnia a Herzegovina, Albania a Bwlgaria.

Hanes Heddiw
Ar ôl peidiad yr ymladd ym 1945, daeth rhanbarth y Balcan o dan reolaeth y bloc comiwnyddol. Fodd bynnag yn ystod y 1980au, symudodd gwledydd y Balcan tuag at ddemocratiaeth. Dyma oedd achos llawer o'r afreolaeth sifil a addroddwyd yn ddiweddar, yn enwedig yn yr Iwgoslafia gynt lle roedd Serbia a Montenegro yn ceisio rhwystro Slofenia, Croatia a Bosnia Herzegovina rhag gadael y grŵp o wledydd a ffurfiodd weriniaeth Iwgoslafia gynt o dan reolaeth gomiwnyddol.

Albania

Mae pobl ethnig Albania'n perthyn i ddau grŵp rhanbarthol. Y Ghegs i Ogledd afon Shkumbin a'r Tosk i'r de. Mae grwpiau lleiafrifol yn fach ac yn cynnwys y Romani, y Flachiaid a'r Groegwyr yn bennaf yn y de.

Iaith
Albaneg yw'r prif iaith, fodd bynnag ceir dwy dafodiaith, yn ôl y wahanfa ranbarthol. O ran yr ieithoedd lleiafrifol, mae'r Romani a'r Flachiaid yn siarad Rwmaneg yn bennaf, ac mae'r Groegwyr yn defnyddio Groeg a Macedoneg sy'n perthyn yn agos i Fwlgareg. Oherwydd ei lleoliad daearyddol siaredir Eidaleg yn eang hefyd.

Crefydd
O dan reolaeth gomiwnyddol ni chefnogwyd crefydd ac aeth Albania'n Wladwriaeth Atheistaidd yn swyddogol.

Fodd bynnag, ers diwedd y rheolaeth Gomiwnyddol, mae crefydd wedi dod i'r amlwg fel rhan bwysig o fywyd i'r Albaniaid. Erys gwahaniaethau ymhlith y boblogaeth a'r tair crefydd a arferir yn fwyaf eang yw, eglwys uniongred y Dwyrain, Islam a Chatholigiaeth.

Gwisg a Diwylliant
O ganlyniad i'r ardal yn aros o dan reolaeth y Twrciaid am bum canrif mabwysiadodd yr Albaniaid lawer o ddulliau byw gorllewin Asia. Mae hyn yn enwedig o wir yng nghymunedau'r Mwslimiaid. Fodd bynnag yn ddiweddar mae dylanwad Ewropeaidd yn dod i'r blaen.

Bosnia a Herzegovina

A hithau'n dalaith Rufeinig ers talwm, ymsefydlodd y Slafiaid yn y rhanbarth hon yn y seithfed ganrif. Goresgynnodd Twrciaid Otoman yn y bedwaredd ganrif ar ddeg a ni chawsant eu gyrru allan tan yn hwyr yn y bedwaredd ganrif ar bymtheg. Eto oherwydd y feddiannaeth hon trodd llawer o'r boblogaeth at Islam, ac ar ddiwedd rheolaeth y Twrciaid cododd tyndra rhwng y boblogaeth Fwslimaidd a'r gweddill a oedd yn Uniongred ac yn Gatholigion. Mae'r tyndra hwn

wedi parhau hyd heddiw wedi'i waethygu gan Bosnia-Herzegovina'n torri i ffwrdd o weriniaeth Iwgoslafia gynt, y gorfodwyd iddi ymuno â hi wedi 1945.

Iaith
Oherwydd llawer o ddylanwadau, yr ieithoedd a siaredir yn bennaf yw Serbo-Croateg, Bwlgareg a Thwrceg.

Crefydd
Yn bennaf dilynir tair crefydd gan boblogaeth y wlad, sef Islam, Eglwys Uniongred y Dwyrain a Chatholigiaeth.

Gwisg a Diwylliant
Eto, oherwydd dylanwadau ei deiliaid hanesyddol, mae cyfran o'r wlad yn cael ei dylanwadu o hyd gan orllewin Asia, yn enwedig y rhai sy'n dilyn y ffydd Islamaidd; mae'r gweddill yn cael eu dylanwadu'n fwy gan ddulliau byw gorllewin Ewrop.

Bwlgaria

Mae Bwlgaria yn cael ei henw o'r Bwlgariaid a ymsefydlodd yn y rhanbarth yn y seithfed ganrif ac a gafodd eu cymathu i ddiwylliant y Slafiaid. Mae poblogaeth Bwlgaria, sydd dros 9 miliwn, yn cynnwys rhai Twrciaid a phobl y Romani. Rhwng 1970 a 1990, o dan reolaeth gomiwnyddol gorfodwyd Twrciaid a Mwslimiaid ethnig i fabwysiadu enwau Bwlgaraidd mewn ymgais i gymathu grwpiau ethnig i ddiwylliant y wlad, fodd bynnag ers 1990 pasiwyd cyfraith yn rhoi'r hawl i'r grwpiau hyn i ddefnyddio eu henwau ethnig a chrefyddol eu hunain.

Iaith
Bwlgareg yw un o'r prif ieithoedd Slafig ac mae dros 8.3 miliwn o bobl yn honni mai eu prif iaith yw hi. Siaredir Bwlgareg hefyd yng ngwledydd yr Iwgoslafia gynt ac mae'n perthyn yn agos i Facedoneg fodern a siaredir gan 1.5 miliwn arall o bobl ym Macedonia a Groeg. Siaredir Bwlgareg hefyd yn Rwmania.

Crefydd
Fel yn y rhan fwyaf o wledydd Balcan o dan reolaeth gomiwnyddol, roedd Bwlgaria'n atheistaidd, fodd bynnag erbyn hyn ceir dwy brif grefydd, sef eglwys Uniongred y Dwyrain ac Islam.

Gwisg a Diwylliant
Eto cafodd diwylliant gwerin Bwlgaria ei ddylanwadu'n gryf gan ei chyfnod o reolaeth yr Otoman ac erbyn hyn ceir dylanwad Twrcaidd cryf ar ei cherddoriaeth, ei dillad a'i phensaernïaeth.

Croatia

Yng nghyfrifiad 1991 ffurfiodd Croatiaid ethnig, pobl Slafig, 78 y cant o'r boblogaeth. O'r grwpiau ethnig eraill yn y wlad, y Serbiaid yw'r mwyaf o bell ffordd, yn ffurfio 12 y cant o'r boblogaeth – mae'r Mwslimiaid ethnig yn ffurfio dim ond 1 y cant. Ynghyd â Slofenia datganodd Croatia annibyniaeth o'r Iwgoslafia gynt. Gwnaeth gwrthsafiad annibyniaeth ar ran poblogaeth Serbiaidd Croatia a Iwgoslafia wthio'r ardal i mewn i ryfel cartref hirfaith.

Iaith
Serbo-Croateg yw prif iaith y wlad, fodd bynnag ceir lleiafrifoedd o siaradwyr Twrceg ac Eidaleg.

Crefydd
Ar hyn o bryd ymarferir tair crefydd yn y wlad, eglwys Uniongred y Dwyrain, Mwslim a Chatholigiaeth.

Gwisg a Diwylliant
Fel yn y rhan fwyaf o ardaloedd y Balcan, mae dylanwad Twrcaidd yn gryf o fewn y cymunedau Mwslimaidd, fodd bynnag mae dulliau byw Ewropeaidd yn dylanwadu ar y cymunedau Cristnogol.

Macedonia

Eto mae strwythur ethnig Macedonia yn amrywiol. Mae Slafiaid (Serbiaid a Bwlgariaid) yn rhagori yn y gogledd a Groegwyr yw'r mwyafrif yn y de. Ceir hefyd grwpiau o Dwrciaid, Flachiaid, Mwslimiaid, Albaniaid, Iddewon a phobl y Romani. A hithau'n ffurfio hanner gorllewinol y rhanbarth hanesyddol, roedd Macedonia gynt yn weriniaeth o Iwgoslafia tan 1992.

Iaith
Mae Macedoneg yn perthyn yn agos i Fwlgareg, sef prif iaith y wlad, fodd bynnag, oherwydd y gwahanol leiafrifoedd sy'n byw yno, siaredir Twrceg, Rwmaneg, Albaneg ac Eidaleg hefyd.

Crefydd
Yn bennaf mae Macedoniaid yn perthyn i eglwys Uniongred y Dwyrain, ond ymarferir Islam, Iddewiaeth a Chatholigiaeth hefyd.

Gwisg a Diwylliant
Gellir gweld dylanwadau Slafig, Groegaidd a Gorllewin Asia yn glir yn y wlad ac fel arfer mae grwpiau amrywiol o'r lleiafrifoedd ethnig yn dilyn arweiniad eu crefydd o ran diwylliant.

Montenegro

O chwe gweriniaeth Iwgoslafia gynt, mae gan Montenegro y boblogaeth lleiaf. Mae bron yr holl boblogaeth yn Fontenegroaid ethnig, ac mae eu hiaith a'u crefydd yn atgyfnerthu eu cysylltiadau â Serbia gyfagos; mae Montenegro ynghyd â Serbia'n ffurfio'r rhannau o wlad Iwgoslafia heddiw.

Iaith
Serbo-Croateg yw prif iaith y wlad; fodd bynnag, oherwydd ei lleoliad daearyddol siaredir Twrceg, Albaneg ac Eidaleg hefyd.

Crefydd
Yn bennaf mae Montenegroaid yn dilyn crefydd eglwys Uniongred y Dwyrain, fodd bynnag ceir cymunedau Mwslimaidd ac Albanaidd sylweddol, felly ymarferir Islam a Chatholigiaeth hefyd.

Gwisg a Diwylliant
Fel yn y rhan fwyaf o'r rhanbarth, mae dylanwad yr otoman yn gryf iawn o hyd ac adlewyrchir hyn yn y bwyd, y gerddoriaeth a'r bensaernïaeth, fodd bynnag mae dulliau byw gorllewin Ewrop yn dod i'r amlwg erbyn hyn.

Serbia

Gweriniaeth arall y ddwy weriniaeth sy'n ffurfio Iwgoslafia yw Serbia. Mae'n cynnwys dwy dalaith a oedd gynt yn annibynnol sef Kosovo a Vojvodina. Mae'r rhan fwyaf o'r boblogaeth yn Serbiaid, pobl Slafig ddeheuol. Yn nhalaith Vojvodina, mae Serbiaid yn aros yn fwyafrif, ond mae lleiafrif mawr o Hwngariaid, Rwmaniaid, Bwlgariaid, Slofaciaid a rhai eraill yn bodoli. Yn nhalaith Kosovo, mae'r rhan fwyaf o'r bobogaeth yn Albaniaid.

Iaith
Serbo-Croateg yw'r brif iaith, fodd bynnag, oherwydd presenoldeb y lleiafrifoedd ethnig amrywiol, siaredir Bwlgareg, Albaneg, Eidaleg, Twrceg a Rwmaneg.

Crefydd
Dangoswyd tyndra ethnig yn seiliedig ar ddargyfeiredd crefyddol yn glir mewn digwyddiadau diweddar. Yn bennaf mae'r Serbiaid yn dilyn crefydd eglwys Uniongred y Dwyrain, fodd bynnag dilynir Islam gan ganran fawr o dalaith Kosovo.

Gwisg a Diwylliant
Oherwydd y sefyllfa gyfredol, ni chaiff yr amrywiadau ethnig ar ddulliau byw eu hannog a dim ond dull gwisgo a diwylliant gorllewin Ewrop a welir yn agored.

Slofenia

A hithau'n rhan o Iwgoslafia gynt, gwnaeth Slofenia, ynghyd â Chroatia ddatgan eu hannibyniaeth o'r weriniaeth gynt ym 1991. Mae'r Slofeniaid, sy'n bobl Slafig ddeheuol wedi byw yn y rhanbarth ers y chweched ganrif. Eto mae'r rhan fwyaf o'r bobl yn Slofeniaid ethnig ond mae lleiafrifoedd o wledydd Slavig cyfagos hefyd yn byw yno.

Iaith
Slofeneg yw prif iaith y wlad a siaredir gan bron 2 filiwn o bobl. Siaredir hi hefyd mewn rhannau o'r Eidal ac Awstria.

Crefydd
Mae'r rhan fwyaf o Slofeniaid yn dilyn crefydd eglwys Uniongred y Dwyrain, fodd bynnag dilynir Islam hefyd gan leiafrif o Slofaciaid ethnig.

Gwisg a Diwylliant
Caiff Slofeniaid heddiw eu dylanwadu gan ddulliau byw gorllewin Ewrop er bod lleiafrif sy'n cael ei ddylanwadu o hyd gan orllewin Asia.

Iwgoslafia

Mae trigolion Iwgoslafia o darddiadau ethnig amrywiol. Mae'r grŵp mwyaf, sef y Serbiaid, yn ffurfio 62 y cant o'r boblogaeth. Yn rhan ddeheuol y wlad, mae Albaniaid yn ffurfio 17 y cant o'r boblogaeth a nhw yw'r grŵp ethnig sy'n tyfu gyflymaf. Grwpiau ethnig eraill sy'n bresennol yw Bosniaid, Mwslimiaid, Hwngariaid, Rwmaniaid, Slofaciaid a Bwlgariaid, sy'n byw yn bennaf yn nhalaith ogleddol Vojvodina.

Gwahanodd Gweriniaeth Ffederal Iwgoslafia a oedd yn cwmpasu gweriniaethau Bosnia a Herzegovina, Croatia, Macedonia, Montenegro, Serbia a Slofenia ym 1991. Gwnaeth Croatia a Slofenia ddatgan eu hannibyniaeth a gafodd y canlyniad o arweinwyr y Serbiaid yn condemnio'r weithred hon. Goresgynodd milwyr ffederal, a oedd yn cynnwys Serbiaid yn bennaf, Slofenia a Chroatia.

Lledaenodd y trais i Bosnia a Herzegovina gyfagos. Mewn refferendwm ym 1992, a gafodd ei foicotio gan leiafrif y Serbiaid, pleidleisiodd Croatiaid a Mwslimiaid y gweriniaethau dros annibyniaeth. Daeth cydnabyddiaeth ryngwladol ar 6 Ebrill 992 a dechreuodd rhyfel cartref yn fuan wedyn.
Ychwanegodd gwahaniaethau crefyddol at y casineb ethnig yn y rhanbarth ac o ganlyniad trodd y Cristnogion Croataidd a Serbaidd ar eu cydwladwyr Mwslimaidd. Ar hyn o bryd mae tyndra yn yr ardal ar lefel sensitif o hyd.

Y Tsieineaid

Ceir cyfeiriadau at gymunedau Tsieineiadd dramor mor gynnar a'r 13eg ganrif. Fodd bynnag, ni ddechreuodd yr ymfudiad i Brydain tan yn gynnar yn y 19eg ganrif gyda dyfodiad morwyr o Tsieina a ymsefydlodd ym mhorthladdoedd mawr Prydain. Credir i rhwng 75 a 80 y cant o'r bobl Tsieineaidd sydd ym Mhrydain ymfudo o Diriogaethau Newydd Hong Kong. Mae'r Tsieiniaid yn ffurfio tua chwarter poblogaeth y byd (y ffigwr swyddogol yw 1.3 biliwn). Mae'r rhain, ynghyd â phobl sydd wedi ymfudo o Malaysia, Singapore a Fietnam, wedi ffurfio'r trydydd grŵp ethnig mwyaf ym Mhrydain. (Yn gyntaf, Asiaid yn tarddu o isgyfandir India, yn ail, pobl Affricanaidd-Caribïaidd).

Iaith

Mae'r iaith Tsieineeg fodern dros 2,000 o flynyddoedd oed o'i chymharu â'r iaith Saesneg safonol sydd llai na 500 o flynyddoedd oed. Yr iaith swyddogol yn Tsieina yw Mandarin, fodd bynnag Cantoneg yw'r iaith a siaredir fwyaf. Siaredir Hakka a Mandarin gan leiafrif. O fewn pob talaith ceir tua 100 o wahanol dafodieithoedd. Ym Mhrydain deellir Cantoneg gan y rhan fwyaf o bob Tsieineaidd. Cantoneg yw'r iaith a siaredir fwyaf yn y byd.

Crefydd

Y prif grefyddau Tsieineiadd yw Bwdhaeth, Conffiwsiaeth a Taoaeth, er bod addoli cyndeidiau'n gred Tsieineaidd gref. Ymarferir crefyddau eraill, h.y. Cristnogaeth (Catholigiaeth a Phrotestaniaeth).

Genedigaeth

Bydd y fam Tsieineaidd yn aros gartref gyda'r plentyn am y mis cyntaf ac wedyn caiff pryd o fwyd i ddathlu ei baratoi. Gwahoddir teulu a ffrindiau ond gydag ymsefydlu ym Mhrydain efallai caiff y dull traddodiadol hwn ei hepgor.

System Enwi

Yn draddodiadol mae enwau pobl Tsieinieadd wedi cynnwys enw teuluol wedi'i ddilyn gan enw personol. Mae'r enw personol fel arfer yn cynnwys dau nod Tsieineaidd ysgrifenedig (yn aml gyda chyplysnod rhyngddynt) yn Saesneg. At bwrpasau Prydain yr enw teuluol yw'r cyfenw, e.e.

Gwryw -	Man	Wen-Zhi
	Enw Teuluol	Enw Personol
Benyw -	Cheung	Lan-Ying
	Enw Teuluol	Enw Personol

Yr enwau Tsieineaidd mwyaf cyffredin a welir ym Mhrydain yw Man, Cheung, Leung, Chang, Lam, Lee a Poon. Gall y sillafiadau amrywio, e.e. gellir sillafu Cheung sydd yn sillafiad Cantonaidd fel Zhang sy'n sillafiad Mandarin. Nid oes rhaid i'r wraig gymryd enw'r gŵr wrth iddynt briodi ond os ydynt yn gwneud hynny dyma enghraifft; Wong May-Lin (cyn priodi) i Chang Wong May-Lin (ar ôl priodi). Mae llawer o Tsieineiaid sy'n byw ym Mhrydain yn addasu eu henwau i'r system Brydeinig ac yn rhoi eu cyfenw yn olaf, e.e. Lan-Ying Cheung. Os oes unrhyw amheuaeth dylech chi wirio gyda'r unigolyn. Mae nifer o'r gymuned Tsieineaidd yn defnyddio enwau Ewropeaidd yn ogystal â'u henwau Tsieineaidd, e.e. Alice Lan-Ying Cheung neu hyd yn oed dim ond yn defnyddio'r enw Ewropeaidd a'r enw teuluol, e.e. Alice Cheung. Eto, os oes amheuaeth, gwiriwch gyda'r unigolyn.

Priodas

Er nad yw priodasau wedi'u trefnu'n gyffredin, efallai bydd parau sy'n byw ym Mhrydain yn destun trefnu priodasau gan eu teuluoedd. Dilynir y traddodiad o edrych ar yr horosgop weithiau er mwyn dewis y dyddiad mwyaf ffafriol ar gyfer trefnu'r briodas.

Marwolaeth

Mae'r lliw gwyn yn gyfystyr â galaru i'r Tsieineiaid. Ar ôl i rywun farw, bydd teulu a ffrindiau'n casglu arian sy'n mynd tuag at gost yr angladd. Aiff y teulu drwy gyfnod o alaru, ac yn ystod y cyfnod hwn ni fyddant yn ymweld â phobl eraill yn y gymuned oni bai iddynt gael eu gwahodd oherwydd bod rhai Tsieineiaid yn credu y bydd hyn yn dod ag anlwc i'r teulu yr ymwelir â hwy. Caiff y Tsieineiaid eu claddu neu eu hamlosgi ac weithiau caiff y lludw ei gludo yn ôl gartref i fedd eu cyndeidiau.

Triniaeth Feddygol

Mae hyn yn ddewis personol, naill ai triniaeth Tsieineaidd neu orllewinol neu gyfuniad o'r ddwy.

Ymweld â chartref Tsieineaidd

Mae'n dangos parch i gyfarch rhywun Tsieineaidd wrth eu teitl a'u henw teuluol, e.e. Mr Cheung. Os cynigir lluniaeth i chi mae'n gwrtais i'w derbyn.

Gwisg

Caiff gwisg draddodiadol ei gwisgo o hyd gan rai o'r gymuned Tsieineaidd er y gwisgir y dull gorllewinol o wisgo fwyaf cyffredin ym Mhrydain.

Gwyliau

Yuan Tan (Y Flwyddyn Newydd Tsieineaidd) yw'r ŵyl a ddethlir fwyaf ac mae'n marcio dechrau'r flwyddyn leuad a dyfodiad y gwanwyn. Bydd yr ŵyl hon fel arfer yn digwydd rhwng canol mis

Ionawr a chanol mis Chwefror. Gall y dathliadau barhau am yn hwy na thridiau. Mae gwyliau eraill yn cynnwys Ching Ming, lle telir parch i'r cyndeidiau a Gŵyl Llongau'r Ddraig.

Teulu Estynedig

Mae'r teulu estynedig yn rhan bwysig o fywyd Tsieineaidd a gall nifer o genedlaethau fyw yn yr un tŷ, fodd bynnag nid yw hyn bob tro'n bosibl ym Mhrydain oherwydd maint tai Prydeinig.

Awdurdod o fewn y Teulu

Dyn y teulu, fel arfer, yw'r unig aelod o'r teulu sy'n derbyn cyflog ac yn gwneud y penderfyniadau, fwy na thebyg ar ôl ymgynghori ag aelodau eraill y teulu. Yn draddodiadol rhoddir yr holl arian a enillir gyda'i gilydd er lles cyffredinol y teulu. Mae hyn yn debygol o gael ei wneud hefyd gan deuluoedd sy'n byw ym Mhrydain.

Fietnamiaid

Mae tua 23,000 o Fietnamiaid yn byw ym Mhrydain heddiw, yn cynnwys yn bennaf ffoaduriaid a erlidiwyd yn wleidyddol neu'n grefyddol. Mae'r rhan fwyaf o ffoaduriaid Fietnamaidd yn Tsieineiaid ethnig felly mae ganddynt gefndiroedd diwylliannol Tsieineaidd a Fietnamaidd.

Iaith

Siaredir Fietnameg a Tsieineeg ym Mhrydain yn dibynnu ar darddiad ethnig yr unigolyn. Mae llawer ohonynt yn gyfarwydd â'r ddwy iaith yn ogystal â Saesneg. Er y gallant sgwrsio yn yr iaith nid yw'n golygu eu bod yn llythrennog ynddi.

Crefydd

Y prif grefyddau a ymarferir gan y Fietnamiaid yw Bwdhaeth, Catholigiaeth ac addoli eu cyndeidiau. Ymarferir y rhain ym Mhrydain hefyd.

Genedigaeth

Mae'r fam Fietnamaidd yn aros gartref gyda'r plentyn am wythnos neu ddwy ar y mwyaf. Ceir pryd o fwyd arbennig a ddarperir i'r teulu a'r ffrindiau fel traddodiad er ar ôl ymfudo i Brydain efallai caiff hyn ei hepgor.

System Enwi

Mae enwau Fietnamaidd yn cynnwys tair rhan: enw teuluol, enw atodol ac enw personol. Mae'r Fietnamiaid ym Mhrydain yn newid ffurf eu henwau. Mae Nguyen yn enw teuluol cyffredin, a cheir yr enw atodol van ar gyfer dynion a Thbi ar gyfer menywod. Yn Fietnam nid yw'r fenyw'n cymryd enw teuluol ei gŵr ond ym Mhrydain mae rhai yn gwneud hynny.

Mae teitlau megis 'brawd', 'chwaer', 'modryb' neu 'ewythr' yn aml yn cael eu hamnewid am 'Mr' neu 'Mrs' fel y defnyddir yn yr iaith Saesneg. Bydd oedran yr un y siaredir ag ef o'i gymharu ag oedran y siaradwr yn penderfynu a ddefnyddir 'modryb' ar gyfer rhywun hŷn neu 'chwaer' ar gyfer rhywun iau.

Marwolaeth

Pan fydd aelod o'r teulu'n marw cedwir y corff yn y tŷ am rwng un a thri diwrnod pan fydd ffrindiau a pherthnasau'n galw i roi arian tuag at gostau'r angladd. Gwisgir y lliw gwyn gan y teulu yn yr

angladd. Ar bob ben blwydd y farwolaeth gwneir offrwm fel arwydd o barch ac anrhydedd i gof y perthynas ymadawedig.

Bwyd
Nid oes unrhyw anghenion dietegol arbennig ar gyfer y Fietnamiaid er bod reis yn eithaf cyffredin.

Ymweld â Chartref Fietnamaidd
Os cynigir lluniaeth mae'n gwrtais i'w derbyn.

Gwisg
Gwisgir gwisg orllewinol fel arfer, ond ar achlysuron arbennig caiff gwisg draddodiadol o'r enw Ao Dai ei gwisgo.

Gwyliau
TET yw'r Flwyddyn Newydd Fietnamaidd, a ddethlir gan y teulu estynedig. Rhoddir anrhegion, dillad newydd, gwleddoedd ac arian. Mae gŵyl y lleuad yn ddathliad y lleuad newydd er ni ddethlir hyn yn gyffredin ym Mhrydain.

Pobl De Asia

Mae pobl o darddiad De Asia yn dod yn bennaf o Bacistan, India, Bangladesh, Dwyrain Affrica a Sri Lanka. Mae ardaloedd eraill yn cynnwys Nepal a gwladwriaeth lled annibynnol Bhwtan. Gellir rhannu pobl o Dde Asia i ddau brif gategori:-

1. O Ddwyrain Affrica (yn wreiddiol o'r isgyfandir); maent fel arfer wedi'u gorllewino'n fwy, mae hyn yn cynnwys Hindŵiaid, Siciaid a Mwslimiaid.
2. O'r isgyfandiroedd, mae hyn yn cynnwys Hindŵiaid, Mwslimiaid a Siciaid. Efallai na fydd y bobl hyn yn siarad Saesneg yn rhugl.

Mae Pacistan yn wladwriaeth Islamaidd, sy'n golygu bod y Pacistaniaid bron i gyd yn Fwslimiaid. Mae tua 85 y cant o'r boblogaeth Indiaidd yn Hindŵiaid, mae tua degfed yn Fwslimiaid ac mae'r gweddill yn cynnwys Siciaid, Cristnogion, Bwdhyddion, Jainiaid, Iddewon a Pharsïaid. Mae Bangladesh tua 98 y cant yn Fengalaidd o ran tarddiad. Mae tua 85 y cant o'r boblogaeth yn Fwslimiaid ond ceir hefyd Hindŵiaid, Bwdhyddion, a Christnogion. Mae tua 70 y cant o boblogaeth Sri Lanca yn Fwdhyddion (grŵp ethnig Sinhalaidd), ac mae'r gweddill yn Hindŵiaid, Mwslimiaid, a Christnogion o grwpiau ethnig Sinhalaidd, Tamil a phobl o dras Ewropeaidd. Mae Siciaid yn tarddu'n bennaf o'r Pwnjab (India). Mae mwyafrif o Hindŵiaid a Christnogion y dod o ranbarth Gujarat.

Pacistan

Iaith genedlaethol Pacistan yw Wrdw. Yr ieithoedd eraill yw Sindhi, Pathaneg a Phwnjabeg. Mae Pacistan ei hunan dros dair gwaith yn fwy na'r Deyrnas Unedig ac yn ymestyn o'r Môr Arabaidd i ffin yr Undeb Sofietaidd gynt. Mae'r enw 'Pakistan' yn deillio o'r geiriau Wrdw 'Pak' yn golygu pur ac 'Istan' yn golygu tir, sy'n cyfieithu fel 'tir y rhai pur'. Mae poblogaeth Pacistan bron yn 130 miliwn. Mae mwyafrif y boblogaeth yn Fwslimiaid.

Bangladesh

A hithau'n Fwslimaidd yn bennaf, enw Bangladesh gynt oedd Dwyrain Pacistan ar ôl annibyniaeth India o Brydain ym 1947. Arweiniodd rhyfel cartref at Fangladesh yn ennill annibyniaeth o Bacistan ym 1971. Mae Bangladesh wedi'i lleoli yng ngogledd ddwyrain y rhanbarth, ac mae ganddi boblogaeth o 122 miliwn. Mae hi'n un o'r gwledydd mwyaf poblog yn y byd. Bengaleg yw'r iaith genedlaethol a chafodd y wlad Bangladesh ei henw o hynny, yn golygu 'tir y bobl'. Siaredir Wrdw, Gwjarati, Pwnjabeg, Hindŵ, Tamil a Malaialam hefyd.

Mae'r wlad yn rhannu ffin gyda gwladwriaeth India, gorllewin Bengal, ac mae ei phrif drigolion hefyd yn Fengaliaid.

India

Prif grefydd India yw Hindŵ, tua 85 y cant o'r boblogaeth. Mae crefyddau eraill yn cynnwys Siciaeth, Jainiaeth, Bwdhaeth, Islam, Cristnogaeth, Parsïaid (Zoroastriaeth) ac Iddewiaeth.

Mae India wedi'i lleoli rhwng Pacistan a Bangladesh, yn ymestyn i'r de at flaen i orllewin Sri Lanca. Mae'n ardal anferth, rhyw 13.5 gwaith yn fwy na'r DU, gyda phoblogaeth o fwy na biliwn (16 gwaith yn fwy na phoblogaeth y DU).

Hindi yw'r iaith genedlaethol, er y siaredir Saesneg yr un mor eang; ystyriwyd Saesneg ar un adeg fel yr iaith genedlaethol. Mae ieithoedd eraill yn cynnwys Wrdw, Bengaleg, Pwnjabeg a Gwjerati hefyd.

Oherwydd y tirfas anferth a'r amrywiaeth o ddiwylliannau o fewn India, mae'n werth edrych ar ddwy brif ardal o wrthdaro hanesyddol yn y wlad sy'n parhau i fod yn berthnasol heddiw.

Jammu a Chashmir

Wedi lleoli mewn ardal ar ffiniau gogleddol India a Phacistan, mae Jammu a Chashmir yn adnabyddus am eu harddwch naturiol. Yn swatio rhwng mynyddoedd y Himalaya a Pir Panjal mae Jammu a Chashmir wedi bod yn allweddol o ran anghydfodau rhwng India a Phacistan ers annibyniaeth India ym 1947. Mae'r ddwy wlad yn hawlio'r rhanbarth fel rhan o'u tiriogaeth. Mae'r gwrthdrawiadau dilynol rhwng y ddwy genedl wedi cael y canlyniad o 'linell reolaeth' (llinell gadoediad) rhwng ardaloedd dwyreiniol a gorllewinol y rhanbarth. Yn ystod rhaniad India ym 1947 rhoddodd y Prydeinwyr ddewis i reolwyr y gwladwriaethau tywysogaidd o ymuno â naill ai India neu Bacistan. Penderfynodd Maharaja Jammu a Chashmir gytuno ag India a llofnododd offeryn cytuniad i'r perwyl hwn ar 27 Hydref 1947. Ni dderbyniwyd y cytuniad hwn byth gan Bacistan ac mae tyndra rhwng y ddwy wlad yn parhau ar nifer o faterion.

Y Pwnjab

Rhannwyd y rhanbarth hon ym 1947 ar gyfnod annibyniaeth India. Mae un adran yn ffurfio rhan o Bacistan, ac mae'r llall yn aros fel rhan o India. Mae'n ardal ffrwythlon ac mae llawer o adnoddau naturiol India'n deillio o Bwnjab India. Mae cnydau'n tyfu yno ac mae dŵr o'r camlesi dyfrhau'n cyflenwi gwladwriaethau tlotach megis Ragistan ac Uttar Pradesh. Mae tua dwy ran allan o dair o'r rhanbarth yn Siciaid ac mae rhywfaint o wrthdaro mewnol wedi digwydd dros y

blynyddoedd. Roedd mudiad ymwahanol i greu gwladwriaeth Sicaidd annibynnol, sef Khalistan, yn ystod y 1980au. Mae'n ymddangos bod y mudiad milwriaethus hwn wedi dirywio yn dilyn cytundeb gwleidyddol a dymuniad y mwyafrif i beidio â chydoddef trais. Sefydlogodd y sefyllfa yn y Pwnjab yn ystod y 1990au gyda'r rhan fwyaf o'r grwpiau a oedd yn eithafol yn cymryd rhan yn y broses wleidyddol ddemocrataidd.

Sri Lanka

Mae gan Sri Lanca boblogaeth o tua 18 miliwn ac mae'n ymestyn dros ardal tua chwarter maint y DU. Iaith swyddogol Sri Lanca yw Sinhala, er y siaredir Tamil yn eang, yn enwedig yn y Gogledd. Mae trigolion y wlad yn cynnwys dau brif grŵp – Sinhaliaid 74 y cant (Bwdhyddion yn bennaf) a Thamiliaid 18 y cant (Hindwiaid yn bennaf). Yn enwedig ers annibyniaeth o Brydain ym 1948 (Ceylon) mae gwrthdaro a honiadau o droseddau o ran hawliau dynol wedi codi rhwng y ddwy garfan. Mae'r Tamiliaid yn ceisio ennill annibyniaeth o'r Sinhaliaid er mwyn sefydlu eu gwladwriaeth eu hunain yng ngogledd ddwyrain Sri Lanca.

Crefydd

Rhestrir rhai o'r crefyddau mwy cyffredin mewn adran ddiweddaraf gan fod llawer ohonynt.

Teulu

Mae gan fywyd teuluol drwy gydol De Asia thema gyffredin. Yn aml mae'n golygu teulu estynedig neu ar y cyd, yn cynnwys mam, tad, meibion a theuluoedd y meibion. Mae merched yn tueddu i adael y cartref ar ôl iddynt briodi i fyw yng nghartref eu gwŷr. Yn draddodiadol mae'r teulu ar y cyd yn byw gyda'i gilydd a gwneir penderfyniadau gan bennaeth y teulu ar ôl ymgynghori ag aelodau eraill.

Gwahaniaeth cyffredinol pwysig o'i gymharu â thraddodiadau Ewropeaidd yw rôl aelodau'r teulu, y mae cyfrifoldebau a dyletswyddau teuluol yn bwysicach na dymuniadau unigol. Gall hyn weithiau creu agwedd wahanol i agwedd cymdeithas sy'n pwysleisio datblygiad unigol, megis Prydain. Mae teuluoedd o Dde Asia sy'n byw ym Mhrydain yn fwy tebygol o gael eu gwahanu ac efallai na fydd y teulu ar y cyd mor eang bob tro.

Systemau Enwi

I wybod am systemau enwi edrychwch ar 'gefndiroedd crefyddol ac athronyddol'. Mae'n werth nodi bod llawer o drigolion o Dde Asia ym Mhrydain yn mabwysiadu enw Ewropeaidd.

Pobl y Caribî

Trigolion gwreiddiol y Caribî oedd yr Arawaciaid a'r Caribiaid. Erbyn hyn, mae cymuned fach o'r Caribiaid yn goroesi yn Nominica. Mae'r rhan fwyaf o boblogaeth ynysoedd y Caribî yn Affricanaidd-Caribïaidd, yn disgyn o bobl y daethpwyd â hwy i'r rhanbarth fel caethweision.

Mae tua 60 y cant o bobl Affricanaidd Caribïaidd sydd wedi ymfudo i Brydain yn dod o Jamaica. Mae niferoedd llai o bobl wedi dod o Ddominica a Barbados. Ceir hefyd pobl o ynysoedd Trinidad, St Lucia, St Vincent a Guyana.

Crefydd

Mae crefyddau'r ynysoedd yn cynnwys rhai Ewrop a Gogledd America yn bennaf. Catholigiaeth yw'r brif grefydd yn yr ynysoedd a oedd o dan ddylanwad Sbaen a Ffrainc gynt ac mae Protestaniaeth yn bwysig mewn mannau eraill. Mae crefyddau eraill yn cynnwys Fwdw, Dewiniaeth a chrefyddau gwerinol megis Pentecostiaid, Adfentyddion y Seithfed Dydd, Siango, Pocomania, Shouter a Rastaffariaid.

Iaith

Saesneg, Sbaeneg a Ffrangeg yw'r tair iaith fwyaf cyffredin a ddefnyddir. Siaredir tafodiaith leol ar rai o ynysoedd y Caribî, yn enwedig ar y rhai sydd â chefndir Ffrengig. Mae Creoliaith yn dafodiaith ddeilliadol, sy'n cynnwys llawer o eiriau o darddiad Affricanaidd.

System Enwi

O ganlyniad i'r system caethweision a dylanwad Cristnogaeth, bydd y rhan fwyaf o bobl Affricanaidd-Caribïaidd o'r India'r Gorllewin Prydeinig gynt fwy na thebyg yn dilyn y patrwm enwi Prydeinig. Er yn y rhan fwyaf o achosion caiff yr enw teuluol ei basio ymlaen o'r gŵr i'r plant, mewn rhai achosion efallai caiff yr enw teuluol ei etifeddu o'r fam. Gall hyn adlewyrchu statws teuluol y fam, sydd wedi tueddu i fod yn gryfach nag yn Ewrop.

Gellir gweld mwy o amrywiaeth o ran enwau personol ymhlith teuluoedd Affricanaidd-Caribïaidd oherwydd mwy o ddefnydd enwau beiblaidd megis Moses, Esther ac ati a thueddiad mwy diweddar tuag at greu enwau newydd sy'n fwy gwreiddiol.

Priodas

Yn draddodiadol perchir priodas yn fawr mewn cymunedau Affricanaidd-Caribïaidd. O safbwynt y Caribïaid dylid ei ystyried dim ond pan fo ymrwymiad personol a sail economaidd yn sicr. Ym Mhrydain, mae tueddiad wedi bod tuag at nifer fwy o briodasau ffurfiol oherwydd, o bosibl, mwy o sicrwydd economaidd, er bod teuluoedd un rhiant hefyd yn bodoli.

Teulu

O fewn teuluoedd Affricanaidd-Caribïaidd roedd yn gyffredin i'r fam-gu chwarae rôl deuluol bwysig, weithiau'n cymryd llawer o'r cyfrifoldeb am fagu'r wyrion, gan adael i'r fam weithio. Yn ystod yr ymfudo mawr i Brydain yn yr 1950au a'r 1960au arhosodd llawer o blant yn y Caribî gyda'u mam-gu a'u tad-cu. Pan ddaeth y plant hyn i Brydain i ymuno â'u rhieni, achosodd absenoldeb cenhedlaeth y fam-gu a'r tad-cu broblemau i rai pobl. Erbyn hyn, rhyw ddeng mlynedd ar hugain yn ddiweddarach, mae cenhedlaeth y fam-gu a'r tad-cu wedi'i sefydlu. Efallai bod y rôl draddodiadol wedi newid ac wedi cael ei haddasu dros amser ond yn gyffredinol mae'r system gefnogi deuluol yn bodoli.

Bwyd

Mae'r diet Caribïaidd nodweddiadol yn llawn startsh, defnyddir bwyd a gynhyrchir yn lleol megis iamau, reis, ocra, tatws melys, ffrwythau bara, casafa ac india-corn. Defnyddir sbeisys yn helaeth. Mae porc yn gig pwysig a gynhyrchir ar y rhan fwyaf o'r ynysoedd. Mae pobl y Caribî'n arbennig o dueddol o fwynhau pysgod.

Cerddoriaeth a Charnifalau

Mae cerddoriaeth, dawnsio a charnifalau yn ganolog i fywydau cymdeithasol ynysoedd y Caribî, Mae gan garnifalau darddiad crefyddol, ond byddant fel arfer wedi tyfu i fyny o gwmpas

digwyddiadau lleol ar bob ynys. Yn aml mae cerddoriaeth wedi gweithredu fel offeryn o brotest am amddifadedd cymdeithasol ac economaidd.

Marwolaeth

Nid oes unrhyw ddefodau arbennig, Fodd bynnag, efallai bydd y teulu yn gofyn am ymweliad gan weinidog lleol. Mae claddu ac amlosgi yr un mor briodol.

Affricaniaid

Mae Affrica yn gyfandir anferth a chanddo gymysgaeth ac amrywiaeth enfawr o ran ieithoedd, diwylliannau, pobl a chrefyddau. Mae'r adran hon yn amlinellu'n gryno'r prif grwpiau sydd wedi ymfudo o Affrica i Brydain.

Prif Grwpiau

Y Nigeriaid a'r bobl o Ghana yw'r ddau grŵp sylweddol o Orllewin Affrica. Mae'r rhan fwyaf yn dilyn y ffydd Gristnogol er bod y rhan fwyaf o bobl o ogledd Nigeria yn dilyn y ffydd Islamaidd. Mae niferoedd llai o bobl o Foroco ac Algeria (Gogledd Affrica), Ethiopia, Swdan, Cenia, Wganda a Thansanïa yn dilyn y ffydd Islamaidd. Yn bennaf, mae pobl o ddwyrain Affrica o'r ffydd Gristnogol, fodd bynnag mae Somaliaid yn Fwslimiaid. Mae Nigeriaid yn tueddu i siarad un o dair prif iaith: Iorwba, Ibo a Hawsa.

Enwau Affricanaidd

Mae crefydd a gwladychiaeth wedi gweddnewid arferion enwi traddodiadol Affricanaidd. Mae llawer o bobl ar draws Affrica wedi mabwysiadu enwau personol Cristnogol neu Fwslimaidd. Mae gofynion gweinyddol wedi arwain at gyflwyno cyfenwau, fel arfer o arddull Affricanaidd, e.e. Robert Mugabe, Nelson Mandela. Bydd gan rai pobl enwau personol a theuluol Affricanaidd, e.e. Jomo Kenyatta. Oherwydd y dylanwadau hyn bydd gan y rhan fwyaf o bobl Affricanaidd ym Mhrydain enwau personol, a ddilynir gan enw teuluol.

Enwau Gorllewin Affrica

Amlinellir dwy nodwedd o systemau enwi Gorllewin Affrica isod. Yn gyntaf, mae menywod yn debygol o gadw eu henwau eu hunain ar ôl priodi oherwydd eu pwysigrwydd o ran perchen ar eiddo a masnach a'r ffaith bod achau ac etifeddiaeth yn aml yn dilyn y llinach fenywaidd. Ni fydd gan wŷr a gwragedd unrhyw enw mewn cyffredin o reidrwydd. Yn ail, mae gan lawer o Affricaniaid y gorllewin o leiaf pedwar enw personol a all gynnwys enw Cristnogol neu Fwslimaidd, enw a roddwyd ar ôl perthynas neu ffrind, enw trefn genedigaeth ac enw diwrnod..

Somaliaid

Mae cymuned Somaliaidd hir sefydlog yng Nghaerdydd, mae mwy na 6,000 o bobl yn y gymuned hon erbyn hyn a sefydlwyd gyntaf pan oedd Caerdydd yn borthladd ffyniannus.

Mae'r Somaliaid wedi meddiannu Somalia, gwlad yn Horn Affrica, ers dros 1,000 o flynyddoedd. Mae dros 95 y cant o boblogaeth y Somaliaid yn cynnwys un grŵp ethnig. Mae iaith, diwylliant a chrefydd Islamaidd yn uno'r Somaliaid. Mae rhwng chwech a saith miliwn o Somaliaid, ac mae pedair miliwn yn byw o fewn ffin Somalia, rhyw ddwy filiwn yn anialwch Ogaden Ethiopia, rhyw 240,000 yng Nghenia, a rhyw 100,000 yn Djibouti. Yn draddodiadol mae'r Somaliaid yn bobl grwydrol, fugeiliol.

O dan wladychiad Ewropeaidd ac Ethiopiaidd, rhannwyd y Somaliaid o dan weinyddiaethau Prydeinig, Eidalaidd, Ffrengig ac Ethiopiaidd, pob un yn ceisio am bŵer am resymau economaidd neu strategol. Ym 1960, aeth Somalia Brydeinig ac Eidalaidd yn annibynnol, gan ymuno gyda'i gilydd fel y wladwriaeth Somalaidd newydd. Ers 1969 aeth gormes gwleidyddol ac erledigaeth y claniau yn rhyfel cartref (1988) a chwalodd y wlad fel canlyniad i hynny. Torrodd y rhanbarth gogleddol gynt i ffwrdd a ffurfiodd Gwladwriaeth Somaliland. Cyfeirir at weddill y wlad, er iddi gael ei rhannu'n faenoriaethau bach, fel Somalia. Ar hyn o bryd mae gogledd Somalia yn gymharol sefydlog, ond mae ymladd yn parhau i ddigwydd yn y de.

Mae tua 60,000 o Somaliaid ym Mhrydain, sy'n dueddol o fod yn gymuned sefydledig o forwyr a'u teuluoedd neu'r ceiswyr lloches a'r ffoaduriaid diweddarach (y mae llawer ohonynt wedi cyrraedd Prydain o wersylloedd ffoaduriaid).

Crefydd

Mae'r rhan fwyaf o Somaliaid yn Fwslimiaid. Gweler y cyfeiriad o dan Islam.

Iaith

Somalieg yw'r iaith genedlaethol ac iaith gyntaf y rhan fwyaf o'r boblogaeth. Ceir tafodieithoedd gwahanredol eraill. Efallai bydd Somaliaid hefyd yn siarad Saesneg, Arabeg, Ffrangeg ac Eidaleg. Tan 1972 nid oedd gan yr iaith Somalieg unrhyw ffurf ysgrifenedig ffurfiol.

System Enwi

Bydd enw Somalïaidd yn cynnwys enw cyntaf, wedyn enw'r tad, ac wedyn enw'r tad-cu. Fel arfer caiff Somaliad ei adnabod gan y cyfuniad o'r tri enw hwn. Mae'r system enwi yr un peth ar gyfer y ddau ryw. Yn draddodiadol, bydd menywod yn cadw eu henwau eu hunain ar ôl priodi er ym Mhrydain efallai bydd menyw Somalïaidd yn cymryd enw teulu ei gŵr (enw'r tad-cu) wrth briodi.

Strwythur Somalïaidd

Mae'r strwythur cymdeithasol yn cynnwys llwythau, claniau ac is-glaniau sy'n lledaenu allan i linach tadlinachol. Mae'r prif glaniau'n cynnwys: yr Isaq, sy'n byw yn y gogledd; y Dir, yn y gogledd ddwyrain; y Darod, yn y gogledd-ddwyrain a'r de-ddwyrain; yr Hawiye, ar ganol arfordir y dwyrain; y Digil a'r Raxanweyn, yn y gefnwlad yn y de. Mae'r system claniau teuluol yn sail i'r gymdeithas Somalïaidd. Mae'n darparu sicrwydd i unigolion, ond ar gyfer y gymdeithas yn ei chyfanrwydd mae'n system ansefydlog, wedi'i nodweddu ar bob lefel gan deyrngarwch symudol. Bydd y Somaliaid yn uniaethu'n agosach gyda'r claniau y mae pob clan teuluol wedi'i ymrannu iddynt, ee mae'r Isaq (isaag) yn cynnwys claniau megis yr Habarawal, Habarjeclo a'r Haber Gerhais.

Teulu

Yn draddodiadol y dyn yw pennaeth y teulu, mae'n gwneud penderfyniadau mawr ac mae ganddo'r prif gyfrifoldebau ariannol, a niwclews y teulu yw'r wraig; rhoddir iddi barch mawr. Mae pwysau ariannol wedi dod â llawer o fenywod (a hyd yn oed plant) i mewn i'r farchnad lafur a chanlyniad hyn yw symudiad o ran cyfrifoldebau. Mae llawer o fenywod Somalïaidd sy'n ffoaduriaid diweddar yn gweithio y tu allan i'r cartref.

Yn Somalia, enillir parch a statws drwy oedran ac felly mae rhieni Somalïaidd yn dueddol o fod ag awdurdod diamau dros eu plant. Nid ystyrir teuluoedd nad ydynt yn cymryd cyfrifoldeb dros eu plant yn aelodau da o'r gymuned.

Marwolaeth
Gweler y cyfeiriad o dan Islam.

Bwyd
Gweler y cyfeiriad o dan Islam.

Ymweld â chartref Somalïaidd
Gweler y cyfeiriad o dan Islam.

Yn ogystal, dylid nodi'r canlynol wrth ymdrin â'r gymuned Somalïaidd:

- Gall ystumio â'ch bys fel ffordd o amneidio neu ofyn i rywun ddod atoch fod yn sarhaus i Somaliad. Yn Somalia defnyddir yr ystum hon ar gyfer cŵn yn unig ac nid ar gyfer bodau dynol.
- Efallai bydd rhai o'r gymuned Somalïaidd sy'n ffoaduriaid a cheiswyr lloches diweddar yn siarad ychydig o Saesneg yn unig a bydd angen cyfieithydd ar y pryd arnynt.
- Efallai bydd dyn Somalïaidd yn mynd yn ymosodol neu bydd ag embaras mawr os ewch chi wyneb yn wyneb ag ef o flaen menyw Somalïaidd oherwydd efallai caiff ei ystyried fel colli parch.
- Efallai bydd ffoaduriaid a cheiswyr lloches diweddar yn ofni pobl mewn awdurdod / mewn gwisg swyddogol oherwydd y poenydio a'r driniaeth maent wedi'i derbyn gan yr heddlu yn Somalia.
- Bydd pobl Somalïaidd yn dueddol o geisio datrys digwyddiadau bach o fewn eu cymuned eu hunain.

Gwisg
Efallai bydd menywod yn gwisgo'r wisg Islamaidd (hijab heb y fêl), y wisg draddodiadol Somalïaidd neu wisg orllewinol geidwadol a gorchuddio eu pen gyda sgarff. Mae'r rhan fwyaf o ddynion Somalïaidd yn dueddol o wisgo gwisg orllewinol

Khat
Mae Khat (yr ynganiad yw Ghat) yn gyffur sy'n seiliedig ar blanhigion a gaiff ei fewnforio'n ffres mewn bwndeli, yn bennaf o Genia, Ethiopia a Yemen. Ar hyn o bryd mae'n gyfreithlon oni bai ei fod mewn ffurf resin. Y Somaliaid yw prif ddefnyddwyr Khat. Fel arfer caiff Khat ei gnoi, ac mae'n gweithio fel cyfnerthydd.

Defnyddir Khat ar gyfer cymdeithasu, yn bennaf ymhlith dynion Somalïaidd. Mae pryder bod Khat yn cyfrannu at broblemau iechyd meddwl ymhlith ffoaduriaid Somalïaidd, yn enwedig wrth ei gyfuno â'r amddifadedd cymdeithasol ac economaidd a wynebir gan rai Somaliaid ym Mhrydain.

Gwyddelod

Grŵp ethnig lleiafrifol mwyaf Prydain yw'r Gwyddelod. Mae cyfrifiad 2001 yn amcangyfrif y cafodd 1.5 y cant o boblogaeth Prydain Fawr eu geni yn Iwerddon, y gogledd a'r de.

Mae'r Comisiwn Cydraddoldeb Hiliol (erbyn hyn y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol) wedi awgrymu y ceir llawer o ymatebion ystrydebol i 'gwsmeriaid' Gwyddelig gan ddarparwyr gwasanaethau, a all arwain at eu hallgau o wasanaethau y byddai ganddynt fel arall hawl iddynt.

Iaith
Iaith y Gwyddelod yw Gwyddeleg, iaith swyddogol y wladwriaeth a addysgir yn y Weriniaeth, ac mae'n dod yn fwyfwy poblogaidd yng Ngogledd Iwerddon.

Crefydd
Cristnogaeth yw'r brif grefydd, naill ai Catholigion neu Brotestaniaid.

Teithwyr

Mae'r rhan fwyaf o deithwyr yn deuluoedd sy'n ufudd i'r gyfraith. Yn aml bydd teithwyr yn amheus iawn o unrhyw 'ffigwr mewn awdurdod' - mae'r rhai nad ydynt yn deithwyr yn allanolwyr ac yn amlwg mae tueddiad dealladwy i wrthod cymdeithas sydd yn amlwg yn eich gwrthod chi. (Noder: cewch chi eich geni'n Deithiwr traddodiadol ac ni ellwch ddod yn deithiwr drwy gydgysylltiad).

Mae 'Teithiwr' yn derm ymbarél sy'n cwmpasu mosaig cyfoethog o grwpiau gwahanol a chanddynt elfennau cyffredin; mae'n cynnwys: Sipsiwn a'r Romani, Teithwyr Gwyddelig, Teithwyr yr Oes Newydd, Teithwyr Galwedigaethol (e.e. syrcasau a ffeiriau). Mae rhai'n byw mewn trelars (carafannau) neu mewn cerbydau tebyg ar safleoedd awdurdodedig (cyfreithlon) neu anawdurdodedig (rhai anghyfreithlon ar ochr yr heol), ac mae rhai eraill yn cael eu rhoi mewn tai (Noder: nid yw pobl o reidrwydd yn colli eu hunaniaeth oherwydd newid llety). Mae rhai yn aml yn symudol; mae rhai eraill yn teithio'n dymhorol, ac mae rhai eraill yn aros yn yr unfan yn bennaf. Mae pellteroedd a deithir yn amrywio o ymweliadau ar y penwythnos i ffeiriau ceffylau traddodiadol i deithiau rhwng cyfandiroedd. Mae maint poblogaeth y Teithwyr yn anodd ei amcangyfrif - efallai bod 80 i 110 mil yn y DU. Amcangyfrifodd Action in Liegeios (1987) fod 9,000 o deithwyr yng Nghymru ac amcangyfrifodd Morgan (1998) fod 3,000 o blant sy'n deithwyr yng Nghymru. Mae ganddynt i gyd elfennau o ddiwylliant a dull bywyd a chydnabyddir Sipsiwn fel lleiafrif ethnig (Deddf Cysylltiadau Hiliol 1976). Mae rhai'n falch o fod yn Deithwyr ond gall y rhai sydd mewn tai yn arbennig ofni gwahaniaethu a cheisio cuddio eu hunaniaeth.

Iaith
Credir fod sipsiwn wedi tarddu o Ogledd India tua 1,000 o flynyddoedd yn ôl ac wedi gwasgaru ledled y byd. Gwnaethant gyrraedd y DU ar ddechrau'r 16eg ganrif. Efallai bydd rhai yn siarad Romani. Efallai bydd rhai teuluoedd wedi byw yma am flynyddoedd lawer tra bod pobl Roma eraill newydd gyrraedd fel ffoaduriaid. Mae'r clan Woods/Roberts yn Sipsiwn adnabyddus sy'n gysylltiedig â Gogledd Cymru.

Efallai bydd Teithwyr Gwyddelig yn cadw perthynas ag Eire fel 'y Famwlad'. Mae rhai'n ymwelwyr newydd ac mae rhai wedi bod ym Mhrydain ers blynyddoedd. Efallai byddant yn siarad Gammon, Sielta neu Gant. Mae'n bwysig cofio bod Teithwyr yn ystyried eu hiaith a llawer o'u harferion yn gyfrinachol ac nid yn fusnes i neb arall.

Crefydd
Fel arfer bydd teithwyr yn mabwysiadu crefydd y wlad y maent yn byw ynddi. Mae rhai Sipsiwn wedi mynd yn Gristnogion wedi'u haileni ac mae Teithwyr Gwyddelig yn Gatholigion yn bennaf.

Enwi
Fel arfer caiff plant eu huchelbrisio'n fawr o fewn cymuned y Teithwyr. Caiff plant eu henwi'n aml ar ôl perthnasau. Defnyddir llawer o lysenwau. Caiff unigolyn ddefnyddio unrhyw un o gyfenwau

ei rieni yn dibynnu ar y sefyllfa. Dylai ymwelwyr gael eu harwain gan hunanddisgrifiad unigolion o ran pa enw i alw arnynt.

Teuluoedd Teithwyr

Mae Teithwyr traddodiadol yn cynnwys grwpiau teuluol estynedig mawr. Y teulu yw eu strwythur cymdeithasol canolog a phwysicaf er y caiff arferion eu cyffredinoli a gall arferion amrywio hyd yn oed o deulu i deulu. Gall priodasau rhwng grwpiau cysylltiedig, yn aml yn ifanc, fod yn boblogaidd, a hefyd felly cael llawer o blant. Mae gan bob rhyw rôl genedl wahanol a ddiffinnir yn glir o fewn y gymuned. Anogir plant i efelychu eu rhieni ac ymddwyn yn aeddfed ar oedran ifanc. Mae pob teulu'n siarad drosto'i hun, dim ond ychydig o arweinwyr cymuned sydd felly, er y caiff henaint ei barchu. Mae teithwyr yn rhoi gwerth uchel ar breifatrwydd a chyfrinachedd a ddylid cael ei gadw. Ceir gelyniaeth rhwng rhai grwpiau. Bydd dynion yn ymgynnull ar gyfer 'siarad am bethau dynion' a bydd menywod yn ymgynnull ar gyfer 'pethau menywod'. Efallai bydd cyfathrebu ysgrifenedig yn broblem. Mae'n bwysig sylweddoli nad yw pawb wedi cael cyfle i fynd i'r ysgol felly ceir lefel uchel o anllythrennedd. Mae teithwyr yn hyblyg ac mae dynion fel arfer yn hunangyflogedig mewn crefftau traddodiadol megis delio mewn sgrap; mae menywod yn wragedd ac yn famau sydd yn aml ddim yn gweithio y tu allan i'r cartref.

Marwolaeth

Mae nifer o wahanol ffyrdd y dangosir parch wedi i unigolyn farw. Mae'n amlwg bod hyn yn gyfnod sensitif ac fe'i dethlir, yn debyg i'r rhan fwyaf o ddefodau newid byd. Efallai bydd teuluoedd yn galaru am flwyddyn ac maent yn credu ei bod yn amharchus i ddweud enw'r un sydd wedi marw.

Mae arferion yn amrywio yn dibynnu ar oedran yr unigolyn ac o ba grŵp teuluol y daeth. Mae hi wedi digwydd bod oedi'n cael ei geisio cyn ysgrifennu'r dystysgrif farwolaeth, neu ynganu'r defodau crefyddol olaf tan i bob aelod o'r teulu neu'r clan ymgynnull, i'w galluogi i ffarwelio'n derfynol cyn datgan y farwolaeth yn swyddogol.

Yn aml bydd y teulu a'r ffrindiau'n gofyn am ryddhau'r corff o'r corffdy cyn yr angladd i'w galluogi i 'eistedd i fyny' gyda'r un sydd wedi marw am o leiaf un noson neu weithiau am dair i saith noson. Bydd yr arch ar agor, lle y bo'n ymarferol, a gwisgir y corff yn ei ddillad gorau, yn debyg i wylnos Wyddelig. Efallai caiff eitemau a oedd yn perthyn i'r un sydd wedi marw eu rhoi yn yr arch; pethau a oedd yn bwysig iddynt, ffotograffau, gemwaith,, teganau. Efallai bydd rhai teuluoedd yn ymprydio yn ystod y cyfnod hwn.

Efallai na fydd defnyddio capel gorffwys yn dderbyniol i rai Sipsiwn. Bydd rhai'n gadael golau ymlaen yn yr ystafell tan i'r corff gael ei gymryd i ffwrdd. Dylid cwblhau'r pethau ffurfiol cyn gynted ag y bo modd. Dylid esbonio'r holl weithdrefnau'n glir, a chofiwch efallai y bydd rhai aelodau o'r teulu'n cael problemau o ran deall gwybodaeth ysgrifenedig.

Gwisg a Bwyd

Bydd teithwyr fel arfer yn mabwysiadu gwisg y wlad maent yn byw ynddi. Mae'n well gan fenywod sy'n deithwyr wisgo dillad nad ydynt yn dangos siâp y corff ac efallai bydd rhai hŷn yn gwisgo ffedogau. Mae gwisgo gemwaith aur yn ddatganiad o statws.

Ymweld â Theithwyr

Dylai ymwelwyr aros i gael eu gwahodd i mewn i drelar gan y preswylydd, efallai bydd yn well

gan rai siarad y tu allan i'r cartref teuluol. Dylai ymwelwyr o'r rhyw arall i'r preswylydd fod yn sensitif i'r ffaith bod yn well gan Deithwyr siarad â rhywun o'r un rhyw. Dylai ymwelwyr osgoi sôn am unrhyw beth rhywiol neu rywbeth sy'n gysylltiedig ag atgenhedlu neu â gweithrediadau'r corff. Os cynigir te dylid ei dderbyn fel arwydd o gydnabyddiaeth o lanweithdra'r teulu a hefyd eu bod yn derbyn yr ymwelydd. Nid oes unrhyw sinciau na thoiledau mewn trelars, cedwir nifer o bowlenni at wahanol bwrpasau. Ni ddylid rhoi cwpanau ar y llawr. Fel arfer cedwir cŵn allan o drelars, ni ddylid cyffwrdd â nhw; efallai byddant yn cnoi ond hefyd ystyrir eu bod yn frwnt. Ni all rhai teithwyr ddweud yr amser, ac oherwydd natur ddarfodedig eu diwylliant efallai na fydd dogfennaeth (megis tystysgrifau geni) ar gael yn hylaw.

Yn gyffredinol, dylech barhau i atgoffa eich hunan bod Teithwyr yn aml yn credu bod pobl nad ydynt yn Deithwyr ddim yn ymddiried ynddynt ac mae hanes (gan gynnwys eu dioddefaint yn yr Holocost) yn eu gwneud yn wyliadwrus iawn o ran eu perthnasoedd ag allanolwyr. Fodd bynnag, ar ôl iddynt eich derbyn bydd Teithwyr yn rhoi croeso i chi, maent yn gymuned ddiddorol, heriol a chyfeillgar, pobl fodern fyd-eang sy'n haeddu ein cydnabyddiaeth a'n parch.

Pwyliaid

Mae cyfansoddiad ethnig pobl Bwylaidd heddiw'n eithaf homologaidd, gyda gwahaniaethau rhanbarthol, bach. Yn y blynyddoedd diweddar mae Gwlad Pwyl yn profi mwy o ymfudo o wledydd Dwyreiniol, megis Wcrain neu Fietnam, fodd bynnag yn y rhan fwyaf o leoedd mae'n anarferol iawn i gyfarfod â rhywun nad yw'n Bwylaidd neu sydd o hil arall. Mae cymuned Silesaidd fach yng ngorllewin Gwlad Pwyl. Nid yw rhai aelodau o'r gymuned hon yn ystyried eu hunain i fod yn Bwylaidd ac maent yn siarad iaith wahanol. Ceir hefyd gymuned Roma wahanol, mae'r gymuned yn sefydlog ac mae'r rhan fwyaf ohonynt yn siarad yr iaith Romani fel iaith gyntaf.

Ymfudo i'r DU

Mae'r mwyafrif o Bwyliaid sy'n dod i'r DU yn dod yma am gyfnod byr, fel arfer am flwyddyn neu ddwy, er mwyn cynilo arian a mynd ag ef yn ôl i wlad Pwyl. Maent fel arfer yn gweithio mewn swyddi sy'n talu'n isel ac yn gofyn am lefel isel o sgiliau, oherwydd diffyg gwybodaeth o Saesneg ac o'r farchnad swyddi. Mae'r rhan fwyaf o ymfudwyr Pwylaidd yn ifanc, maent yn talu trethi ac yn anaml yn defnyddio gwasanaethau cyhoeddus. Dywedir bod gan Bwyliaid foeseg waith gref iawn ac yn aml maent yn gweithio oriau hir. Yn ddiweddar, gyda'r farchnad swyddi yn y DU yn dirywio a'r cyfraddau cyfnewid yn gostwng, aeth llawer o ymfudwyr o wlad Pwyl yn ôl i'w mamwlad.

Mae'r rhan fwyaf o bobl Bwylaidd ym Mhrydain yn byw mewn Tai Amlfeddiannaeth, er mwyn arbed arian ar gostau byw. Mae'n anarferol iawn i bobl wybod am ofynion cyfreithiol a chyfleusterau HMO.

Yng Nghaerdydd, mae llawer o Bwyliaid yn byw mewn ardaloedd yn agos i'r dref, megis y Rhath, Cathays a Sblot. Mae llai ohonynt yn byw yn Adamsdown a Grangetown.

Iaith a Chyfathrebu

Yr iaith swyddogol a ddefnyddir yng Ngwlad Pwyl yw Pwyleg. O ran ieithoedd tramor, mae'r rhan fwyaf o'r genhedlaeth iau yn siarad Saesneg erbyn hyn, ac mae'r genhedlaeth hŷn yn dueddol o siarad Rwsieg neu Almaeneg fel iaith ychwanegol. Dim ond ychydig o amrywiaeth o ran acenion sydd yng Ngwlad Pwyl.

Mae Pwyliaid yn dueddol (fel sy'n wir am bobl eraill o Ddwyrain Ewrop) o fod heb flewyn ar dafod wrth fynegi eu syniadau, ac efallai weithiau ystyrir hyn yn anghwrtais yn y DU, ond mewn gwirionedd mae'n wahaniaeth diwylliannol. O'i chymharu â Saesneg, nid yw'r iaith Bwyleg yn gwneud llawer o ddefnydd o eiriau megis "diolch", "os gwelwch yn dda" ac ymadroddion eraill, sy'n golygu cwrteisi yn Saesneg. Mynegir hyn drwy ddefnyddio goslef wahanol i'r llais. Eto efallai y gwelir hyn fel bod yn "anghwrtais" cyn i rywun o Ddwyrain Ewrop lwyddo i "addasu" i'r rheolau iaith newydd.

Nid yw'n arferol i Bwyliaid ofyn 'sut rydych chi?' ac ati i bobl os nad ydynt yn eu hadnabod (hyd yn oed os ydynt yn gydweithwyr yn y gwaith). Hefyd nid yw'n arferol i wenu ar bobl nad ydych yn eu hadnabod, e.e. yn y stryd, neu mewn siop. Mae hyn yn newid wrth i bobl aros yn y DU am gyfnod..

Crefydd

Mae Catholigiaeth yn grefydd fwyafrifol yng Ngwlad Pwyl, ac mae dros 90 y cant yn dweud eu bod yn Gatholigion. Ymarferir y crefydd yn helaeth o hyd, er bod y genhedlaeth iau yn dueddol o beidio â'i ymarfer cymaint â'r genhedlaeth hŷn.

Hanes

Mae Gwlad Pwyl wedi bodoli fel gwlad ers dros 1000 o flynyddoedd. Ar ôl yr Ail Ryfel Byd, aeth Gwlad Pwyl yn wlad gomiwnyddol a daeth o dan reolaeth yr Undeb Sofietaidd (er nad oedd yn rhan ohoni). Gwlad Pwyl oedd y wlad gyntaf yn y Bloc Dwyreiniol i ddileu comiwnyddiaeth yn 1989, gyda'r Lech Walesa enwog yn arweinydd yr wrthblaid.

Economi

Ers dileu comiwnyddiaeth mae'r wlad wedi profi tyfiant economaidd cyflym iawn. Fodd bynnag mae'r sefyllfa economaidd yng Ngwlad Pwyl yn amrywio o le i le, gyda dinasoedd mawr ar frig y raddfa a'r cefn gwlad ar y gwaelod. Mae cyfraddau diweithdra'n eithaf uchel, ond maent yn gostwng. Mae cystadleuaeth yn y farchnad swyddi hefyd yn uchel iawn. Er enghraifft, disgwylir i raddedigion yn y wlad siarad o leiaf un (weithiau dwy) iaith dramor ac mae nifer fawr o bobl sydd wedi cael addysg i lefel gradd ac uwch. O'u cymharu â'r DU, yn ystadegol mae cyflogau yng ngwlad Pwyl lawer is, er bod hyn yn newid yn weddol gyflym.

Y Zloty (PLN) yw'r arian cyfredol yng Ngwlad Pwyl ar hyn o bryd ac mae'r wlad yn bwriadu newid i'r EURO yn 2012.

Gwisg a Diwylliant

Mae Pwyliaid yn gwisgo mewn dull Gorllewinol ac yn byw mewn ffordd sydd i raddau helaeth yn debyg i'w cymheiriaid yng Ngorllewin Ewrop. Mae mynd allan yn boblogaidd gyda'r genhedlaeth iau. Fodd bynnag, nid yw mor gyffredin i bobl yn eu 30au hwyr a'u 40au fynd allan ac maent fel arfer yn cadw at gymdeithasu gartref neu mewn dathliadau teuluol. Er y ceir barn boblogaidd am Bwyliaid eu bod yn hoffi yfed (fwy na thebyg yn deillio o gyfnod y gomiwnyddiaeth), mae goryfed mewn pyliau braidd yn amhoblogaidd yng Ngwlad Pwyl.

Cysylltiadau

Mae pobl ifanc o'r gymuned Bwylaidd yng Nghaerdydd wedi sefydlu sefydliad, CEEA (Cymdeithas Canolbarth a Dwyrain Ewrop). Mae'r rhan fwyaf o'u gweithgareddau'n ddiwylliannol ac mae'r grŵp yn cynnal ysgol Bwylaidd ar gyfer plant ar ddyddiau Sadwrn yn y Tŷ Pwylaidd (Dom Polski)

ar 174 Heol Casnewydd. Dawid Wawrzyniak yw cadeirydd y gymdeithas a'r prif gyswllt (ac mae hefyd yn cynnal gwefan wybodaeth yn yr iaith Bwyleg ar gyfer Pwyliaid yng Nghaerdydd). E-bost: cardiff@infolinia.org a www.cardiff.infolinia.org. yw'r wefan.

Mae hefyd offerennau Pwyleg yn Nhŷ Nasareth ar Colum Road, Cathays, am 11.00 bob dydd Sul a bydd llawer o'r gymuned Bwylaidd yn mynychu'r rheiny. Mae 3 siop Bwylaidd yng Nghaerdydd: Kaczuszka (ar Macintosh Place), Ziomek (ar Heol y Ddinas) a Mis (ar Heol Penarth). Mae hefyd caffi rhyngrwyd Pwylaidd ar Heol y Ddinas a siop trin gwallt Bwylaidd ar Clifton Street.

Amrywiaeth Grefyddol ac Athronyddol

Mae'r adran hon yn rhoi golwg gychwynnol ar rai o'r diwylliannau crefyddol. Dylid pwysleisio y bydd ymrwymiad pobl i'w diwylliant a'u crefydd o bosibl yn amrywio'n sylweddol.

Baha'i

Mae Baha'is yn dilyn athroniaeth Baha'u'llah, a oedd yn byw yn Iran yn y 19eg Ganrif. Dysgodd ei ddilynwyr fod Duw wedi darparu datguddiadau olynol i ddynolryw drwy gyfres o Negesyddion Dwyfol i ddod â dynolryw i aeddfedrwydd ysbrydol. Roedd pob un o'r negesyddion hyn wedi sefydlu un o brif grefyddau'r byd, a dysgodd Baha'u'llah mai fe oedd yr un olaf ohonynt. Prif neges ei ddysgeidiaeth oedd undod pawb. Mae geiriau Baha'u'llah ei hun yn crynhoi ffydd Baha'u'llah, 'Dim ond un wlad yw'r Ddaear a dynolryw yw ei dinasyddion'.

Mae dysgeidiaeth Baha'i yn seiliedig ar egwyddorion cyfiawnder economaidd, hawliau cyfartal i fenywod a dynion, addysg i bawb, a dileu rhwystrau traddodiadol hil, dosbarth a chredo.

Mae'r trionglau pleth neu'r 'Seren Naw Pwynt' yn cynrychioli annibyniaeth pawb mewn un undod hanfodol. Mae'r nifer naw o bwys arbennig i Baha'is, a gelwir "rhif Bah" arno. Mae llythrennau Arabaidd y gair "Bah", rhan gyntaf teitl sylfaenydd y ffydd Baha'i, Baha'u'llah, yn dod i naw yn nodiant Abjad.

Niferoedd Ledled y Byd
Mae 5 miliwn o Baha'is yn byw ar draws y byd mewn mwy na 175 o wledydd, gyda'r niferoedd mwyaf yn Affrica (tua 1 miliwn) ac Unol Daleithiau America (tua 300,000).

Lleoedd Sanctaidd
Bydd Baha'is yn cwrdd mewn cynulliadau lleol ond mae eu canolfan weinyddol a chrefyddol yn Haiffa, Israel. Y ddau fan mwyaf sanctaidd yw bedd Baha'u'llah a chysegr y Bab, y mae'r ddau ohonynt yn Israel.

Gweithiau Sanctaidd
Caiff holl weithiau Baha'u'llah eu parchu a'u hastudio, yn enwedig yr Kitab-i-Aqdas- 'Y Llyfr Mwyaf Sanctaidd'. Ysgrifennai yn Arabeg a Phersieg, ac mae ei weithiau wedi'u cyfieithu i lawer o ieithoedd.

Bwdhaeth

Siaradodd y Bwdha am Lwybr Wythblyg at oleuedigaeth. Caiff hwn ei gynrychioli'n draddodiadol gan olwyn wyth adain. Mae'r llwybr yn ganllaw i fyw bywyd mewn modd tosturiol a di-drais.

Dechreuodd Bwdhaeth yn India. Mae'n grefydd sy'n seiliedig ar athrawiaeth dyn o'r enw'r 'Bwdha', "Yr Un Goleuedig", "Yr Un Sy'n Gwybod". Dynolryw yw man cychwyn Bwdhaeth a'r ffordd y mae pobl yn dioddef (boed hynny o boenau corfforol, anfodlonrwydd ar fywyd, eisiau rhagor, ofni newid, marwolaeth ac ati). Mae Bwdhaeth yn ceisio rhoi tawelwch meddwl i rywun a datblygu tosturi cariadus tuag at bopeth byw. Goleuedigaeth yw nod y grefydd Fwdhaidd. Ystyr goleuedigaeth yw bod yn llawn effro i realiti bywyd - i ddeall pam mae dioddefaint yn y byd a sut i'w orchfygu. Ni honnai Bwdha mai duw neu iachawdwr oedd ef ond dim ond yn athro a all ddangos i bobl y llwybr cywir i fyw eu bywydau.

Erbyn heddiw, mae tua 330 o Fwdhyddion ar draws y byd, mae'r mwyafrif yn byw yn y Dwyrain Pell, ac amcangyfrifir bod 130,000 yn byw ym Mhrydain. Mae tair prif gangen i Fwdhaeth sef Theravada, Mahayana a Vajrayana. Mae Bwdhaeth wedi datblygu mewn gwahanol ffyrdd mewn gwahanol wledydd i adlewyrchu'r diwylliannau a chrefyddau amrywiol y mae wedi dod i gysylltiad â nhw. Fodd bynnag, mae sylfaen gyffredin i bob math o Fwdhaeth sef yr Em Driphlyg, y Bwdha, y Dharma (dysgeidiaeth) a'r Sangha (cymuned o fynachod a lleianod).

Credoau

Ganwyd Siddhartha Gautama, y galwyd y Bwdha arno'n ddiweddarach, tua 560 CC yng ngodreon Mynyddoedd Yr Himalayas. Roedd yn fab i Dywysog Hindŵaidd. Roedd yn byw bywyd moethus, ac ni welodd ddim o'r byd y tu allan nes iddo fod yn ddyn ifanc. Y pryd hwnnw, gwelodd y Pedair Golygfa Ddiflannol; marwolaeth, henaint, tlodi a salwch. Roedd yn awyddus i ddarganfod modd i ddod â dioddefaint i ben drwy ddod o hyd i'w achos, sut i'w wella a darganfod gwir ystyr bywyd. Am chwe blynedd ceisiodd lwybrau ysbrydol gwanhaol gan gynnwys asgetigiaeth (hunanymwadiad eithafol i'r graddau y bu bron iddo ladd ei hunan). O'r diwedd trwy ddefnyddio myfyrdod a llesmair crefyddol, darganfu oleuedigaeth a diwedd ar ddioddefaint (Nirvana). Dyma bryd y daeth y Bwdha. Teithiodd fel cenhadwr am tua 45 o flynyddoedd gyda chymuned o fynachod a lleianod, yn lledu'r ddysgeidiaeth.

Mae'r Dharma yn cynnig ffyrdd i wella eich hunan. Dysgodd y Bwdha'r Ffordd Ganol rhwng eithafion moethusrwydd a llymder llwyr fel modd i ddeall a goresgyn dioddefaint. Cyflwynir problem dioddefaint a'i ateb iddi yn y Pedwar Gwirionedd Urddasol:

- Mae dioddefaint yn rhan o bob bywyd
- Awydd yw tarddiad dioddefaint
- Pan fydd awydd yn darfod, bydd dioddefaint hefyd yn darfod. Mae chwe rhwystr - gwanc, casineb, diogi, aflonyddwch, petruster a diffyg ymddiried.
- Y Ffordd Ganol yw'r llwybr sy'n gallu arwain i Nirvana (cyflwr olaf sancteiddrwydd pan fydd yr holl wanc, casineb a ffugddelweddau wedi mynd). Mae wyth cam i'r Ffordd Ganol y gelwir y Llwybr Wythblyg Urddasol: Safbwynt Cyfiawn, Bwriad Cyfiawn, Iaith Gyfiawn, Gweithred Gyfiawn, Bywoliaeth Gyfiawn, Ymdrech Cyfiawn, Gofal Cyfiawn a Myfyrio Cyfiawn.

Drwy ddysgu meddwl, ymddwyn a myfyrio mewn ffordd newydd, gall rhywun ddysgu rheoli awydd. Nid yw Bwdhyddion yn credu mewn bod dwyfol neu greawdwr. Mae'n bosibl disgrifio Bwdhaeth fel system meddwl yn cynnwys cyngor ymarferol.

Ymweld â Chartref Bwdhydd

Mae'n well peidio ag ysgwydd llaw â Bwdhydd os na chynigir hynny, gan ei fod yn bosibl nad yw'n rhan o'u harferion. Fel arfer mae cerflun o Bwdha (teitl a roddir i fod "goleuedig" neu "wedi'i ddeffro," ac fel arfer mae ef mewn man canolog. Efallai y bydd daliwr arogldarth o flaen y cerflun gyda blodau a chanhwyllau wrth ei ochr.

Ymweld â Theml Bwdhaidd

Mae cynlluniau temlau Bwdhaeth yn amrywio o wlad i wlad. Fel arfer maen nhw wedi'u hadeiladu i gynrychioli'r bum elfen; doethineb, dŵr, tân, awyr a daear. Mae i demlau Bwdhaidd ym Mhrydain nodweddion yn gyffredin. Mae gan deml (vihara) gerflun o Bwdha; dyma lle mae dysgu a myfyrio'n digwydd ac mae ganddo lety ar gyfer mynachod a lleianod. Wrth fynd i mewn i vihara bydd Bwdhyddion yn tynnu eu hesgidiau ymaith fel arwydd o barch. Dylai ymwelwyr wneud yr un peth.

Gwisg

Mae mynachod Bwdhaidd yn gwisgo dillad lliw saffrwn, math o liw melyn ac oren, ac ânt o gwmpas yn droednoeth. Maen nhw'n eillio eu pennau ac yn cario bowlenni, a elwir yn fowlenni begian, ac yn y rhain byddan nhw'n cario anrhegion a roddwyd iddyn nhw gan Fwdhyddion eraill.

Bwyd

Mae Bwdhaeth yn pwysleisio osgoi lladd yn fwriadol. Mae llawer o Fwdhyddion yn llysieuwyr.

Genedigaeth

Nid arferir unrhyw ddefodau penodol pan gaiff rhywun ei eni ond efallai y caiff mynachod eu gwahodd i mewn i'r tŷ i lafarganu testunau o'r ysgrythurau Bwdhaidd. Mae hefyd yn bosibl yr eir â'r babi i deml ar gyfer seremoni enwi.

Priodas

Yn draddodiadol bydd rhieni yn helpu eu plant i ddod o hyd i gymar addas. Nid yw'r briodas yn ddigwyddiad crefyddol. Ar ôl y seremoni mae'n bosibl y bydd y pâr priod yn gwahodd y mynachod i'w cartref neu yn mynd i'r deml i gael eu bendithio ac i wrando ar bregeth dysgeidiaeth y Bwdha ar fywyd priodasol. Ar ôl cael eu bendithio rhoddir bwyd yn anrheg i'r mynachod. Peth prin yw ysgaru ac ailbriodi ymhlith Bwdhyddion o Tsieina.

Marwolaeth

Gall pobl nad ydyn nhw'n Fwdhyddion drafod y corff ar ôl marwolaeth, ond dylid rhoi gwybod am y farwolaeth yn ddi-oed i fynach o'r ysgol o Fwdhaeth, fel y gall adrodd gweddïau mor fuan ag sy'n bosibl ar ôl y farwolaeth. Does dim gwrthwynebiad crefyddol i gynnal awtopsi. Mae gwahaniaethau mawr yn angladdau Bwdhaidd o wlad i wlad. I Fwdhyddion peth naturiol ac anorfod yw marwolaeth, a dyma un o brif themâu angladdau Bwdhyddion. Gellir naill ai amlosgi neu gladdu'r meirw. Mae rhoi organau'n weithred hael, a all gyfrannu at gyrraedd Nirvana.

Gwyliau

Pan fydd lleuad lawn ym mis Vesak (sef mis Mai fel arfer) dethlir gŵyl Vaisakha Puja. Mae'r ŵyl hon yn dathlu genedigaeth, goleuo a marwolaeth Bwdha. Caiff adar a physgod caeth eu rhyddhau fel symbol o gariad a thosturi Bwdha tuag at bethau byw. Mewn llawer o wledydd

bydd Bwdhyddion yn codi llusernau a blodau yn eu cartrefi ac yn cynnau canhwyllau ac yn llosgi arogldarth yn y deml o flaen cerflun o Bwdha.

Cristnogaeth

Bu farw'r Iesu ar y groes, sef y dull arferol o ddienyddio yn yr Ymerodraeth Rufeinig ar y pryd. Roedd yn farwolaeth gywilyddus a phoenus, ond dangosodd fod Cristnogion yn credu y gwnaeth Duw ddangos ei bŵer dros gywilydd, poen a marwolaeth trwyddo. Dyma grefydd fwyaf cyffredin y byd, ac mae tua biliwn o ddilynwyr ledled y byd.

Mae Cristnogion yn credu mewn un Duw, ac yr anfonwyd Ei Fab Iesu Grist i mewn i'r byd. Y Beibl yw'r llyfr sanctaidd Cristnogol, ac mae'r Hen Destament hefyd yn Feibl i'r Hebread, h.y. yr un a defnyddir gan ddilynwyr Iddewiaeth. Mae llawer o'r hyn y sonnir amdano yn yr Hen Destament hefyd yn ymddangos yn y Qur'an, y llyfr sanctaidd Islamaidd.

Felly, weithiau cyfeirir at Gristnogion, Iddewon a Mwslimiaid fel 'Pobl y Llyfr' oherwydd bod ganddynt y cyfeiriad cyffredin hwn yn eu credoau crefyddol.

Y pedwar grŵp Cristnogol mawr yw Catholig, Anglicanaidd, Protestannaidd ac eglwys Uniongred y Dwyrain, ond ceir amrywiaeth o ran traddodiad ac ymarfer o dan ymbarél lydan Cristnogaeth, boed yn 'gydffurfwyr' neu'n 'anghydffurfwyr'.

Efallai bydd unigolion a theuluoedd o gymunedau o leiafrifoedd ethnig yn Gristnogion, felly peidiwch byth â dyfalu beth yw crefydd unigolion neu deuluoedd, dim ond o wybod eu tarddiad ethnig. Os yw'n berthnasol i'ch ymholiadau, ni fydd gofyn yn gwrtais yn achosi dim tramgwydd.

Wrth ymdrin â Christnogion, fel sy'n wir ar gyfer unrhyw grŵp traddodiadol, byddwch yn sensitif bob amser o ran eich gweithrediadau a'ch geiriau eich hunan. Beth bynnag yw eu henwad, mae gan Gristnogion barch a pharchedigaeth at enw Duw, a gall defnyddio iaith esgeulus e.e. 'Iesu' neu 'Grist' fel mynegiant o syfrdan, achosi tramgwydd.

Mae'r rhan fwyaf o enwadau yn defnyddio dydd Sul fel y diwrnod arbennig ar gyfer addoli cyhoeddus. Mae llawer o wyliau pwysig yn y calendr Cristnogol, ond y rhai a ddethlir fwyaf yw'r Nadolig yn dathlu genedigaeth Iesu, Y Pasg yn cofio marwolaeth Iesu a'i atgyfodiad a'r Sulgwyn sy'n dathlu rhodd yr Ysbryd Glân.

Marwolaeth

Ar ôl marwolaeth, caiff corff yr ymadawedig ei drin gan bobl nad ydynt yn Gristnogion, ond dylid ei drin gyda chymaint o barch â phe bai'n fyw o hyd. Nid oes unrhyw wrthwynebiadau crefyddol i awtopsi.

Mae Cristnogion yn gyffredinol yn cefnogi rhoddi organau gan y rhai sy'n byw a'r rhai sydd wedi marw ac yn credu mai meddygon yw'r bobl orau i ddiagnosio marwolaeth gorfforol. Mae'n rhaid trin y corff â pharch. Caiff rhoddi organau ei ystyried fel gweithred hael ac elusengar. Mae hyn yn wir yn achos yr eglwysi Catholig a Phrotestannaidd fel ei gilydd.

Hindŵaeth

Dyma ffurf ysgrifenedig y sain sanctaidd 'Aum', (a sillefir weithiau fel 'Om') Yn ôl yr ysgrythurau Hindŵaidd, Aum oedd y sain gyntaf, y crëwyd gweddill y bydysawd allan ohoni.

Mae tua 650 miliwn o Hindŵiaid ledled y byd ac mae rhyw 300,000 yn byw ym Mhrydain, y rhan fwyaf ohonynt yn tarddu o Ogledd India, yn benodol ardaloedd Gujarat a'r Pwnjab. Y prif ieithoedd yw Hindi, Wrdw, Pwnjabeg a Gujarati, siaredir Saesneg i raddau helaeth hefyd.

Genedigaeth

Pan gaiff plentyn ei eni mae seremoni fer yn digwydd lle mae offeiriad yn sibrwd gweddïau i mewn i glust y baban, ac wedyn rhoddir mêl ac ymenyn gloyw ar dafod y plentyn. Mae'r seremoni enwi'n digwydd yn fuan ar ôl genedigaeth y plentyn.

Priodas

Mae priodasau wedi'u trefnu'n gyffredin gyda chydsyniad y pâr. Perfformir y seremoni mewn Sansgrit, sef iaith Indiaidd hynafol. Clymir dillad y pâr gyda'i gilydd ac maent yn cerdded o gwmpas y tân sanctaidd. Fel arfer mae'r seremoni briodas yn digwydd yn nhŷ'r briodferch. Caniateir ysgariadau ond mae hyn yn anghyffredin iawn ac fe'i hystyrir yn gywilyddus o beth yn enwedig i fenywod.

Marwolaeth

Dylid ymgynghori â'r mab hynaf neu â pherthynas hŷn arall ar gyfer y trefniadau i gyd. Bydd offeiriad yn cynnal seremoni o Ddefodau Olaf.

Cynhelir samskara terfynol ar gyfer yr enaid ymadawedig. Lle bo'n bosibl, ychydig cyn i'r enaid adael y corff, rhoddir ychydig o ddiferion o ddŵr y Ganges, dail y planhigyn sanctaidd tulsi a darn o aur yng ngheg yr un sydd ar fin marw. Amlosgir y corff, gan mae dim ond parhad yw o'r atman, neu'r enaid sydd ei angen ar gyfer ailymgnawdoliad. Golchir y corff (gan bobl o'r un rhyw), ei wisgo, ei lapio mewn darn newydd o liain a'i roi ar stretsier, a gaiff ei gario mewn gorymdaith i goelcerth yr angladd. Mewn lleoedd lle nad yw'n bosibl adeiladu coelcerth angladd, eir â'r corff mewn arch at yr amlosgfa. Yn ystod y cyfnod hwn caiff mantra ei lafarganu. Wedi i'r goelcerth neu'r ffwrnais cael ei gynnau, adroddir gweddiau o'r ysgruthurau Hindŵaidd er mwyn rhoi heddwch i'r enaid. Ar ôl yr amlosgi cesglir y lludw, y blodau a'r esgyrn, ac os yw'n bosibl, taenir rhai ohonynt ar Afon Ganges neu ar afon neu fôr arall.

Efallai os bydd rhywun nad yw'n Hindŵ yn cyffwrdd â'r corff neu ei olchi bydd hyn yn achosi llawer o drallod. Ni ddylid tynnu gemwaith, edafedd sanctaidd a gwrthrychau crefyddol eraill i ffwrdd. Dim ond dynion sy'n mynychu'r angladd. Nid oes unrhyw wrthwynebiad crefyddol i awtopsi.

Nid oes unrhyw reolau penodol yn ymwneud â rhoddi organau, felly mae ysgolheigion yn credu nad oes unrhyw beth i atal hyn rhag digwydd. Mae'n fater i gydwybod yr unigolyn.

Teulu

Yn debyg i deuluoedd Mwslimaidd yn draddodiadol mae teuluoedd Hindŵaidd yn rhai estynedig gyda llawer o genedlaethau'n byw gyda'i gilydd. Mae'r dyn, fel pennaeth y teulu, yn gofalu am ddarparu i bawb, ac mae'r menywod yn gofalu am y cartref. Ym Mhrydain heddiw, mae llawer o fenywod Hindŵaidd yn gweithio.

Credoau

Mae Hindŵaeth neu Dharma Hindŵaidd yn grefydd hynafol sydd dros 4000 flwydd oed a darddodd yn Nyffryn yr Indus yn yr isgyfandir Indiaidd.

Mae amrywiaeth eang o gredoau ond ceir chwe ysgol feddwl glasurol. Adeiladir dysgeidiaeth Hindŵaidd o gwmpas y gred mewn enaid tragwyddol. Wedyn mae'n rhaid i'r enaid deithio i'r crëwr sef Brahman, ond mae'n rhaid i'r enaid fod yn lân ac mae'n anodd cyflawni puredigaeth mewn un oes. Felly, mae'r enaid yn cael ei aileni dro ar ôl tro nes y gall ddychwelyd at y crëwr. Gelwir Moksha neu ryddhad ar y pwynt hwn a dyma sail y gred mewn ailymgnawdoliad.

Mae Hindŵiad hefyd yn credu bod unrhyw amgylchiadau presennol oherwydd gweithrediadau mewn bywyd blaenorol (Karma). Mae llwybr ymddygiad drwy'r bywyd hwn (Dharma) yn effeithio ar y sefyllfa yn y bywyd nesaf.

Dyma brif egwyddorion Hindŵaeth:

- Cred mewn Duw (Pararneshwal)
- Gweddïo (Prathana) yw'r ffordd o gyrraedd a sefydlu undod gyda Duw.
- Aileni neu ailymgnawdoliad (Punerjanrna)
- Cyfraith gweithredu (Puzushartha), sy'n dweud y gallwn benderfynu ein tynged drwy ein gweithrediadau yn y gorffennol, boed yn ddrwg neu'n dda
- Trugaredd dros bob peth sy'n fyw (Pranu Daya) ; mae'n bechod achosi i unthyw beth sy'n fyw ddioddef

Brahman yw ysbryd goruchaf y greadigaeth, nid yw'n wrywaidd nac yn fenywaidd, mae'n grëwr y Duwiau i gyd, mae cannoedd ohonynt ond mae Brahman yn sefyll uwchben y lleill i gyd.

Mae tri prif Duwdod a gaiff eu hanrhydeddu gan bob Hindŵ: Brahma, crëwr bywyd; Vishnu, cynhaliwr bywyd a Shiva, dinistrydd bywyd.

Parchedigaeth tuag at y llyfrau sanctaidd, y Vedas (Rig Veda, Yajura Veda, Sama Veda ac Athava Veha) y Smiritis neu Lyfrau Cyfraith ac Agamas.

Mae llawer o wyliau Hindŵaidd ac mae'r rhain yn cynnwys: Holi (mis Mawrth) yw gŵyl y gwanwyn lle anghofir am raddau a chast. Taksha Bandhan (mis Awst) yw gŵyl amddiffyniad. Mae Dussehra (Medi/Hydref) yn golygu 10 noson ac yn symboleiddio buddugoliaethau da dros ddrwg. Diwali (Hydref/Tachwdd) yw Gŵyl y Goleuadau. Caiff lampau bach (divas) eu cynnau i dywys y Duw, Rama, wrth iddo ddychwelyd i'w deyrnas. Mae'r flwyddyn ariannol a masnachol newydd hefyd yn dechrau gyda Diwali.

Mae'r system Gast wedi'i seilio ar safle mewn cymdeithas. Ceir pedwar varna neu ddosbarthiadau cymdeithasol:

1. Brahminiaid:- aethant yn draddodiadol i mewn i'r offeiriadaeth, yn awr yn fwy diweddar i lywodraeth a busnesau mawr.
2. Katriyas:- yn draddodiadol, rheolwyr a heddweision a rhyfelwyr.
3. Vaishyas:- materion ariannol, masnachwyr, ffermwyr a dynion busnes
4. Shudras:- gweithwyr llaw a gweision
5. Harrijans:- mae'r alltudion neu'r rhai anghyffyrddadwy y tu allan i'r system Gast ac nid ydynt yn cymryd unrhyw ran mewn defodau Hindŵaidd, byddai'r alltudion yn gwneud swyddi

na fyddai unrhyw un arall yn eu gwneud. Yn gyffredinol mae rheolau cast yn llai llym ym Mhrydain.

Bwyd a Diod

Nid yw Hindŵiaid yn bwyta cig eidion ac maent yn ystyried y fuwch yn anifail sanctaidd. Mae llysieuaeth yn gyffredin iawn ymhlith Hindŵiaid oherwydd eu trugaredd tuag at bethau byw.

Gwisg

Nid yw Hindŵaeth yn gofyn am unrhyw fath arbennig o wisg. Ym Mhrydain caiff Hindŵiaid wisgo naill ai gwisg Orllewinol neu Indiaidd. Bydd Hindŵiaid ifanc yn arbennig yn gwisgo gwisg Orllewinol. bydd yn well gan fenywod Hindwaidd wiŝgo saris (a wisgir fel arfer gan fenywod Gujarataidd) neu shalwar khameez (a wisgir fel arfer gan fenywod Punjabaidd). Gellir gwisgo pen y sari i orchuddio eu pennau wrth iddynt fynd allan o'r tŷ fel arwydd o wyleidd-dra. Efallai bydd gan Hindwiaid smotyn powdwr coch (bindi) ar eu talcennau, neu os ydynt yn briod, yn rhaniad eu gwallt ychydig uwchben y talcen. Mae breicledau hefyd yn boblogaidd gyda menywod o unrhyw oedran. Gartref caiff dynion wisgo dhoti (darn o liain yn ymestyn at y pengliniau a glymir o gwmpas y gwasg (neu bâr o drowsus cotwm llac).

Islam

Bydd Mwslimiaid yn dweud bod Islam yn tywys bywyd rhywun fel mae'r lleuad a'r sêr yn tywys teithiwr yn yr anialwch. Mae'r symbol ar faner gwlad yn aml yn dangos gwladwraieth Fwslimaidd.

Islam – sef "ymostwng i ewyllys Duw" yw'r enw a roddir i'r crefydd a bregethwyd gan y Proffwyd Mohammed tua 1,400 o flynyddoedd yn ôl. Roedd Mohammed yn pregethu mai dim ond un Duw (Allah) sydd ac mai fe, Muhammad, oedd negesydd Duw. Mae'r rhai sy'n credu mewn un Duw ac yn derbyn Mohammed fel ei negesydd yn Fwslimiaid. O fewn Islam (fel o fewn Cristnogaeth) ceir canghennau gwahanol, Sunnis a'r Shi'ites yw'r ddwy brif gangen.

Heddiw, mae tua dwy fil o Fwslimiaid ym Mhrydain. Mae'r prif gymunedau mewn ardaloedd canol dinas. O fewn Prydain mae Mwslimiaid wedi tarddu o Bacistan, Bangladesh, India, Dwyrain Affrica, y Dwyrain Canol, Swdan, Yr Aifft, Gogledd Affrica a Chwrdistan. Yn bennaf maent yn siarad Pwnjabeg/Wrdw, Bengali ac ychydig o Bathaneg, Ffarsieg, Arabeg, Cwrdeg a Somalieg.

Credoau

Nid dim ond crefydd yw Islam ond dull byw cyflawn. Mae Mwslimiaid yn credu mai'r Qur'an (y llyfr sanctaidd a ysgrifenwyd yn Arabeg) yw gair Duw, a ddywedwyd wrth Muhammad gan yr angel Gabriel. Mae'r Qur'an wedi bod yn oleuni sy'n tywys Mwslimiaid ledled y byd ers dros 1,400 o flynyddoedd ac mae wedi ei gyfieithu i lawer o ieithoedd. Dyma bum piler Islam (y term cyfarwydd a ddefnyddir i ddisgrifio'r rhwymedigaethau addoli sylfaenol a osodwyd ar gyfer yr holl Fwslimiaid):-

1. Shahadah: - Datganiad y Ffydd. Mae Shahadah yn dod o'r gair Arabeg Ash-hadu sy'n golygu "Rwyf yn datgan" neu "rwyf yn dwyn tystiolaeth". Mae'n cynnwys cadarnhad ffydd yng nghredo Islam: "Nid oes duw ond Duw, mae Mohammed yn negesydd i Dduw".
2. Salat: - Gweddïo. Mae'n ofynnol i Fwslimiaid wneud pum gweddi dyddiol gorfodol: Fajr:- a offrymir yn y cyfnod o'r wawr tan ychydig cyn i'r haul godi, Zuhr: - ar ôl hanner dydd tan y prynhawn, Asr: - o hwyr y prynhawn tan ychydig cyn i'r haul fachlud, Maghrib: - ar ôl machlud yr haul tan ddiwedd golau dydd ac Isha: - gyda'r nos tan hanner nos neu'r wawr.

3. Zakat - y cyfraniad at les mae'n orfodol i bob Mwslim dalu unwaith y flwyddyn (rhoddir 2-5 y cant o gynilon i elusennau).
4. Sawm - Ymprydio yn ystod mis Ramadan (y nawfed mis lleuad). Dylai Mwslimiaid ymwrthod rhag bwyta, yfed, ysmygu a chyfathrach rhywiol o godiad yr haul tan fachlud yr haul. Mae ymprydio'n orfodol i bob Mwslim o'r glasoed ymlaen. Mae eithriadau'n cynnwys mamau sy'n bwydo ar y fron, y sawl sy'n feichiog neu'n cael misglwyf, y sawl sy'n sâl a Mwslimiaid sy'n teithio'n bell.
5. Hajj - Y bererindod i Mecca, unwaith mewn oes, os ydych yn abl yn gorfforol ac yn ariannol.

Y teulu a rôl menywod

Yn draddodiadol mae teuluoedd Mwslimaidd yn rhai estynedig neu rai ar y cyd yn byw gyda'i gilydd neu'n agos at ei gilydd. O fewn Islam, caiff dynion a menywod eu trin yn gyfartal ond bod mwy o bwyslais yn cael ei roi ar y menywod i fod yn wragedd ac yn famau. Mae ar y dyn gyfrfioldeb i ddarparu'n ariannol. Caniateir i fenywod Mwslimaidd yr hawl i addysg a gyrfa. Hefyd mae gan fenywod Mwslimaidd yr hawl i berchnogeth annibynnol ar eiddo ac incwm, nid yw'r hawl yn newid gyda phriodas.

Genedigaeth

Ar ôl genedigaeth golchir yr un newyddanedig ac mae'r Imam (yr arweinydd gweddïo lleol) yn ynganu geiriau sanctaidd dros y baban. Weithiau caiff bechgyn eu henwaedu.

System Enwi

Mae'r system enwi Mwslimaidd yn amrywio'n sylweddol, mae gan bob Mwslim enw personol. Mae enwau Mwslimiaid fel arfer yn cynnwys geiriau Arabeg e.e. Mohammed Akbar (enwau crefyddol Choudhury (etifeddol); gall yr enw personol ddod yn gyntaf neu'n ail. Enghreifftiau eraill o enwau crefyddol a all hefyd fod yn enwau personol yw Akbar, Amin, Aziz, Mohammed. Dylid gwneud yn iawn am ddyddiau a gollwyd yn ddiweddarach.

Mae Mwslimiaid yn credu yr anfonodd Duw lawer o broffwydi drwy gydol hanes gan gynnwys proffwydi'r Hen Destament a'r Iesu.

Pregethodd y proffwydi i gyd am ffydd mewn un Duw, bywyd ar ôl marwolaeth ac un cod moesol. Mae Mwslimiaid yn credu mai'r un olaf o'r proffwydi oedd Mohammed a'r fodel berffaith am sut dylai pobl fyw.

Enghreifftiau o enwau etifeddol yw Bhatti, Khan a Shah. Y ffordd dradddodiadol gwrtais o siarad â Mwslim yw trwy ddefnyddio ei enw personol a'i enw crefyddol. Ni ddylid galw Mwslim wrth ei enw crefyddol yn unig, yn enwedig os yw'r enw hwn yn un o'r rhai mwyaf sanctaidd megis Mohammed. Mae enwau etifeddol yn rhai clan neu ranbarthol felly wrth ofyn am enw Mwslim mae'n bwysig cofnodi'r enw llawn er mwyn peidio â cholli unrhyw rhannau ohono. Mae'r enwau benywaidd fel arfer yn cynnwys enw personol ac enw crefyddol e.e. Amina Ayesha, Fatima a Fauzia. Gelwir yr enw teitl ar yr ail enw, enghreifftiau yw -Begum, Bibi, Khanum a Khatoon. Yn draddodiadol nid oes gan Fwslimiaid benywaidd unrhyw enw sy'n gyfystyr â chyfenw Prydain ond mae rhai yn cymryd enw'r gŵr ar ôl priodi.

Ym Mhrydain bydd Mwslimiaid yn defnyddio eu henw etifeddol fel yr enw teuluol a chaiff hyn ei fabwysiadu gan y teulu e.e. petasai Mohammed Rahman Khan yn priodi Amina Bibi gallai hi alw Amina Bibi Khan arni hi ei hunan. Fodd bynnag caiff menyw Fwslimaidd gadw ei henw

teuluol ei hunan. Mae llawer o Fwslimiaid ym Mhrydain wedi peidio â defnyddio eu henw teitl a/neu eu henw crefyddol ac efallai byddant ond yn defnyddio eu henw personol a'u henw teuluol. Byddai'n fuddiol gwirio sut maent eisiau cael eu galw.

Priodas

Mae Islam yn annog priodas ac mewn rhai cymunedau mae priodasau a drefnir yn gyffredin. Caiff dyn Mwslimaidd gymryd i fyny at bedair gwraig er ym Mhrydain dim ond un wraig yw'r rheol. Caiff priodas Fwslimaidd ddigwydd yn unman er bod rhaid i gofrestrydd fod yn bresennol.

Ysgariad

Anghymeradwyir ysgariad, er fe'i derbynir ar sail godineb, anghytundeb, analluedd rhywiol neu esgeulustod bwriadol o ran cadw eich teulu.

Marwolaeth

Dylid troi Mwslim sy'n marw i wynebu Mecca yn y De-Ddwyrain.

Un o erthyglau ffydd Mwslim yw y bydd Dydd y Farn pan gaiff pawb sydd wedi marw eu codi a'u barnu gan Dduw. Bydd y rhai mae eu nodweddiadau da yn gorbwyso eu rhai drwg yn mynd i Baradwys a bydd y lleill yn mynd i'r Tân.

Ar ôl marwolaeth dim ond Mwslimiaid a ddylai ymdrin â'r corff. Bydd y perthynas agosaf neu'r gymuned Fwslimaidd leol yn gwneud trefniadau i baratoi'r corff ar gyfer ei gladdu. Caiff y corff ei olchi a'i orchuddio â chynfas gwyn a chaiff ei gladdu cyn gynted ag y bo modd (fel arfer o fewn 24 awr). Felly, dylid cwblhau'r ffurfioldebau i gyd cyn gynted ag y bo modd. Bydd golau yn disgleirio dros y corff nes iddo gael ei symud. Gan y bydd atgyfodiad corfforol, nid amlosgir cyrff. Mae awtopsi'n dderbyniol dim ond lle bo'n angenrheidiol ar gyfer cyhoeddi tystysgrif marwolaeth neu at bwrpasau'r crwner. Os bydd yn ofynnol i rywun nad yw'n Fwslim gyfwrdd â'r corff mae'n rhaid gwisgo menyg. Dylai rhywun o'r un rhyw yn unig ymdrin â'r corff. Codir beddau Mwslimaidd i rhwng 4 a 12 modfedd i rwystro pobl rhag cerdded arnynt neu eistedd arnynt.

Nid anogir galaru'n ormodol achos y tybir y bydd rhywun sy'n marw fel Mwslim ymroddedig yn mynd i Baradwys. Mae gorwneud galaru'n ymddangos fel drwgdybio cariad a thrugaredd Duw.

Yn gyffredinol bydd y rhan fwyaf o Fwslimiaid yn cefnogi rhoddi organau gan y byw a'r meirw ac yn credu mai meddygon yw'r bobl orau i ddiagnosio marwolaeth gorfforol. Mae allgaredd a haelioni i eraill yn rhan hanfodol o'r ffydd a gwelir rhoddi organau fel arddangosiad o hyn. Dywedodd y Cyngor Cyfraith Mwslimaidd (Shariah) yn 1995 ei bod yn dderbyniol i Fwslimiaid roddi organau ar ôl eu marwolaeth ac i dderbyn organau os oes angen. Teimlir na fyddai pob Mwslim yn llawn gyfarwydd â dysgeidiaeth Islamaidd yn y maes hwn.

Bwyd

Mae'r Qur'an yn gwahardd bwyta porc neu unrhyw gynhyrchion porc. Ystyrir unrhyw offer neu gynhwysyddion sydd wedi cyffwrdd â phorc i fod yn frwnt. Caiff Mwslimiaid fwyta cig sy'n halal (cig a ganiateir) ac sydd wedi'i ladd yn unol â chyfraith Islam, hefyd cig kosher a ladwyd yn yr un ffordd mewn rhai amgylchiadau. Gwaherddir alcohol, neu fwyd neu ddiod sy'n cynnwys alcohol, ac hefyd camdrin cyffuriau.

Ymweld â chartref Mwslim

Y tu fewn i gartref Mwslim rydych yn debygol o weld copi o'r Qur'an a orchuddir weithiau â lliain gwyn, a lluniau o Mecca a dyfyniadau o'r Qur'an o gwmpas y waliau. Efallai bydd llawer o fenywod Mwslimaidd yn teimlo'n anghyfforddus mewn cwmni cymysg ac maent yn dueddol o osgoi bod mewn stafell gyda dyn nad yw'n perthyn iddynt. Os oes angen i chi siarad â menyw Mwslimaidd mae'n well os bydd aelodau'r teulu (gan gynnwys plant) yn bresennol, ac mae'n fwy priodol os yw menyw arall yn bresennol. Peidiwch ag ysgwyd llaw gyda menyw Mwslimaidd oni bai ei bod yn cynnig ysgwyd llaw â chithau. Mae'n gwrtais derbyn lluniaeth os y'i cynigir.

Ymweld â Mosg

Disgwylir i chi dynnu eich esgidiau. Mae gan Fosg traddodiadol mihrab sy'n wynebu tuag at Mecca, pulpud ar gyfer addysgu a darllenfa ar gyfer y Qur'an. Mae gan rai Mosgau finarét sef tŵr ar gyfer galw'r ffyddloniaid i weddïo. Hanner dydd ar ddydd Gwener yw'r amser mwyaf prysur, oherwydd dylai pob Mwslim gwrywaidd ymgynnull yn y Mosgau i weddïo. Y tu allan i'r ystafell gweddïo bydd dŵr sy'n rhedeg er mwyn i bobl ymolchi cyn gweddïo, efallai bydd mynedfeydd ar wahân ar gyfer dynion a menywod.

Mae dynion Mwslimaidd yn dueddol o orchuddio eu pennau i weddïo, dylai menywod orchuddio eu pennau, eu breichiau a'u coesau. O fewn rhai Mosgau, efallai bydd ysgol i addysgu disgyblion ifanc i ddysgu a darllen y Qur'an.

Gwisg

Mae Islam yn dysgu gwyleidd-dra o ran gwisg, y rhan lleiaf i ddyn gael ei orchuddio yw o'r bogail i'r pengliniau, ac ar gyfer menywod o'u pennau i'w traed (gan ddangos eu dwylo a'u hwynebau yn unig). Mae dynion Mwslimaidd yn gwisgo gwisg orllewinol yn bennaf. Mae'r rhan fwyaf o'r menywod ym Mhrydain yn dueddol o wisgo yn unol â'r hyn a wisgir yn eu mamwlad. Bydd menywod o Bacistan, India a Bangladesh yn gwisgo Shalwar kharneez neu saris ac yn gorchuddio eu pennau. Bydd menywod o'r Gwlff Arabaidd yn gwisgo clogynnau du sy'n eu gorchuddio'n gyfangwbl a fêl sy'n gorchuddio'r wyneb i gyd neu ran ohono (hijab). Efallai bydd menywod o Iran a rhai o Somalia yn gwisgo'r un peth ond heb y fêl. Efallai bydd menywod Mwslimaidd o wledydd eraill yn gwisgo gwisg orllewinol wylaidd gyda llewys hir a gorchuddio eu pennau.

Gwyliau

Eid al-Adha - Dyma'r ŵyl sy'n marcio cam olaf y bererindod i Mecca, mae'n parhau am uchafswm o dridiau ac fe'i dethlir â gweddïau cymunedol a chyfnewid anrhegion. Nodwedd arbennig yw aberthu anifail i gofio am stori Ibrahim (Abraham) a'i fab Ismail (Isaac).

Eid al Fitr – yn golygu'r ŵyl torri'r ympryd ac mae'n dilyn diwedd Ramadan yn syth. Mae'n ddathliad i'r teulu ac i'r gymuned ac os bydd y tywydd yn caniatáu caiff y gweddïau eu hynganu yn yr awyr agored. Ar ôl gweddïo, mae partïon a chyfnewid anrhegion yn digwydd.

Triniaeth Feddygol

Mae gwyleidd-dra'n bwysig iawn, ac mae'n well gan Fwslimiaid gael eu trin gan bobl o'r un rhyw. Caniateir post mortems os bydd eu hangen yn gyfreithiol. (edrychwch ar y darn o dan MARWOLAETH).

Jainiaeth

Mae'r llaw unionsyth yn cynrychioli didreisedd a chysur ac mae'n atgoffa rhywun o gyfrifoldeb pob unigolyn i weithredu drwy ddoethineb a heddwch. Mae'r gair 'asimsa' yn ymddangos ar gledr y llaw.

Mae'r gair Jain yn cyfeirio at ddilynwr y Jinas – 'y rhai sy'n goresgyn'-yn gorchfygu eu teimladau mewnol o gasineb, gwanc a hunanoldeb: goresgyn dyheadau yw prif egyddor Jainiaeth. Mae Jainiaid yn credu y caiff pob unigolyn ei rwymo i'r byd hwn gan weithrediadau a wnaed mewn bywydau blaenorol - karma - a dim ond trwy ymwrthod â dyheadau materyddol y gellir torri'r rhywmynnau hyn a pheri i'r enaid fynd i gyflwr dedwydd moksha.

Mae 24 Jina i gyd, a elwir hefyd yn Tirthankaras (gwneuthurwyr pontydd). Maent yn cael eu hystyried gan y Jainiaid fel athrawon gwych. Yr olaf ohonynt oedd Mahavira, a oedd yn byw yn India yn y 5ed canrif cyn Crist. Mae'r Jainiaid yn parhau i gael eu hystyried fel athrawon y mae eu henghraifft yn helpu eraill i ddianc rhag cylchoedd genedigaeth a marwolaeth, ac i gael rhyddid rhag ailymgnawdoliad. Mae'r gred mewn didreisedd, ahimsa, yn ganolog i draddodiad y Jainiaid, ac mae Jainiaid yn ceisio osgoi trais tuag at fodau dynol a thuag at fywyd mewn unrhyw ffurf arall, gan gynnwys anifeiliaid a phlanhigion.

Mae Jainiaid yn credu y rhwymir holl fywyd yn agos mewn gwe o gyd-ddibyniaeth, a bod pob agwedd o fywyd yn perthyn gyda'i gilydd ac yn cefnogi ei gilydd.

Niferoedd ledled y byd

Mae mwy na 98 y cant o'r 8 miliwn o Jainiaid sy'n byw yn y byd heddiw yn byw yn India. Y ddwy Gymuned Jainiaid fwyaf y tu allan i India yw'r DU ac UDA.

Lleoedd Sanctaidd

Mae llawer o safleoedd sanctaidd y Jainiaid sy'n gysylltiedig â bywydau'r Tirthankaras. Yn aml y safleoedd mwyaf pwysig yw lleoedd lle cafodd gwahanol Tirthankaras oleuedigaeth.

Ysgrifau Sanctaidd

Mae ffynonellau o ddysgeidiaeth Jainaidd yn cynnwys ysgrythurau cynnar o'r enw'r Siddhanta a'r Anuyoga. Mae dysgeidiaeth graidd o ddidreisedd wedi cael effaith bwerus ar ddiwylliant Indiaidd a amlygwyd gan ddysgeidiaeth Mahatma Gandhi.

Y 5 Egwyddor

Ahimsa: dyma osgoi niwed yn gyfan gwbl ac mae'n hanfodol i ddilyn moksha. Mae pob peth byw yn gyfartal ac ni ddylid niweidio unrhyw un ohonynt, gan mai niweidio eich hunan byddwch chi wrth niweidio rhywbeth arall.

Geirwiredd (satya), nid yw hyn yn golygu bod yn ddi-dact, ond mae'n golygu meddwl yn ofalus cyn dweud unrhyw beth ac osgoi dweud unrhyw beth poenus wrth bobl eraill.

Peidio â dwyn (Asteya); mae hyn hefyd yn cynnwys osgoi gwanc ac ecsploetiaeth.

Diweirdeb (Brahmacharya); mae mynachod a lleianod yn anghydweddog, ac ar gyfer pobl leyg y Jainiaid mae monogami a ffyddlondeb yn bwysig.

Ymbellhau rhag pethau materyddol (Aparigraha); mae pleserau materyddol yn rhithiau byrhoedlog, ac mae Jainiaid yn ceisio cyfyngu ar gaffaeliad cyfoeth gan etifeddion gan gyfrannu yn lle hynny at achosion dyngarol.

Rhoddi Organau

Nid oes unrhyw gyfyngiadau crefyddol ac mae llawer o bobl yn credu mai rhodd gan y byw neu'r meirw yw'r weithred fwyaf elusengar y gall rhywun wneud dros rywun arall.

Iddewiaeth

Canhwyllbren saith cangen yw'r menorah, a safodd yn y Deml yng Nghaersalem yn y cyfnod hynafol, a disgrifir ei gynllun yn y Torah. Dywedir bod y gangen yn y canol yn adlewyrchu'r Saboth, y diwrnod pan orffwysodd Duw ar ôl creu'r byd. Mae Iddewiaeth yn grefydd sy'n dyddio yn ôl dros 4000 o flynyddoedd a tharddodd yn y Dwyrain Canol. Mae cymunedau Iddewig ledled y byd i gyd heddiw gyda chymunedau Iddewig mawr yn Llundain, Manceinion a Leeds.

Mae gan Dde Cymru gymuned Iddewig gymharol fach, mae tua 75 y cant o'r bobl Iddewig yn Ne Cymru o'r Gymuned Ashkenazi a 25 y cant o'r Gymuned Sephardi.

Mae'r Gymuned Ashkenazi yn tarddu o Ganol a Dwyrain Ewrop yn wahanol i'r Gymuned Sephardi a oedd yn bennaf o'r rhanbarthau Gogledd Affrica, Sbaen ac Arabaidd.

Mae grwpiau crefyddol ym Mhrydain yn dilyn nifer o drywyddion:-

1. UNIONGRED
   Mae pobl Iddewig Uniongred yn credu bod rhaid dilyn y cyfreithiau a'r ddysgeidiaeth heddiw yn y Torah, sef y Llyfr Crefyddol Iddewig, yn union fel y cawsant eu pasio i lawr gan Dduw yng nghyfnod Moses.

2. ANUNIONGRED
   Mae pobl Iddewig Anuniongred yn credu y gellir addasu rhai o ddysgeidiaeth y Torah i'w gwneud yn fwy perthnasol i anghenion byw mewn cymdeithas fodern.

Yn dibynnu ar y mudiad y maent yn ei gefnogi gallant gael eu galw'n Iddewon Cynyddol, Rhyddfrydol Diwygio neu Geidwadol.

Iaith

Yn Ne Cymru mae pobl Iddewig fel arfer yn siarad Saesneg a defnyddir Hebraeg ar gyfer gwasanaethau crefyddol. Ieithoedd eraill a ddefnyddir yw Iddeweg a Ladino. Dros yr ychydig o flynyddoedd diwethaf cafodd ardal De Cymru ymweliadau gan gymunedau o Iddewon Uniongred o ardaloedd Llundain a Manceinion sy'n defnyddio'r iaith Iddeweg.

Genedigaeth

Caiff Iddewon gwrywaidd eu henwaedu ar yr wythfed diwrnod ar ôl eu genedigaeth (os yw'n iach ac wedi adennill ei bwysau geni), ar yr adeg hon dylai fod y cyfnod gorau ar gyfer gwaed yn ceulo, pryd bynnag mae hyn yn digwydd. Enw'r seremoni hon yw Brit Mila. Fe'i cynhelir gan Ymarferwr Meddygol Iddewig o'r enw'r Mohel.

Nid oes unrhyw seremoni gyfatebol ar gyfer merched ond efallai bydd seremoni enwi yn y synagog. Ar adeg y Brit Mila rhoddir enw Hebraeg i fachgen. Mae'r gymuned Ashkenazi yn rhoi enw perthynas ymadawedig i'w plant.

Derbyn

Yn 13 mlwydd oed mae bachgen Iddewig yn troi'n ddyn yng ngolwg ei gymuned ac ar y Saboth agosaf i ben blwydd y bachgen mae ei Bar Mitzvah yn digwydd. Nid yw'r Bar Mitzvah yn seremoni ond yr unigolyn. Mae'r term hwn yn golygu "Mab y Gorchymyn". Yn y dathliad bydd y bachgen yn darllen darn o'r Torah yn Hebraeg.

Efallai bydd Iddewon Anuniongred/Iddewon Cynyddol yn cynnal Bat Mitzvah ar gyfer bachgen deuddeg mlwydd oed. Efallai bydd Iddewon Uniongred hefyd yn dathlu Bat Chayil neu Bat Mitzvah ar gyfer merch 12 mlwydd oed. Mae Bat Mitzvah yn golygu "Merch y Gorchymyn".

Priodas

O dan gyfraith Iddewig ymgymerir â phriodas o dan ewyllys rhydd y ddau bartner.

Mae'r briodas yn digwydd o dan ganopi o'r enw Huppah, mae'r briodferch yn ymuno â'r priodfab o dan y canopi ac yn cerdded o'i gwmpas mewn cylch, rhoddir bendith ac mae'r priodfab yn rhoi'r fodrwy briodas ar fynegfys y briodferch. Llofnodir cytundeb priodas yn gosod allan yr hyn mae'n rhaid i'r priodfab wneud dros ei wraig a'i ailadrodd gan y priodfab (nid yw'r briodferch yn gwneud unrhyw addunedau ar ddiwrnod y briodas); wedyn rhoddir ef i'r briodferch sy'n ei ddarllen. Wedyn cenir saith bendith ac mae'r priodfab yn taro ei droed ar wydryn i atgoffa pawb o freuder llawer o fywyd dynol a dinistrio'r deml. Mae'r tystion a'r gwesteion sydd o'u hamgylch yn gweiddi Mazel Tof (Pob lwc) ac mae gwledd y briodas yn dilyn.

Marwolaeth

Mae gyda'r ffydd hon ffyrdd penodol o ymdrin â'r ymadawedig. Mae'n well ond weithiau'n anochel na ddylai pobl nad ydynt yn dilyn y ffydd Iddewig gyffwrdd â'r corff. Dylid dweud wrth y 'Chevra Kadisha' (Brawdoliaeth Sanctaidd) yn syth ar ôl y farwolaeth, a byddant wedyn yn cymryd cyfrifoldeb am yr holl drefniadau am y gweithdrefnau claddu, ond ni fyddant yn symud y corff ar y Saboth. Gwaherddir awtopsi, oni bai y ceir gorchymyn am un gan yr awdurdodau sifil, o dan gyfraith Iddewig. Mae'n rhaid claddu'r corff cyn gynted ag y bo modd ar ôl marwolaeth, fel arfer o fewn pedair awr ar hugain (ac eithrio ar y Saboth) mewn tir cysegredig Iddewig. Golchir y corff, ei eneinio gyda sbeisys a'i lapio mewn lliain gwyn.

Dylai angladdau Iddewig ddigwydd cyn machlud haul ar ddiwrnod marwolaeth yr unigolyn. Nid yw angladdau'n digwydd ar y Saboth neu ar ddyddiadau gwyliau mawr Iddewig. Mae'n arfer gan yr Iddewon gladdu'r ymadawedig mewn amdo syml gwyn ond oherwydd cyfreithiau'r wlad hon mae'n rhaid iddynt ddefnyddio arch. Bydd yr arch a ddefnyddir wedi'i wneud o'r deunyddiau symlaf heb unrhyw addurniadau. Byddai'r handlenni wedi'u gwneud o raff ac ni fyddai unrhyw blât enw neu ddodrefn arch arall. Byddai'r trefniadau syml hyn yn wir pa un bynnag oedd yr ymadawedig yn gyfoethog neu'n dlawd, bod ganddo fe deulu neu'n unig yn ei fywyd.

Ceir pedwar cam o ran galaru sy'n parhau tan 11 mis ar ôl y farwolaeth ac yn ystod y cyfnod hwn gall galarwyr alaru a dod yn ôl at fywyd normal yn araf. Efallai bydd rhywun yn y ddalfa angen cyfleusterau i weddïo ar ôl marwolaeth aelod o'r teulu. Cofiwch am hyn a cheisiwch gyngor!!!!!

Mae Iddewon yn credu mewn atgyfodiad y meirw ond ceir credoau gwahanol am beth sy'n digwydd i'r corff, ac o ganlyniad am gladdu neu amlosgi. Nid yw Iddewon Uniongred yn amlosgi'r meirw, oherwydd eu bod yn ei weld fel gwadu cred mewn atgyfodiad corfforol, ond bydd Iddewon anuniongred weithiau'n gwneud hynny. Mae defodau galaru'n helpu'r rhai mewn profedigaeth i ddod i delerau â'u colled. Am wythnos ar ôl y farwolaeth bydd perthnasau'n eistedd gartref yn gwisgo dilledyn wedi'i rhwygo neu wedi'i dorri ar ran uchaf eu cyrff, gan beidio â chymryd rhan mewn bywyd arferol. Gelwir y cyfnod hwn yn shiva.

Rhoddi Organau

Dywedir yng nghyfraith Iddewig y caiff organau eu rhoddi er mwyn achub bywyd, ond mae gwahanol ganghennau o Iddewiaeth yn dehongli'r cyfreithiau hyn yn wahanol. Bydd Iddewon Diwygio ac Iddewon Rhyddfrydig fel arfer yn cefnogi rhoddi organau gan y byw a'r meirw ac maent yn credu mai meddygon yw'r bobl orau i ddiagnosio marwolaeth gorfforol.

Mae gan Iddewon Uniongred safbwynt llawer mwy ceidwadol o ran rhoddi organau. Mae pob enwad yn credu bod rhaid trin y corff â pharch a bod rhaid claddu'r holl weddillion. Ni ddylid brysio marwolaeth ond mae'r rhwymedigaeth foesol i achub bywyd yn golygu bod rhai Iddewon erbyn hyn yn teimlo o dan orfodaeth i roddi eu horganau. Bydd llawer o bobl yn dewis peidio â chario cerdyn oherwydd eu bod yn ofni na fydd pobl sy'n anwybodus am y ffydd Iddewig yn dangos parch priodol am eu gweddillion.

Credoau

Mae'r ffydd Iddewig yn credu bod un Duw sy'n dragwyddol; nid ydynt yn credu yn Iesu fel Mab Duw ond maent yn credu y bydd Meseia yn y dyfodol. Yr egwyddor fwyaf mewn bywyd Iddewig yw'r gred bod caru Duw yn golygu caru eich cymydog.

Mae'r gred ganolog yn Nuw wedi'i gynnwys yn y datganiad o gred o'r enw Sherma a adroddir ddwywaith y dydd gan ddefnyddio'r geiriau "clywch o Israel, Arglwydd ein Duw, yr Arglwydd yn Un"

Mae'r Llyfr sanctaidd sef y Torah yn cynnwys pum llyfr cyntaf y Beibl ac yn gosod allan y Deg Gorchymyn.

Mae'r Talmud yn gasgliad ysgrifenedig o ddehongliadau o'r Beibl ac yn rhoi cyfarwyddyd ar y dull Iddewig o fyw.

Bwyd a Ganiateir

Mae ffydd Iddewiaeth yn gosod allan fel rhan o'i rheolau ar gyfer bywyd gyfreithiau dietegol llym o'r enw'r Kashrut. Yn dibynnu ar y credoau crefyddol, mae cymunedau'n dilyn y rheolau hyn i wahanol raddau. Mae anifeiliaid, adar a physgod penodol naill ai'n Gosher (wedi'u caniatáu/arferol/yn iawn) neu Treif (Gwaharddedig). Cyhyd ag y ceir y canlynol eu paratoi yn ôl Cyfraith Iddewig mae'r canlynol yn Gosher; anifeiliaid sy'n cnoi cil a chanddynt garnau holltog, megis gwartheg, defaid a geifr. Pob aderyn ac eithrio adar ysglyfaethus. Pysgod ag esgyll a chennau.

Gwaherddir porc, ac ni all pobl Iddewig fwyta rhai pethau gyda'i gilydd megis llaeth a cynhyrchion cig. Hefyd gwaherddir bwydydd sy'n cynnwys neu sydd wedi'u coginio mewn cynhyrchion gwaharddedig.

Cymerir gofal arbennig i sicrhau y cedwir offer coginio a ddefnyddir ar gyfer coginio a bwyta prydau cig a chynnyrch llaeth ar wahân.

Ymweld â'r Synagog

Os yw personél y gwasanaeth tân eisiau ymweld â synagog y peth gorau yw cysylltu ag aelod o'r gymuned am resymau diogelwch. Bydd hyn yn sicrhau y bydd y gofalwr yn ymwybodol o ymwelydd o'r tu allan. Wrth fynd i synagog dylai dynion orchuddio eu pennau.
Gall Iddew weddïo yn unman. Nid oes angen am le addoli ffurfiol, ceir lleoedd lle gall pobl o'r ffydd Iddewig ymgynnull i weddïo ac astudio a lle gallant ymgynnull fel cymuned megis synagogau. Cynhelir gweddïau dair gwaith y diwrnod. Bydd dynion a menywod yn rhannu'r cyfnodau hyn o weddïo ond eu bod mewn rhannau ar wahân o'r un ystafell yn ystod y gwasanaeth.

Yn y brif neuadd weddïo mae'r Arch sy'n cynnwys Sgroliau Sanctaidd y Torah sy'n nodwedd ganolog o'r synagog. Fe'i rhoddir ger y wal ddwyreiniol yn wynebu Dinas Sanctaidd Caersalem. Uwchben yr Arch mae golau sydd ynghyn drwy'r amser ac sy'n symbol o bresenoldeb cyson Duw. Dyma'r Ner Tamid. Ar flaen yr ystafell mae'r esgynlawr o'r enw'r Birnah lle caiff y sgroliau eu darllen. Mae gan lawer o synagogau Rabbi (Athro) sy'n dysgu'r gymuned am ddehongli'r Torah a'r Talmud.

Mae'n RHAID i bob dyn orchuddio eu pennau wrth fynd i mewn i'r synagog. Bydd llawer o ddynion sy'n Iddewon Uniongred yn gwisgo siôl gweddïo a Phlacteries (cynwysyddion bach lledr sy'n dal testunau beiblaidd) ar ben eu breichiau chwith a'u talcennau wrth iddynt weddïo. Mae'n rhaid dweud y gweddïau hyn cyn hanner dydd.

Gwisg

Mae rhai Iddewon Uniongred yn gorchuddio eu pennau drwy'r amser, bydd dynion yn gwisgo Kippah (Cap Corun). Bydd rhai menywod o Gymunedau Uniongred bob tro yn cadw eu pennau wedi'u gorchuddio yn gyhoeddus, ac ni chânt wisgo blowsys heb lewys neu drowsus.

Yn aml gellir adnabod sectau tra-Uniongred a elwir yn Iddewon Hasidig wrth eu dillad tywyll, cotiau hir, hetiau cantel llydan, cudynnau ochr a barfau.

Efallai bydd menywod sy'n Iddewon Uniongred yn amharod i ysgwyd llaw â dynion ac yn yr un modd efallai na fydd dynion sy'n Iddewon Uniongred yn croesawu cysylltiad corfforol â menywod. O ran materion domestig a lles plant mae diogelwch, iechyd a lles yr unigolyn yn bwysicach nag unrhyw gadwraeth grefyddol.

Rastaffariaeth

Mae gan Rastaffariaid gariad dwys at Dduw, ac maent yn credu ble bynnag y mae pobl, mae Duw'n bresennol ac mae'r deml ei hun o fewn pob unigolyn. Mae Rastaffariaeth yn ffordd o fyw yn hytrach na chrefydd, a châi ei harwain gan gysyniad heddwch a chariad. Mae hi wedi ei henwi ar ôl Ras (tywysog) Tafari (disgynnydd uniongyrchol i'r Brenhinoedd Solomon a Dafydd) a aeth yn Ymerawdwr Haile Selassie 1 Ethiopia ym 1930, caiff ei gydnabod fel Jah amlygiad byw Duw. Cododd y mudiad Rastafari a darddodd yn Jamaica yn y 1930au o ddysgeidiaeth Marcus Garvey, Jamaicad blaenllaw a ddywedodd y byddai diwrnod y waredigaeth yn agos pan gâi Brenin croenddu ei goroni yn Affrica.

Ym Mhrydain, ceir prif grwpiau o fewn Llundain, Birmingham, Caerlŷr, Luton a Bryste. Mae'r rhan fwyaf o Rastaffariaid yn ddisgynyddion i Affricaniaid Caribïaidd ac yn uniaethu â'r frwydr i adennill eu llinach Affricanaidd. Nid yw'r rhan fwyaf o Rastaffariaid yn gysylltiedig â grŵp

penodol, fodd bynnag mae sefydliadau Rastaffaraidd yn cynnwys; Eglwys Uniongred Ethiopia, Ffederasiwn Ethiopia'r Byd, Sefydliad Cyffredinol Gwella Rastaffariaeth, Deuddeg Llwyth Israel a'r Seion Cyffredinol Rastaffaraidd.

Iaith

Mae Rastaffariaid yn cyfathrebu yn eu dull telynegol eu hunain, wedi'i seilio ar dafodiaith Jamaica, gan ddefnyddio'r person cyntaf unigol (fi) yn helaeth.

Genedigaeth

Mae'r henuriaid a'r gynulleidfa yn nhŷ Nyabingi yn bendithio plant Rastaffaraidd gyda drymio, llafarganu a gweddïau.

Priodas

Nid oes unrhyw briodas ffurfiol. Gwelir dyn a menyw sy'n cyd-fyw fel gwr a gwraig yn awtomatig, nid yn unig ganddynt hwy eu hunain ond gan y gymuned.

Marwolaeth

Mae'r Rastaffariaid yn credu mewn ailymgnawdoliad; mae bywyd yn dragwyddol, yn symud o un genhedlaeth i'r un nesaf drwy etifeddiaeth ysbrydol ac achyddol. Nid oes unrhyw drefniadau/ seremonïau arbennig yn dilyn marwolaeth.

Noder: Mae Rastaffariaid yn gwrthwynebu trallwysiadau gwaed.

Credoau

Mae Rastaffariaid yn credu mai Haile Selassie 1, Ras Tafari, yw'r Duw gwir a byw (Jah) a welir yn hollol ymgnawdoledig. Maent yn credu y gall iachawdwriaeth ddod i bobl groenddu ond trwy ddychweliad i Affrica (Y Seion Du) ar ôl rhyddhad rhag drygioni'r byd gorllewinol (croenwyn) a elwir weithiau'n Babylon). Mae diwylliant a thraddodiadau Affrica yn arwain Rastaffariaid; mae eu ffydd yn addysgu heddwch, cariad, y gwir a'r hyn sydd yn iawn.

Mae'r ffydd Rastaffaraidd yn deillio o ddarlleniad manwl iawn y Beibl Cristnogol, yn enwedig yr Hen Destament a Llyfr Datguddiad yn y Testament Newydd.

Addoli a Cherddoriaeth

Mae cerddoriaeth yn bwysig i Rastaffariaid, yn aml mae cerddoriaeth Reggae wedi mynegi eu brwydr am ryddid ac mae'n gyfrwng pwysig y dangosir balchder y bobl groenddu drwyddi. Mae cerddoriaeth drymio (yr offeryn sydd â'i wreiddiau yng ngherddoriaeth draddodiadol Affricanaidd) a dawnsio yn ffurfio rhan o'r addoli ac maent yn gymorth defodol ar gyfer myfyrio. Mae Ganja, a welir i fod yn naturiol ac yn rhodd gan Dduw, yn chwarae rôl bwysig mewn llawer o ddiwylliannau. Fe'i defnyddir hefyd mewn coginio, meddygaeth ac ati. Mae siâp y dwylo wrth weddïo yn symbol ar gyfer heddwch a rhyfel fel ei gilydd. Mae'n portreadu calon a gwaywffon.

Bwyd

Mae cysyniad bwyd naturiol/organig (tal) yn golygu y bydd llawer o bobl yn llysieuwyr. Mae'r rhai sy'n bwyta cig yn annhebygol o fwyta porc na physgod cragen (cyfeiriad Beiblaidd).

Ymweld â Lle Addoli Rastaffaraidd

Fel arfer cynhelir cyfarfodydd bob wythnos mewn canolfan gymunedol neu yng nghartref rhywun ac maent yn cynnwys addoli a thrafodaeth o faterion cymunedol yn ogystal â llafarganu, gweddïo a chanu, i guriad y drymiau. Mae rhai cyfarfodydd a elwir yn Nyabingi yn cynnwys cerddoriaeth bron yn gyfan gwbl ac maent yn gynulliad o Rastaffariaid ar gyfer ysbrydoliaeth, anogaeth, gwledda a chysylltiad cymdeithasol. Mae'n rhaid i fenywod orchuddio eu pennau yn ystod cyfarfod yn enwedig pan fydd y gynulleidfa'n gweddïo.

Gwyliau

Mae'r flwyddyn Rastaffaraidd yn seiliedig ar y calendr Ethiopaidd. Gall y rhai a enwyd eisoes i gyd amrywio o unigolyn i unigolyn ac efallai caiff eu dylanwadu gan ardal neu gan gysylltiad i grŵp penodol.

Gwisg

Yn aml mae Rastaffariaid yn gorchuddio eu pennau. Efallai bydd dynion (brodyr) yn gwisgo tams wedi'u gwau, neu rai lledr neu rai clwt. Fel arfer mae'r menywod (chwiorydd) yn gorchuddio eu pennau â rhwymyn neu sgarff clwt.

Yn aml erys eu gwallt heb ei dorri a heb ei gribo (cyfeiriad Beiblaidd) gan ffurfio cudynnau. Efallai caiff y lliwiau coch, aur, gwyrdd a du eu hadlewyrchu mewn dillad neu ategolion.

Y Gymuned Rastaffaraidd

Maint

Mae tua miliwn o Rastaffariaid ledled y byd. Ni chasglwyd unrhyw ffigurau ar y cyfanswm o ddilynwyr yn y DU ond mae arweinwyr y cymunedau'n amcangyfrif bod tua 5,000 o bobl.

Ardal

Daeth rhieni'r rhan fwyaf o'r Rastaffariaid yn y DU yn wreiddiol o Jamaica, Trinidad a Thobago a Barbados. Dywedir bod gan Trinidad a Thobago'r nifer fwyaf o Rastaffariaid Caribïaidd y tu allan i Jamaica. Yr ardaloedd mwyaf poblogaidd ar gyfer pobl a anwyd yn Jamaica yw bwrdeistrefi Llundain Lambeth, Brent Lewisham, Haringey, Southwark a Hackney. Y tu allan i Lundain mae gan Birmingham boblogaeth fwyaf unigol o ran pobl a anwyd yn Jamaica. Mae llawer llai o bobl wedi'u taenu o gwmpas gweddill y wlad ond mae cymunedau Jamaicaidd wedi'u lleoli yn Wolverhampton, Manceinion, Nottingham a Sandwell. Gellir dod o hyd i'r grwpiau mwyaf o bobl o Drinidad yn Haringey, Brent, Ealing, Enfield a Hackney. Ychydig iawn o bobl a anwyd yn Barbados sy'n byw y tu allan i Lundain; er bod cymunedau bach yn Birmingham a Reading.

Crefydd

Nid oes unrhyw Eglwys Rastaffaraidd gyffredinol sydd ag athrawiaeth a dderbynnir yn gyffredinol. Mae pedwar prif grŵp o fewn Rastaffariaeth. Y ddau grŵp mwyaf a mwyaf strwythuredig o ran trefniadaeth yw Deuddeg Llwyth Israel a'r Bobo-Ashanti. Y ddau grŵp sy'n llai ffurfiol o ran trefniadaeth yw Ffederasiwn Ethiopia'r Byd a Thŷ Nyabinghi. Mae Rastaffariaid yn derbyn llawer o ddysgeidiaeth Hen Destament y Beibl ac felly'n rhannu rhai credoau gyda Christnogaeth ac Iddewiaeth.

Iaith

Mae'r rhan fwyaf o Rastaffariaid yn gyfforddus o ran Saesneg llafar ac ysgrifenedig ond mae'n

well gan lawer ohonynt siarad y dafodiaith Jamaicaidd/Rastaffaraidd, sy'n seiliedig ar dafodiaith Jamaica.

Cyfnodau Pwysig y Flwyddyn

Mae'r rhan fwyaf o ddyddiau gwyliau yn gysylltiedig naill ai â digwyddiadau ym mywyd Haile Selassie neu â dyddiau sy'n bwysig i grefydd Uniongred Ethiopia. Y prif ddathliadau yw Diwrnod Grounation ar Ebrill 21, Diwrnod Cyfansoddiad Ethiopia ar Orffennaf 16, pen blwydd Haile Selassie ar Orffennaf 23, pen blwydd Marcus Garvey ar Awst 17, Diwrnod Blwyddyn Newydd Ethiopia ar Fedi 11 a phen blwydd coroni Haile Selassie ar Dachwedd 2. Nid yw Rastaffariaid yn dathlu gŵyl Nadolig y Gorllewin; ond maent yn dathlu Nadolig Uniongred Ethiopia ar Ionawr 7, i anrhydeddu diwylliant Ethiopia yn hytrach na Christnogaeth. Bydd rhai pobl yn dathlu rhai o elfennau neu holl elfennau Kwanzaa, gŵyl y gwasgariad croenddu sy'n rhedeg o Ragfyr 26 tan Ionawr 1.

Cefndir

Ystyriwyd nad yw Rastaffariaid yn ffurfio grŵp hiliol nag ethnig ac felly nid oes hawl ganddynt i amddiffyniad penodol o dan y Ddeddf Cysylltiadau Hiliol. Efallai y bydd yn syndod, ond nid ydynt yn derbyn llawer o gydnabyddiaeth swyddogol yn Jamaica ychwaith; nid yw unrhyw un o wyliau cyhoeddus Jamaica yn gysylltiedig â Rastaffariaeth.

Dechreuodd y mudiad yn India'r Gorllewin ac roedd yn seiliedig yn fras ar syniadau Marcus Garvey. Daeth y Rastaffariaid cyntaf i Brydain mewn niferoedd bach iawn yn y 1950au a'r 60au. Roedd mwyafrif llethol y bobl a ddaeth o India'r Gorllewin yn Gristnogion ac nid yn Rastaffariaid; daeth llawer o Rastaffariaid oherwydd ar yr adeg hynny lleiafrif oeddent a oedd yn gwrthdaro â'r llywodraeth yn Jamaica. Dechreuodd y grefydd fod yn fwy poblogaidd yn y DU yn y 1970au, pan oedd pobl ifanc groenddu a oedd yn ei chael yn anodd gweld eu hunain fel Prydeinig neu'n Garibïaidd, yn gallu uniaethu â llawer o'i agenda ar gyfer Cenedlaetholwyr Croenddu. Yn ogystal, roedd poblogrwydd cerddoriaeth Reggae ynghyd ag arwyddion allanol Rastaffariaeth, megis cudynnau, patrymau siarad a dillad yn helpu darparu ymdeimlad o gymuned. Fodd bynnag nid yw pawb sy'n edrych fel Rastaffariad yn mabwysiadu credoau, arferion dietegol neu ddulliau byw Rastafaraidd. Mae hyn wedi cael y canlyniad o gamliwiad neu ddryswch ynglŷn â beth sy'n ffurfio diwylliant Rastaffaraidd. Er bod cydraddoldeb yn un o ddaliadau Rastaffariaeth cafodd y gymuned ei dominyddu gan ddynion yn nhermau niferoedd pobl a'r ffaith y disgwyliwyd i fenywod ddangos gwrogaeth i ddynion. Mae hyn yn newid ac erbyn hyn bydd menywod yn cymryd llawer mwy o rôl yn nhermau penderfyniadau teuluol a chymunedol.

Shintoaeth

Shinto yw crefydd draddodiadol Siapan. Mae'r enw'n golygu 'ffordd y Duwiau'. Mae crefydd Shinto'n gysylltiedig yn agos â thirwedd Siapan, ac â chyndeidiau credinwyr. Mae seremonïau Shinto yn crefu ar Kami, sef pwerau dirgel natur, am amddiffyniad a thriniaeth garedig. Mae Kami'n gysylltiedig â nodweddion naturiol megis ogofâu, creigiau, nentydd, coed a mynyddoedd yn arbennig.

Ar adegau penodedig yn ystod y flwyddyn bydd credinwyr yn ymgynnull i ddathlu seremonïau cymunedol yng nghysegrfeydd Shinto, ond yn aml bydd unigolion yn ymweld â chysegrfeydd i farcio camau neu ddigwyddiadau pwysig yn eu bywydau. Mae rhai cysegrfeydd yn gysylltiedig â Kami penodol, er enghraifft ceir cysegrfeydd llwynogod, cysegrfeydd ceffylau a chysegrfeydd bleiddiaid. Ceir hefyd kami penodol sy'n gysylltiedig ag ardaloedd, grwpiau o bobl, neu â gwahanol agweddau ar fywyd megis ieuenctid neu henaint.

Mae gan bob cysegrfa Shinto glwyd fawr o'r enw tori, sy'n cynnwys dau far unionsyth a dau far sy'n mynd ar draws. Gellir gweld y tori yn sefyll ar wahân mewn llynnoedd, mynyddoedd neu goed a lleoedd eraill sy'n gysylltiedig â'r pwerau dirgel hyn ym myd natur.

Niferoedd Byd Eang

Ceir addoli yn y grefydd Shinto ymhlith y Siapaneaid yn unig. Bydd llawer o Siapaneaid yn dilyn y credo Bwdhaidd a Shinto, ac yn cynnal seremonïau yn y gwahanol draddodiadau, yn dibynnu ar yr achlysur, felly mae'n anodd amcangyfrif niferoedd.

Lleoedd Sanctaidd

Mae'r dirwedd Siapaneaidd gyfan yn ganolog i Shintoaeth, ond gwelir Mynydd Fuji fel cartref goruchaf y Duwiau. Bydd pererinion yn mynd i fyny'r mynydd hwn, sydd ag eira ar ei gopa, ar droed.

Ysgrifau Sanctaidd

Mae llenyddiaeth Shinto yn esbonio mytholeg Shinto ac yn disgrifio'r cyfreithiau sy'n rheoli'r grefydd, gweinyddu'r cysegrfeydd, a threfn a manylion y seremonïau.

Allorau yn y Cartref

Cyn 1945 roedd gan lawer o gartrefi allor kami ac allor Fwdhaidd. Erbyn hyn mae'r allorau hyn yn llai cyffredin er bod rhai teuluoedd gwledig yn eu cadw o hyd.

Gwneir offrymau i kami domestig ar gyfer iechyd a lles y teulu a chynhyrchaeth y tir. Mae'r offrymau a wneir wrth yr allor Fwdhaidd ar gyfer ysbrydion y cyndeidiau a'r rhai sydd ar fin mynd yn gyndeidiau.

Rhoddi Organau (Siapaneaidd)

Mae'n fwy cymhleth na'r rhan fwyaf o achosion, oherwydd er bod yn well gan bobl ddefodau angladd Bwdhaidd, mae gan y grefydd Shinto ddylanwad ar feddwl Siapaneaidd yn y maes hwn. Yn Shintoaeth, ystyrir y corff marw i fod yn amhur ac nid oes unrhyw ddefodau am ymdrin ag ef. Yn ogystal mae gweddillion yr enaid yn gysylltiedig â'r rhai a adawyd ar ôl, gelwir 'itai' ar hyn ac ni ddylid anafu'r berthynas honno. Mae hyn wedi golygu y gwrthodir rhoddi organau yn aml, am resymau ysbrydol ac ymarferol.

Siciaeth

Yng nghanol y symbol hwn ceir y cleddyf dwyochrog a ddefnyddir i baratoi bwyd melys yn ystod gwasanaethau Sicaidd. Mae'r cylch yn symboleiddio un Duw heb ddechrau na diwedd. Mae'r ddau gleddyf ar y tu allan yn dangos parodrwydd y Siciaid i amddiffyn y gwir a chyfiawnder.

Dechreuodd ffydd y Siciaid yn y Pwnjab yn India yn y 15fed ganrif. Roedd Gogledd India ar yr adeg honno yn cael ei reoli gan yr ymerodraeth Fwslimaidd Muhhal, ond roedd mwyafrif y boblogaeth yn Hindwiaid. Roedd yn gyfnod o dyndra rhwng y ddwy ffydd, ond hefyd yn gyfnod o lawer o groesffrwythloni.

Addysgodd Guru Nanak, sefydlydd Siciaeth, ffydd newydd a oedd yn wahanol i'r ddau, ac a wrthododd arferion crefyddol a chymdeithasol y cyfnod. Mae'r gair Pwnjabeg 'Sikh' yn golygu 'dilynydd' neu 'ddisgybl'. Dilynwyd Guru Nanak gan naw Guru, neu athro arall, cyn sefydlu'r casgliad o ysgrifau Sicaidd yn 1708 fel y Guru am yr holl amser i ddod. Mae Siciaid yn parchu eu hysgrythur, y Guru Granth Sahib, fel y byddent yn parchu athro byw.

Yn 1947 pan rannodd y rhaniad rhwng India a Phacistan isgyfandir India, ymfudodd llawer o Siciaid i'r Pwnjab o Bacistan a oedd yn cael ei dominyddu gan Fwslimiaid. Ers y cyfnod hwn mae'r pwnjab wedi dod yn "Fasged Bara" India. Bu hanes hir o wrthdaro rhwng y Siciaid a mwyafrif Hindŵ India.

Mae gwreiddiau'r grefydd yn y cwlt Hindŵaidd sy'n ymroddedig i Vishnu ac arferion y Sufi (Cyfrinwyr Mwslimaidd).

Disgwylir i Siciaid ymuno â'r Khalsa (y gair Pwnjabeg am Bur), sef urdd grefyddol a milwrol. Ar gael eu derbyn mae dynion yn cymryd yr enw Singh (Llew) ac mae menywod yn cymryd yr enw Kaur, sy'n golygu Tywysoges. Ar y cyfnod hwn mae'r Siciaid yn addo osgoi alcohol, tybaco a chyffuriau ac yn ymroddi eu hunain i weddïo.

Disgwylir i aelodau'r Khalsa ddilyn y Pump K. Mae'n rhaid iddynt wisgo pum symbol y ffydd Sicaidd.

KACHA	Trowsus byr y milwr - yn symboleiddio ataliaeth rywiol.
KARA	Breichled haearn a wisgir ar yr arddwrn de i ddangos bod duw yn un.
KIRPAN	Cleddyf dur - i atgoffa Siciaid o'u dyletswydd i ymladd yn erbyn drwg.
KHANGA	Crib bach pren - i lanhau eu gwallt. Mae cadw'n lân yn rhan o'r grefydd.
KESH	Mae'n rhaid iddynt beidio â thorri eu gwallt.

Genedigaeth
Cyn gynted ag y caiff baban ei eni adroddir dechrau'r Guru Grant Sahib. Dyma'r Mool Mantar, ac mae'n amlygu'r credoau Sicaidd pwysicaf. Mae'r seremoni enwi'n digwydd nifer o wythnosau'n ddiweddarach yn y Gurdwara sef lle addoli'r Siciaid. Cyflwynir anrhegion traddodiadol a chenir emynau.

Priodas
Ym Mhrydain mae priodasau a drefnir yn gyffredin o hyd ac yn ddelfrydol maent yn seiliedig ar bobl yn dod o gefndir tebyg.

Gall unrhyw un Sicaidd berfformio'r briodas grefyddol a gynhelir fel arfer yn y Gurdwara, (cyhyd ag y cafodd ef ei ddewis gan y teulu). Uchafbwynt y briodas yw pedwar pennill o'r Guru Granth Sahib a yngenir ac a genir wrth i'r briodferch a'r priodfab gerdded bedair gwaith o gwmpas y Llyfr Sanctaidd gyda'r cloc, gyda'r priodfab yn cerdded o flaen y briodferch. Pan fyddant wedi cwblhau pedwar cylch ystyrir eu bod wedi priodi.

Ysgariad
Er y derbynnir ysgariad, mae yn erbyn y credoau crefyddol gan yr ystyrir priodas yn sagrafen. Caniateir i bobl sydd wedi ysgaru ailbriodi yn y lle sanctaidd ar gyfer addoli.

Marwolaeth
Golchir y corff, ei wisgo a'i lapio mewn cynfas gwyn o liain gan berthnasau o'r un rhyw. Ar ôl y farwolaeth caiff corff yr ymadawedig ei drin gan bobl nad ydynt yn Siciaid ond mae'n hanfodol sicrhau bod y pum symbol Sicaidd yn eu lle. Ni ddylid tynnu twrban i ffwrdd. Nid oes unrhyw wrthwynebiad i archwiliadau post mortem, trawsblannu organau neu drallwysiad gwaed. Fodd

bynnag, nid yw Siciaid yn hoffi post mortem, ond maent yn eu derbyn os yw'n angenrheidiol yn gyfreithiol. Bydd y seremoni amloŝgi'n syml iawn heb unrhyw gofebau a gwaherddir arwydd allanol bwriadol o alar. Bydd yn digwydd cyn gynted ag y bo modd ar ôl y farwolaeth. Bydd aelod gwrywaidd o'r teulu yn hebrwng y corff i'r amlosgfa a bydd yn cynorthwyo wrth roi'r corff i mewn i'r llosgydd.

Efallai bydd menywod yn gwisgo gwyn fel arwydd o alar. Ar ôl y seremoni caiff y lludw ei gludo yn ôl i'r Pwnjab neu ei wasgaru dros ddwr sy'n llifo yn unol â dymuniadau'r teulu. Bydd gwasanaeth yn y gurdwara ac wedyn pryd o fwyd yn y langar. Mae'n arferol i'r teulu roi anrhegion i elusennau. Am 10 diwrnod ar ôl yr angladd darllenir y Guru Granth Sahib (y Llyfr Sanctaidd) yn y ty a bydd ffrindiau'n galw i helpu'r teulu trwy'r cyfnod hwn.

Rhoddi Organau

Nid oes unrhyw reolau penodol yn y maes hwn, felly mae ysgolheigion yn credu nad oes unrhyw beth i rwystro hyn rhag digwydd. Mae'n fater i gydwybod yr unigolyn.

Credoau

Dyma'r credoau a'r dylanwadau sylfaenol yn y ffydd Sicaidd:-

- Mae un Duw sy'n hollalluog ac yn dragwyddol.
- Mae pob bod dynol yn gyfartal ac yn frodyr.
- Ennill bywoliaeth drwy ddull gonest a gwaith caled.
- Rhoi i elusennau drwy roddi cyfran o'ch incwm i elusennau.
- SEWA gwasanaeth anhunanol i Dduw ac i eraill.

Bwyd

Mae cyfyngiadau dietegol yn fater i'r gydwybod a chredo grefyddol ar gyfer pob Sikh unigol. Fodd bynnag ni chaniateir i unrhyw Sikh fwyta cig halal (sef cig a laddwyd yn y ffordd Fwslimaidd) a gwaherddir bwyta cig eidion, gan fod y fuwch yn anifail sanctaidd. Mae'r rhan fwyaf o Siciaid yn llysieuwyr.

Ni chaniateir i Siciaid sy'n aelodau o'r Khalsa gymryd rhan mewn defnyddio alcohol, tybaco, cyffuriau neu bethau meddwol eraill ac ni ddylent fwyta unrhyw gig, pysgod neu wyau. Fodd bynnag maent yn cael bwyta cynnyrch llaeth.

Pan gynhelir seremoni yn y gurdwara paratoir y bwyd, sydd bob amser yn llysieuol, yn y gegin gymunedol, y langer, a chaiff ei weini i unrhyw un sydd eisiau bwyta.

Ymweld â Gurdwara

Enw lle addoli'r Siciaid yw'r Gurdwara. Caiff ei adnabod o'r tu allan gan faner felen â'r symbol Sicaidd (Khanda) arni, sy'n cynnwys cleddyfau wedi'u croesi i ddangos doethineb a chleddyf sengl drwy'r canol i ddangos amddiffyniad. Mae'r rhain wedi'u cynnwys y tu fewn i strwythur cylchog sy'n cynrychioli heddwch. Mae gan y deml nifer o ystafelloedd gan gynnwys ystafell ar gyfer addoli sy'n cynnwys y Guru Granth Sahib, a leolir ar orsedd (Takht). Wrth fynd i mewn i'r Gurdwara bydd Siciaid yn tynnu eu hesgidiau, a golchi eu dwylo a'u traed. (mae ystafelloedd ar wahân yn caniatáu i ddynion a menywod wneud eu glanhau). Y tu fewn i'r ystafell lle y gwneir yr addoli mae'r dynion a'r menywod yn eistedd ar ochrau cyferbyn. Aiff yr addolwr i'r blaen ac ymgrymu neu benlinio o flaen y Guru Granth Sahib. Efallai gwneir offrwm, gyda gweddi fer, ac wedyn ânt am yn ôl i ffwrdd o'r safle hwn.

Cynhelir y prif wasanaethau ar ddyddiau Sul ond nid oes unrhyw ddiwrnod penodol ar gyfer addoli, bydd y deml ar agor o'r wawr tan y cyfnos.

Wrth ymweld â Gurdwara:-

- Cyn mynd i mewn i'r ystafell addoli, dylech chi orchuddio eich pen a thynnu eich esgidiau
- Dylai ymwelwyr benywaidd wisgo'n wylaidd a gorchuddio breichiau a choesau.
- Caiff ei gwerthfawrogi os gwnewch chi ddod i'r blaen ac ymgrymu o flaen yr ysgrythurau. Gellir gwneud offrymau ond nid ydynt yn orfodol.
- Os cewch eich gwahodd i fwyta yn y Gurdwara NI DDYLECH gynnig talu am fwyd, ond gallech roi rhodd i'r Gurdwara cyn gadael . Os ydych yn bwyta, mae'n rhaid gorchuddio eich pen.

Gwisg

Nid yw pawb sy'n gwisgo twrbanau yn Siciaid, mae rhai Hindŵiaid hefyd yn gwisgo twrbaniaid, er ei fod wedi dod yn symbol pwysig ar gyfer y ffydd Sicaidd. Bydd y rhan fwyaf o ddynion sy'n Siciaid yn gwisgo twrbanau a bydd rhai menywod sy'n Siciaid yn gwneud hefyd. Efallai bydd menywod sy'n Siciaid yn gwisgo Shalwar a Kameeze sef trowsus llac gyda blows hir a sgarff neu wisg orllewinol.

Wrth ymweld â chartref Sicaidd efallai bydd angen trafod materion o bwys mawr ym mhresenoldeb yr holl deulu. Efallai bydd menyw Sicaidd yn teimlo'n fwy cyfforddus os siaredir â hi gan ddyn os bydd aelodau o'r teulu'n bresennol.

Mae cyffwrdd â thwrban Sikh yn debygol o achosi tramgwydd.

Os ewch chi i mewn i dŷ Sicaidd dylech ofyn a ddylech chi dynnu eich esgidiau a gorchuddio eich pen. Bydd rhai teuluoedd ond yn gofyn am hyn os ewch chi i mewn i ystafell sydd wedi'i neilltuo ar gyfer gweddïo. Er y gall gweddïo ddigwydd unrhyw bryd ceisiwch osgoi ymweld â'r cartref ar doriad y wawr, yn gynnar yn y noson neu'r peth olaf yn y nos.

Taoaeth

Daeth Taoaeth i'r amlwg o gwmpas y ganrif gyntaf OC ac mae'n cymryd ei henw o'r symbol Tsieineaidd Tao, sy'n golygu'r 'ffordd' neu'r 'llwybr' ac yn cyfeirio at Ffordd y Bydysawd. Mae'r Tao yn rym naturiol sy'n arwain yr holl fywyd drwy gydol y bydysawd. Mae'n ffynhonnell ddwfn i bopeth. 'Mae'n ddim byd ac eto mae mewn popeth' (Tao Te Ching 4).

Mae Taõyddion yn credu bod trallod a dioddefaint yn codi pan fydd pobl yn brwydro yn erbyn Ffordd Natur, ond os ydynt yn teithio gyda'r Tao bydd eu bywydau mewn cytgord â threfn y bydysawd.

Cedwir y drefn hon yn gytbwys gan rymoedd gwrthgyferbyniol iïn a iang - grymoedd sy'n newid ac yn rhyngweithio â'i gilydd yn barhaus, gan roi trefn i'r holl fywyd. Mae llawer o Daöyddion yn credu os byddant yn tynnu'n ôl o'r byd i fynyddoedd anghysbell neu i leoedd diarffordd eraill maent lawer yn agosach at natur a gallant ddarganfod gwir ystyr y Tao. Mae'r symbol hwn yn cynrychioli rhyngweithio a chydbwysedd iïn a iang. Mae iïn yn rym tywyll ac oer a welir mewn glaw, cymylau, y gaeaf ac eira; mae iang yn rym llachar poeth a welir mewn taranau, y Ddaear, yr haf a'r haul.

Niferoedd byd eang
Ceir 15,000 o offeiriaid Taoaidd, yn ddynion ac yn fenywod, yn Tsieina, ac mae niferoedd yn tyfu'n gyflym. Dilynir traddodiadau Taoaidd gan gymunedau Tsieineaidd. Ledled y byd mae meddwl, llenyddiaeth ac athroniaeth Daoaidd yn dod yn fwyfwy poblogaidd gyda dilynwyr nad ydynt yn Tsieineaidd.

Lleoedd Sanctaidd
Mae llawer o demlau a chysegrfeydd yn Tsieina, sy'n ganolfannau ar gyfer pererindodau lleol. Fodd bynnag, y safleoedd mwyaf ar gyfer pererindod yw'r pum mynydd Taoaidd.

Ysgrifau Sanctaidd
Mae cannoedd o destunau Taoaidd sanctaidd. Un o'r ysgrifenwyr mwyaf dylanwadol yw'r gŵr doeth mawr Lao Tzu, awdur y Tao Te Ching. Mae'r llyfr barddoniaeth ac athroniaeth hwn yn esbonio Ffordd y Tao a chaiff ei ddarllen yn helaeth hefyd gan bobl nad ydynt yn Daõyddion.

Feng Shui
Defnyddir Feng Shui i sefydlu neu adfer cydbwysedd ïin a iang yn y dirwedd. Mae'r gelfyddyd hon hefyd yn ffordd o bennu llif Ch'i mewn ac o gwmpas adeiladau neu dros nodweddion naturiol. Mae Feng Shui yn gweithio ar y sail fod y byd yn fyw o ran grymoedd sy'n ffurfio'r tir a'r holl fywyd arno. Pan fydd pobl yn adeiladu tŷ, yn palu bedd neu yn adeiladu ffordd, dylent fod mewn cytgord â'r llif o ynni o'u cwmpas fel bydd adeiladau'n gwella, yn hytrach na dominyddu, eu hamgylchoedd.

Zoroastriaeth

Mae Zoroastriaeth yn un o'r crefyddau prif ffrwd lleiaf; ledled y byd credir fod tua 140,000 o bobl. Yn ôl Llawlyfr Cristnogol y DU 2000/2001 mae tua 5-10,000 ym Mhrydain; o'r rhain mae 2,500 yn aelodau gweithredol.

Ardal
Y brif ardal ar gyfer Zoroastriaeth yw Llundain a chredir bod y rhan fwyaf o Zoroastriaid yn byw yn y brifddinas ac o'i chwmpas. Mae mynwent y Zoroastriaid yn Surrey. Mae hefyd canolfannau cymunedol yn Newcastle, Manceinion, Birmingham, Coventry, Swydd Gaer, Swydd Gaerhirfryn a Swydd Dyrham. Mae hi hefyd yn debygol fod rhai yn byw ym mherfeddwlad y Gujeratis yng Nghaerlŷr. Yr ardaloedd mwyaf poblogaidd ar gyfer Iraniaid yng nghyfrifiad 1991 oedd bwrdeistrefi Llundain Barnet, Westminster, Ealing, Kensington a Chelsea.

Crefydd
Rhennir Zoroatstriaid yn y DU i ddau brif grŵp yn dibynnu ar eu mamwlad, gelwir Zoroastriaid Indiaidd hefyd yn Barsïaid; oherwydd iddynt ffoi rhag erledigaeth grefyddol ym Mhersia i Gujarat tua chyfnod y mileniwm cyntaf. Credir eu bod yn ffurfio'r mwyafrif llethol o Zoroastriaid ym Mhrydain. Mae Zoroastriaid eraill yn dod o Iran lle Zoroastriaeth oedd y grefydd ddominyddol cyn Islam.

Iaith
Yr iaith gymunedol a ddefnyddir gan y rhan fwyaf o Barsïaid yw Parsi Gwjarati. (Mae stori draddodiadol y byddai Jadi Rana, y rheolwr Gwjerati a ganiataodd yn wreiddiol iddynt ymsefydlu yn India ond yn eu derbyn i mewn i'r wlad pe baent yn dysgu siarad Gwjerati oherwydd byddent

yn mynd yn arunig ac yn ddinasyddion israddol pe na wnânt hynny). Mae Zoroastriaid Iranaidd yn siarad Ffarsi, sy'n cael ei hysgrifennu gan ddefnyddio fersiwn addasedig o'r wyddor Arabeg. Mae pob Zoroastriad wedi cael addysg i'r safon uchaf ac mae'n annhebygol iawn y byddai unrhyw un ohonynt yn cael unrhyw broblem gyda Saesneg llafar neu ysgrifenedig.

Adegau Pwysig y Flwyddyn

Mae tri chalendr Zoroastraidd. Y ddau a ddefnyddir yn fwyaf cyffredin ym Mhrydain, fyw na thebyg, yw'r calendrau Fasil a Shensai. Nid oes unrhyw reolau cadarn ynglyn â pha un o'r ddwy gymuned sy'n dilyn pa galendr, yn draddodiadol defnyddiodd y Parsïaid Shenshai a mabwysiadodd yr Iraniaid y calendr Fasil ond bydd y penderfyniad terfynol yn amrywio yn ôl yr unigolyn. Pa bynnag galendr a ddilynir, ceir saith gwyl fawr. Mae'r chwe gwyl Gahambar â bylchau gweddol reolaidd rhyngddynt drwy gydol y flwyddyn. O'r rhain y chweched Gahambar sy'n arwain at y Flwyddyn Newydd yw'r pwysicaf. Dethlir Y Flwyddyn Newydd/Naw Ruz/No Ruz ar Fawrth 21 ar y calendr Fasil a thua Awst 22 ar y calendr Shenshai.

Cefndir

Daeth y Zoroastriad cyntaf y gwyddys amdano i'r DU bron tri chan mlynedd yn ôl. Mae Parsïaid wedi bod yn y wlad am y cyfnod hiraf o'r holl grwpiau De Asia; dechreuwyd eu mentrau masnachol cyntaf yng nghanol y 1800au. Aeth un o'u cyflogeion, Dadabhai Naoroji, ymlaen i fod yn AS Asiaidd cyntaf Prydain pan enillodd Finsbury Canolog i'r Rhyddfrydwyr ym 1892. Roedd y ddau AS Asiaidd nesaf hefyd yn Barsïaid.

Daeth y tonnau mawr nesaf o fewnfudo ar ôl annibyniaeth India a thrallodion Dwyrain Affrica. Daeth y rhan fwyaf o Zoroastriaid Iran ar ôl cwymp Shah Persia ym 1979. Daeth y Parsïaid na ddaethant drwy Ddwyrain Affrica o Bombay yn bennaf. Yn draddodiadol maent wedi bod yn gymuned lwyddiannus erioed, roedd eu hyblygrwydd yn golygu bod ganddynt berthnasoedd agos â rheolaeth Brydeinig ac Indiaidd yn India ac roeddent felly yn ymwneud i raddau helaeth â bywyd masnachol a gwasanaeth cyhoeddus. Mae eu llwyddiant wedi golygu y gallant gyflawni un o ddaliadau sylfaenol Zoroastriaeth, sef dyngarwch; yn draddodiadol mae pobl yn ffafrio elusennau sy'n ymwneud â'r amgylchedd a chyfiawnder cymdeithasol.

Mae Zoroastriaeth yn gorchymyn bod rhaid i gredinwyr barchu credoau crefyddol a diwylliant eraill ac ufuddhau i gyfreithiau'r wlad y maent yn byw ynddi. Mae'r ddwy gymuned yn y DU felly yn gefnogol iawn i'w gilydd yn fras er bod rhai gwahaniaethau ideolegol. Yn India mae Zoroastriaid yn profi cysylltiadau da gyda'u cymdogion Hindwaidd ac maent yn fodlon dathlu llawer o'r arferion sy'n gysylltiedig â rhai o'r gwyliau Hindwaidd. Caiff cartrefi Zoroastraidd yn y DU eu goleuo fel arfer ar noson Diwali.

Mae'r grefydd yn dirywio, oherwydd yn draddodiadol gellwch ond bod yn Barsi os yw eich rhieni'n Barsi; mae'r rhan fwyaf o'r henuriaid a leolir yn India yn cytuno nad yw'n bosibl trawsnewid. Mae rhai Zoroastriaid sy'n byw y tu allan i India yn credu y dylid caniatáu i bobl drawsnewid neu bydd y grefydd yn diflannu ond mae'r gymuned wedi'i rhannu ar y pwynt hwn. Nid yw crefydd y Zoroastriaid yn annog diweirdeb i unrhyw un felly disgwylir i bobl briodi a chael plant. Gan fod y cyfanswm o Zoroastriaid wedi gostwng yn ddramatig yn y blynyddoedd diweddar, mae hi wedi mynd yn gyffredin iawn i gefndryd briodi. Mae hyn wedi achosi rhywfaint o broblemau iechyd o fewn y gymuned.

Ystyrir addysg ragorol i fod yn hynod o bwysig a mwy na thebyg y Zoroastriaid yw'r rhai mwyaf cymwysedig o'r holl gymunedau ethnig lleiafrifol yn y DU. Nid ydynt yn credu mewn system gast,

mae gan fenywod statws cyfartal y tu fewn a'r tu allan i'r cartref ac eir ati i'w hannog i gael gyrfa ac annibyniaeth economaidd.

Cyfreithiau o ran Bwyd mewn rhai Crefyddau

	BWDHAETH	CRISTNOGAETH	HINDWAETH	IDDEWIAETH	ISLAM	SICIAETH
Wyau	Rhai pobl	Ie	Rhai pobl	Ie, ond heb ysmotiau o waed	Ie, ond heb ysmotiau o waed	Ie
Cynnyrch llaeth: llaeth, menyn, caws ac ati	Ie	Ie	Nid os gwneir gyda chaul ac nid o fewn tair awr o fwyta cig	Nid os gwneir gyda chaul	Nid os gwneir gyda chaul	Ie
Cyw iâr	Na	Yn ystod y Grawys mae rhai pobl yn peidio â bwyta cig	Rhai pobl	Cosher	Halal	Ie ond nid Cosher neu Halal
Cig oen	Na	Mae rhai pobl yn peidio â bwyta cig ar ddydd Gwener. Ond maent yn bwyta pysgod yn lle hynny.	Rhai pobl	Cosher	Halal	Ie ond nid Cosher neu Halal
Cig eidion	Na	Ie	Na	Cosher	Halal	Nage
Porc	Na	Y rhan fwyaf	Yn anaml	Nage	Na	Dewis personol
Pysgod	Rhai pobl	Ie	Gydag esgyll/ cennau	Gydag esgyll/ cennau ac asgwrn cefn	Ie	Dewis personol
Pysgod cragen	Na	Ie	Rhai pobl	Nage	Ie	Dewis personol
Braster anifeiliaid	Na	Ie	Rhai pobl	Kosher	Na	Rhai pobl
Alcohol	Na	Rhai pobl	Na	Ie, ond dylai gwin fod yn Gosher	Na	Rhai pobl
Te a choffi	Ie	Ie	Ie	Ie	Ie	Ie
Cnau, llysiau, ffacbys ayyb	Ie	Ie	Ie	Ie	Ie	Ie
Ffrwythau	Ie	Ie	Ie	Ie	Ie	Ie
Ymprydio	Rhai pobl	Rhai pobl	Rhai pobl	Ie, yn ystod Yon Kippur	Ie, yn ystod Ramadan	Na

Defodau crefyddol, marwolaeth a marw - canllaw i egwyddorion cyffredinol

Wrth i farwolaeth nesáu	Pan fydd marwolaeth ar ddigwydd	Yn syth ar ôl marwolaeth
Bwdhaeth Mae'r un sy'n marw angen heddwch a llonydd i ganiatáu myfyrio. Dylid gwahodd mynach neu athro crefyddol i siarad â'r un sy'n marw ac i lafarganu darnau o'r ysgrythur.	Y ddelfryd yw marw mewn cyflwr meddwl ymwybodol a llonydd. Os nad yw mynach ar gael gall Bwdhydd arall lafarganu i annog cyflwr meddwl heddychlon.	Nid oes unrhyw ofynion arbennig ynglŷn â gofal y corff. Bydd gan Fwdhyddion o wahanol wledydd eu traddodiadau eu hunain ynglŷn â gofal y corff. Os nad yw mynach neu athro crefyddol yn bresennol dywedwch wrth fynachod yr ysgol briodol.
Cristnogaeth Efallai bydd rhai Cristnogion yn dymuno cael gweddïau a'u heneinio ag olew gan weinidog neu offeiriad. Cyswllt arall ag offeiriad/ gweinidog - yn enwedig os yw'n Gatholig.	Lle bo'n briodol, efallai dywedir wrth weinidog neu offeiriad. Bydd llawer o Gristnogion yn dymuno derbyn y Cymun (a fydd yn cynnwys rhyw fath o edifeirwch a maddeuant). Efallai dywedir gweddïau o ganmoliaeth hefyd.	Dim gofynion arbennig.
Islam Mae Mwslimiaid eraill, fel arfer aelodau'r teulu yn ymuno i weddïo gyda'r un sy'n marw ac i adrodd penillion o'r Qu'ran. Efallai bydd yr un sy'n marw eisiau wynebu Mecca.	Dywedir Datganiad y Ffydd (Shahada), ac os yw'n bosibl, mae'r un sy'n marw yn dweud 'Rwyf yn tystiolaethu nad oes unrhyw Dduw ond Allah a Muhammed yw Ei Negesydd'.	Dylai gweithwyr nad ydynt yn Fwslimiaid ofyn i Fwslimiaid o'r un rhyw am ganiatâd i gyffwrdd â'r corff. Nid ydynt yn hoffi archwiliadau post mortem.
Iddewiaeth Efallai caiff rabi ei alw i weddïo gyda'r Iddew sy'n marw a hwyluso adrodd y gyffes ar wely angau.	Ni ddylid gadael yr un sy'n marw ar ei ben ei hun. Dylai Iddewon sy'n bresennol adrodd salmau a Datganiad y Ffydd (Sharma) pan fydd y farwolaeth yn digwydd.	Dylai staff y Gwasanaeth Tân ac Achub ymdrin â'r corff cyn lleied â phosibl a'i orchuddio â chynfas gwyn. Bydd y gymuned Iddewig yn casglu'r corff a pherfformiad golchad defodol cyn ei gladdu. Nid ydynt yn hoffi archwiliadau post mortem.
Hindŵaeth Efallai bydd Hindŵiaid yn cael cysur gan emynau a darlleniadau o lyfrau sanctaidd Hindŵaidd. Efallai bydd rhai yn dymuno gorwedd ar y llawr. Dylai'r teulu fod yn bresennol.	Efallai bydd y teulu'n dymuno galw offeiriad Hindŵaidd i berfformio defodau sanctaidd. Dylai'r perthnasau roi dŵr o'r Ganges a'r ddeilen sanctaidd Tulsi yng ngheg yr Hindŵ sy'n marw. Dylai rhywun farw wrth i enw Duw gael ei ynganu. Yn aml mae Hindŵiaid yn dymuno marw gartref.	Fel arfer bydd y teulu eisiau golchi'r corff eu hunain. Os nad oes teulu ar gael dylai gweithwyr iechyd wisgo menyg tafladwy, cau'r llygaid a sythu aelodau'r corff. Ni ddylid tynnu gemwaith a gwrthrychau crefyddol.
Siciaeth Efallai bydd Sikh sy'n marw yn cael cysur wrth adrodd emynau o'r llyfr sanctaidd Sicaidd. Caiff perthynas neu unrhyw Sikh gweithredol wneud yn lle hynny.	Dylai Sikh farw wrth i enw Duw, Waheguru (Arglwydd rhyfeddol) gael ei ynganu. Efallai bydd rhai Siciaid eisiau cael Amit, sef dŵr sanctaidd, yn eu cegau.	Ni ddylai gweithwyr iechyd dorri'r gwallt neu'r barf. Dylid gorchuddio'r corff â lliain gwyn plaen. Dylai'r 5 K aros ar y corff. Efallai bydd aelodau o'r teulu yn dymuno golchi'r corff eu hunain.

6.8 BAR
100 PSI

Gweithio gyda Phobl Anabl

Cyflwyniad

Ym mis Rhagfyr 2005 diwygiwyd Deddf Gwahaniaethu ar Sail Anabledd (DDA) 1995 i roi dyletswydd ar y Gwasanaeth i hyrwyddo cydraddoldeb i bobl anabl. Mae'r Ddeddf yn gosod yr hyn a elwir yn Ddyletswydd Gyffredinol i ystyried yn briodol yr angen i;

- ddileu gwahaniaethu anghyfreithlon a hyrwyddo cyfle cyfartal ar gyfer pobl anabl.

Bydd hefyd angen iddynt ystyried;

- dileu aflonyddu ar bobl anabl,
- hyrwyddo agweddau cadarnhaol a'r angen i annog cyfranogiad pobl anabl mewn bywyd cyhoeddus.

Mae'r Ddyletswydd Benodol yn diffinio fframwaith i'w ddefnyddio i fodloni'r Ddyletswydd Gyffredinol. Y brif elfen yw llunio Cynllun Cydraddoldeb i Bobl Anabl. Diben datblygu cynllun yw nodi ffyrdd y gellir dileu gwahaniaethu anghyfreithlon ac y gellir bod yn rhagweithiol o ran hyrwyddo cydraddoldeb i bobl anabl.

Mae ein Cynllun Cydraddoldeb i Bobl Anabl yn gosod ein hamcanion cydraddoldeb ledled y Gwasanaeth sydd wedi bod yn ganlyniad i amrywiaeth o weithgareddau ymglymu yn ystod 2006. O drafodaethau gyda phobl anabl a'u sefydliadau rydym yn teimlo'n hyderus, trwy weithio gyda'n gilydd, y gallwn wneud cynnydd sylweddol o ran dymchwel rhwystrau i gynhwysiad a datblygu ein Gwasanaeth er mwyn bodloni anghenion pobl anabl.

Mae llawer o'r Cynllun Cydraddoldeb i Bobl Anabl yn canolbwyntio ar ddarparu gwasanaeth. Wrth gadw hyn mewn golwg bwriedir i'r cyngor hwn helpu personél wrth iddynt weithio gyda phobl anabl.

Model Cymdeithasol Anabledd

Mae Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru wedi mabwysiadu'r model cymdeithasol o anabledd. Mae'r model hwn yn mynd y tu hwnt i'r unigolyn a'i nam, boed yn gorfforol, yn feddyliol, yn synhwyraidd neu'n ddeallusol ac mae'n ystyried yr holl ffactorau perthnasol sy'n effeithio ar allu'r unigolyn i fod yn gyfranogwr llawn a chyfartal yn y gymdeithas.

Mae'r model cymdeithasol yn honni nad yr unigolyn neu'r nam yw'r broblem ond y ffordd mae'r gymdeithas yn methu â chymryd i ystyriaeth y gwahaniaethau rhwng pobl. Mae'r model cymdeithasol yn pwysleisio bod pawb yn gyfartal ac yn dangos mai'r gymdeithas sydd wedi codi

rhwystrau o ran ei strwythurau cymdeithasol lle ond ychydig o ystyriaeth a wneir o bobl sydd â namau, ac mae'r rhwystrau hyn yn eu rhoi o dan anfantais ac yn eu hallgau drwy gyfyngu ar eu cyfleoedd a'u rhwystro rhag cymryd rhan ym mhrif ffrwd gweithgareddau cymdeithasol. Mae'r rhwystrau mae pobl anabl yn dod ar eu traws yn rhai economaidd, diwylliannol ac amgylcheddol.

Nod y model cymdeithasol felly yw galluogi a grymuso pobl anabl drwy herio'r gymdeithas i dynnu'r rhwystrau hynny i lawr, yn hytrach na dibynnu ar wella'r holl bobl sydd â namau.

Cyfarfod â rhywun anabl

Yn gyntaf cofiwch y cyngor o'r rhagair. Cyflwynwch eich hunan, esboniwch pam rydych chi yno a phwy rydych chi'n ei gynrychioli.

Dylech osgoi gwneud rhagdybiaethau am fater iechyd neu nam rhywun anabl. Mae gan rai pobl anabl faterion iechyd neu namau 'cudd', megis, er enghraifft, materion iechyd meddwl. Gall hyn arwain at bobl yn tybio nad yw'r unigolyn yn anabl. Ar gyfer materion iechyd neu namau gweladwy peidiwch â thybio'r hyn y gall yr unigolyn ei wneud neu na all ei wneud. Gofynnwch i'r unigolyn, ond dim ond os oes angen i chi wybod.

Dylech ond gofyn i rywun anabl am eu hiechyd neu eu nam os yw'n berthnasol, mewn geiriau eraill, os caiff rhywbeth ei ennill o hyn a bod rhaid i chi wybod oherwydd natur eich gwaith. Mewn sefyllfeydd eraill y tu allan i'r gwaith byddai llawer o bobl anabl yn ystyried cwestiynau personol am eu hiechyd neu eu namau i fod yn anghwrtais ac yn ymwthiol. Yr eithriad i hyn yw rhai pobl hŷn a fydd efallai yn rhoi'r fath wybodaeth i chi hyd yn oed pan nad oes angen i chi wybod.

Dylech bob amser siarad â rhywun anabl yn uniongyrchol – nid â rhywun sydd gyda'r unigolyn anabl neu gyfieithydd ar y pryd BSL/Saesneg.

Peidiwch â chynnig yn awtomatig i helpu rhywun, er enghraifft eistedd ar gadair neu godi allan ohoni, cario bag, oni bai eich bod yn adnabod yr unigolyn neu ei bod yn amlwg eu bod eisiau cymorth. Bydd rhai pobl wrth eu boddau i dderbyn eich cymorth ond peidiwch â digio os gwrthodir y cynnig.

Agwedd ac ymagwedd at bobl sydd ag anabledd

Wrth i chi gwrdd â phobl sydd ag anableddau corfforol amrywiol, fwy na thebyg byddwch yn gweld eich bod yn bryderus am sut dylech chi ymddwyn tuag at yr unigolyn hwnnw. Mae pawb yn wahanol a bydd rhai pobl yn ei gweld yn rhwydd gweithio gyda'r fath unigolion, ond bydd rhai eraill yn ei gweld yn anodd ymaddasu i weithio gyda phobl sydd ag anableddau corfforol. Cofiwch bob amser bod y sawl sydd ag anabledd yn unigolion. Mae ef neu hi yn debyg i unrhyw un arall, oni bai am gyfyngiadau arbennig eu hanabledd.

Y peth pwysicaf i'w gofio yw bod yn onest. Os nad ydych yn deall rhywun oherwydd bod ganddynt anhawster o ran eu lleferydd, neu oherwydd eu bod yn defnyddio rhyw fath o declyn cyfathrebu, peidiwch â chymryd nad ydynt yn deall. Os ydych yn cael anhawster i'w deall, dywedwch hynny, a cheisiwch gael rhywun i gyfieithu i chi. Ni fydd pobl yn y fath sefyllfeydd yn digio os byddwch yn onest, a thros amser byddwch yn dysgu deall yr hyn maent yn ei ddweud wrthych.

Cyfarfod â rhywun sy'n defnyddio cadair olwyn neu sydd â symudedd cyfyngedig

Peidiwch byth â phwyso ar gefn cadair olwyn.
Peidiwch byth â gwthio cadair olwyn heb ganiatâd defnyddiwr cadair olwyn.

Ceisiwch beidio â phlygu neu benlinio, mewn geiriau eraill, peidiwch â gostwng eich corff wrth gyfathrebu â defnyddiwr cadair olwyn neu rywun bach. Fodd bynnag, os bydd cadair ar gael, defnyddiwch hi.

Sicrhewch fod ardaloedd cyhoeddus yn glir o ran rhwystrau, wedi'u goleuo'n dda ac y ceir arwyddbyst clir.

Cynigiwch helpu - mae drysau trwm a charpedi trwchus yn beryglon i ddefnyddwyr cadeiriau olwyn.

Byddwch yn amyneddgar. Mae'r rhan fwyaf o bobl anabl yn hoffi gwneud pethau drostynt eu hunain ond efallai byddant yn arafach. Cynigiwch gario pethau i unrhyw un sydd ag anhawster cerdded a sicrhewch fod ganddynt rywle i eistedd os bydd angen.

Os cynigir lluniaeth, gofynnwch i'r unigolyn a oes arnynt angen cymorth i gael eu gweini.

Cyfarfod â rhywun byddar, rhywun wedi'i fyddaru neu rywun sy'n drwm ei glyw

Mae pobl fyddar yn cyfathrebu mewn gwahanol ffyrdd. Mae rhai pobl yn defnyddio BSL (Iaith Arwyddion Prydain), bydd pobl eraill yn darllen gwefusau. Mae rhai pobl yn defnyddio'r ddau!

Sicrhewch fod gan yr unigolyn olwg dda o'ch wyneb, peidiwch â chyffwrdd â'ch ceg, bwyta, neu ysmygu wrth siarad a pheidiwch â throi eich cefn a pharhau i siarad.

Siaradwch ar gyflymdra arferol, ond os ydych yn dueddol o siarad yn gyflym arafwch ond peidiwch â gorwneud a pheidiwch â gweiddi.

"Mae gweiddi a gorwneud eich lleferydd yn gwneud i chi edrych yn hurt ac nid yw'n fy helpu i o gwbl!"

Gwnewch yn siŵr bod eich wyneb yn y goleuni a'ch bod chi ddim o flaen ffenest.

Os nad yw'r unigolyn yn eich deall chi, ceisiwch aralleirio'r hyn a ddywedoch chi. Nid yw pob patrwm lleferydd yn hawdd i'w darllen drwy edrych ar y gwefusau.

Efallai bydd achlysuron pan fydd angen i chi ysgrifennu ychydig o eiriau i hwyluso dealltwriaeth.

Cofiwch fod angen llawer o egni a chanolbwyntio i rywun Byddar ymdrin â chymuned sy'n clywed, efallai byddant yn blino, a dylech chi gydnabod yr angen i 'ddiffodd' weithiau. Dylid gofyn i rywun Byddar ddweud pan fydd angen hoe arnynt, neu pan fyddant wedi cael digon.

Os ydych chi'n trefnu cyfarfod, gofynnwch i'r unigolyn i ddweud wrthych sut mae'n well ganddynt gyfathrebu - arwyddo, darllen gwefusau, system ddolen neu drwy fysellfwrdd 'palantype'. Gofynnwch i rywun byddar os hoffent awgrymu enw cyfieithydd yr hoffent ei ddefnyddio. Defnyddiwch gyfieithwyr iaith arwyddion cymwysedig - nid rhywun sydd yn gwybod ychydig o iaith arwyddion. Efallai bydd rhai pobl fyddar, sydd â BSL fel eu hiaith gyntaf, angen cael Saesneg ysgrifenedig wedi'i chyfieithu i Iaith Arwyddion.

Cyfarfod â rhywun sy'n ddall neu sydd â nam ar y golwg

Dylech bob amser gyflwyno eich hun a phobl eraill yn glir, gan ddangos ble mae pobl mewn perthynas â rhywun dall.

Wrth i chi ddechrau siarad neu os ydych chi eisiau cael sylw rhywun dall peidiwch â dibynnu ar gliwiau gweledol, dywedwch enw'r unigolyn yn gyntaf.

Peidiwch â mwytho ci tywys, os yw'r ci'n gweithio i rywun dall neu fyddar. Peidiwch byth â bwydo ci er gallech gynnig darparu powlen o ddŵr. Os nad yw'r ci'n gweithio gallech ofyn a yw hi'n iawn i chi gyffwrdd â'r ci.

Dylech bob amser gofyn i rywun sy'n ddall neu sydd â nam ar eu golwg pa gymorth, os unrhyw beth, sydd ei angen i symud o gwmpas. Os gofynnir i chi helpu - dylech eu tywys yn hytrach na'u harwain. Gadewch i'r unigolyn gymryd eich braich a rhowch wybod iddynt pan rydych chi'n dynesu at risiau neu rwystrau. Byddwch yn barod i roi disgrifiad byr o 'ddaearyddiaeth' (siâp, maint a ffenestri) a chynnwys (dodrefn a phobl) ystafell. Rhybuddiwch rywun dall am beryglon posibl mewn amgylchedd newydd, er enghraifft, rheiddiaduron poeth iawn. Dywedwch wrth rywun ble mae cadair neu wrthrych, a rhowch eu llaw ar gefn y gadair neu'r gwrthrych. Peidiwch â'u gwthio i lawr ynddi.

Dylech bob amser ddarllen ar goedd unrhyw wybodaeth ysgrifenedig i rywun dall, gallai hyn gynnwys, er enghraifft, sleidiau mewn cyflwyniad PowerPoint™.

Cyfarfod â rhywun sydd ag anawsterau lleferydd

Gall teimlo'n sâl, o dan straen, yn flinedig, wedi'i gynhyrfu neu wedi'i gyffroi achosi i rywun siarad ag atal dweud. Siaradwch mewn ffordd arferol. Dylech sgwrsio mewn modd naturiol, ymlaciedig a chadwch gyswllt llygaid naturiol.

Gwrandewch yn ofalus a pheidiwch â thorri ar draws neu ddyfalu beth yw diwedd y frawddeg. Gadewch i'r unigolyn gael amser i siarad a pheidiwch ag ymddangos bod gennych embaras am yr atal dweud.

Peidiwch â meddwl bod lleferydd petrusgar yn golygu ansicrwydd neu ddweud eich bod wedi deall pan nad ydych wedi gwneud. Os yw'n ymddangos i fod yn briodol, gofynnwch i'r unigolyn beth yw'r ffordd orau o ymateb pan fyddant yn siarad ag atal dweud.

Cyfarfod â rhywun sydd ag anffurfiad ar yr wyneb

Os ydych wedi syfrdanu neu os ydych yn teimlo'n anghyfforddus oherwydd golwg rhywun, ceisiwch beidio â dangos hynny. Gwnewch gyswllt llygaid, fel y byddwch yn ei wneud gydag unrhyw un arall a pheidiwch â syllu arnynt.

Pan fyddwch yn siarad ag unigolyn sydd ag anffurfiad ar yr wyneb gwrandewch yn ofalus a pheidiwch â gadael i olwg yr unigolyn eich gwrthdynnu.

Ta waeth pa mor chwilfrydig ydych, peidiwch â gofyn "beth ddigwyddodd i chi?"

Cyfarfod â rhywun sydd ag anawsterau dysgu

Dylech chi gymryd bod yr unigolyn yn eich deall ond dylech fod yn barod i esbonio pethau fwy nag unwaith mewn gwahanol ffyrdd os bydd angen.

Dylech ystyried darparu gwybodaeth yn ysgrifenedig, gan gynnwys eich enw a'ch rhif ffôn; efallai gallech gynnig recordio sgwrs fel gall yr unigolyn ei hystyried yn ddiweddarach a chadw cofnod. Dylech osgoi delio â gormod o wybodaeth ar yr un pryd. Torrwch wybodaeth gymhleth yn dalpau a rhowch un darn ar y tro. Cadwch yr iaith yn syml ac yn rhesymegol.

Dylech leihau pethau sy'n tynnu'r sylw i ffwrdd, megis sŵn yn y cefndir.

Cyfarfod â rhywun sydd â materion iechyd meddwl

Bydd yn amyneddgar a pheidiwch â barnu, rhowch amser i'r unigolyn wneud penderfyniadau.

Byddwch yn gefnogol ac yn agored. Dylech barchu cyfrinachedd.

Byddwch yn ymwybodol efallai bydd yr unigolion yn cymryd meddyginiaeth sydd angen hylifau'n aml ac efallai bydd angen ystafell dawel arnynt weithiau i helpu gyda phroblemau canolbwyntio.

Iaith sy'n gysylltiedig ag anabledd: termau da i'w defnyddio

Unigolyn Anabl

Mae defnyddio'r term hwn yn dangos eich bod yn cydnabod bod unigolyn yn cael ei anablu gan anghydraddoldeb a rhwystrau yn y gymdeithas.

Dall neu â Nam ar y Golwg

Mae llawer o bobl sydd â nam ar eu golwg a llai sydd yn hollol ddall. Felly ceisiwch ddefnyddio'r ddau derm yn gywir.

Nam ar y Synhwyrau

Mae hyn yn cyfeirio at namau gweledol a chlywedol fel ei gilydd.

Byddar, wedi'i fyddaru neu Drwm ei Glyw

Mae'r term Byddar, os y'i defnyddir gyda phriflythyren 'B', yn cyfeirio at fwy na cholli clyw yn unig, mae hefyd yn cyfeirio at hunaniaeth ddiwylliannol sy'n seiliedig ar ddefnydd Iaith Arwyddion Prydain. Defnyddir trwm ei glyw neu wedi'i fyddaru yn aml gan bobl hŷn i ddisgrifio rhywfaint o golli clyw caffaeledig. Defnyddir 'â nam ar y clyw' hefyd i ddisgrifio rhywfaint o golli clyw.

Anawsterau Dysgu

Caiff y term hwn ei ffafrio gan People First [http://www.cardiffpeoplefirst.org.uk/], sefydliad cenedlaethol a gynhelir gan bobl sydd ag anawsterau dysgu er mwyn pobl sydd ag anawsterau dysgu.

Materion Iechyd Meddwl

Nid yw bod â mater iechyd meddwl o reidrwydd yn meddwl bod ar rywun salwch meddwl. Gellir rheoli materion iechyd meddwl yn llwyddiannus. Mae'n wir fod rhai pobl yn cael pylau o salwch meddwl, ond nid yw'n rhywbeth i ni labelu rhywun yn sâl yn feddyliol, felly dyma well term i'w ddefnyddio.

Goroeswr y System Iechyd Meddwl

Dyma label mae rhai pobl sydd â materion iechyd meddwl yn uniaethu ag ef ond nid yw'n cael

ei ddefnyddio yn y brif ffrwd yn gyffredinol. Mae pobl sy'n gweld eu hunain fel 'goroeswyr' yn gweld eu hunain fel goroeswyr, nid o'u materion iechyd meddwl, ond yn hytrach fel goroeswr o'r system iechyd meddwl ei hun. Maent yn gweld y system fel y broblem ac nid yr ateb. Drwy gydol y DU ceir Rhwydwaith mawr o Oroeswyr.

Ci Cymorth, Ci Tywys a Chi Clywed

Mae ci cymorth yn derm cyffredinol a ddefnyddir i ddisgrifio cŵn sy'n gweithio i bobl anabl. Defnyddir cŵn tywys gan bobl sy'n ddall a defnyddir cŵn clywed gan bobl Fyddar.

Cynorthwyydd Personol, Gweithiwr Cymorth neu Gydymaith

Defnyddir Cynorthwyydd Personol gan bobl anabl i ddisgrifio pobl y maent yn eu cyflogi'n uniongyrchol i ddarparu cymorth. Mae Gweithiwr Cymorth fel arfer yn awgrymu rhywun sy'n gweithio'n wirfoddol neu i Awdurdod Lleol i ddarparu cymorth. Dylai Cynorthwyydd Personol neu Weithiwr Cymorth ddarparu cymorth proffesiynol, yn gwneud tasgau fel y gofynnir amdanynt ac yn unol â'u contract. Mae manteision i ymbellhau emosiynol ar ran yr unigolyn a'r cynorthwyydd, oherwydd bod pobl yn newid swyddi ac mae pobl yn cael eu diswyddo. Os ydych yn ansicr o ran y berthynas defnyddiwch y term 'cydymaith'. Mae'r rhain i gyd yn dermau cywir ac yn well o lawer na'r term 'cynhaliwr'.

Iaith sy'n gysylltiedig ag Anabledd: termau i'w hosgoi

Rhywun sydd ag anableddau

Mae defnyddio'r term hwn yn awgrymu eich bod yn deall anabledd o ymagwedd model feddygol. Mae anabledd yn golygu rhwystrau nid materion meddygol. Defnyddiwch rywun anabl yn lle hynny.

Handicapped

Mae'r gair Saesneg hwn yn dod o'r dywediad 'cap-in-hand', gan gyfeirio at gyfnod pan oedd pobl anabl yn goroesi drwy gardota ar strydoedd Prydain.

Invalid

Mae hyn yn dod o'r gair Saesneg 'in-valid', sy'n golygu 'annerbyniol', 'simsan' a 'diwerth'.

Araf ei feddwl a Sbastig

Defnyddir y ddau derm hyn fel termau sarhaus.

Dioddefwr ….neu yn dioddef o….

Mae'r term hwn yn atgyfnerthu ystrydebau negyddol. Nid yw'n rhywbeth i ni labelu pobl fel 'dioddef' ac yn bendant nid i labelu rhywun fel 'dioddefwr'. Nid namau pobl anabl sy'n achosi dioddefaint ond rhwystrau yn y gymuned, diffyg gwasanaethau a chael eich allgau ac ati.

Llai abl neu yn wahanol Abl

Mae pwyslais i'r term hwn bod rhywun anabl yn llai galluog na rhywun nad yw'n anabl. Mae'n awgrymu na werthfawrogir eu sgiliau a'u gwybodaeth gan y gymdeithas. Mae'r term 'yn wahanol abl' yn derm hollol ddiwerth.

Corrach neu Ddynan
Defnyddiwch yn lle hyn 'rhywun o daldra bach' neu 'rywun byr'.

Epileptig, Arthritig, Diabetig
Nid y nam yw'r unigolyn. Peidiwch â dad-ddyneiddio pobl drwy awgrymu mai eu cyflwr meddygol yw'r ffaith fwyaf arwyddocaol am rywun. Os yw'n berthnasol i gyfeirio at gyflwr meddygol rhywun dylech chi ddweud rhywun sydd ag epilepsi, diabetes neu arthritis.

Yr Anabl, Y Dall neu'r Byddar
Mae hyn yn awgrymu mai un grŵp mawr ydynt, heb gydnabod eu hunigolrwydd a'u hamrywiaeth. Ni fyddem yn labelu pobl groenddu fel 'y duon', oherwydd câi ei weld yn sarhaus, nid oherwydd bod unrhyw beth o'i le ar fod yn groenddu, ond yn hytrach oherwydd byddai'n casglu grŵp amrywiol iawn o bobl yn un heb gydnabod gwahaniaethau. Dylech chi ddefnyddio'r termau pobl anabl, pobl sy'n ddall neu sydd ganddynt namau ar eu golwg a phobl sy'n Fyddar neu sydd ganddynt namau ar eu clyw.

Byddar a Mud
Mae'n anghywir i gymryd bod gan rywun sy'n fyddar dim lleferydd. Efallai bod yr unigolyn yn ddefnyddiwr iaith arwyddion. Y term cywir yw unigolyn Byddar.

Seicotig neu Sgitsoffrenig Paranoid
Mae termau iechyd meddwl yn dueddol o gael eu defnyddio ar hap, ta waeth am ydynt yn ffitio'r salwch neu beidio. Mae ychydig iawn o bobl sydd â materion iechyd meddwl megis Sgitsoffrenia yn beryglus i bobl eraill mewn unrhyw ffordd, ond yr awgrym gan y cyfryngau yw eu bod yn 'wallgof, yn ddrwg ac yn beryglus'. Dim ond pobl feddygol broffesiynol ddylai ddefnyddio termau diagnostig. Oherwydd y stigma sydd ynghlwm wrth faterion iechyd meddwl, mae'n rhaid bod yn hollol gyfrinachol drwy'r amser.

Iselder Manig
Yn y blynyddoedd diwethaf y term o ddewis i ddisgrifio'r cyflwr hwn yw Deubegwn oherwydd ei fod yn disgrifio pobl nad ydynt bob amser yn sâl ond yn lle hynny mae'n gyflwr y gellir ei reoli.

Gefeilliaid Siamaidd
Cewch chi ddefnyddio'r term hwn os ydynt yn dod o Siam neu fel arall chewch chi ddim gwneud hynny. Gefeilliaid cydgysylltiedig yw'r disgrifiad cywir.

Gwrol, Trasig neu Ddewr
Defnyddir y termau hyn yn gyffredin gan y cyfryngau i ddisgrifio pobl anabl ond maent yn creu ystrydebau ac maent yn anghywir. Mae'n awgrymu bod rhaid i fywyd fel rhywun anabl fod yn uffernol a bod byw'r bywyd hwn yn eu gwneud yn drasig, yn ddewr neu'n wrol. Nid yw'r rhan fwyaf o bobl anabl eisiau cael eu gweld yn y ffyrdd hyn.

Beth yw eich Problem?
Mae'r holwr yn cymryd bod rhaid i nam yr unigolyn fod yn broblem. Nid yw llawer o bobl yn gweld eu nam fel problem ond yn hytrach yn gweld bod y broblem yn yr amgylchedd anhygyrch, gwasanaethau gwael ac agweddau pobl eraill.

Wedi'i gystuddio

Mae hyn yn awgrymu bod cyflwr iechyd neu nam unigolyn yn achosi trallod a blinder. Nid yw'n rhywbeth i ni ffurfio'r farn hon.

Anghenion Arbennig

Defnyddir hyn i sut raddau fel nad yw'n ddefnyddiol bellach. Nid yw gofyn a oes gan rywun anghenion arbennig yn darparu unrhyw wybodaeth ddefnyddiol ynglŷn â gofynion mynediad. Beth bynnag, beth sydd mor arbennig am angen mynediad at adeiladau neu wybodaeth ar ffontiau mawr? Mae llawer ohonom yn gweld hygyrchedd fel mater sifil a hawliau dynol. Mae defnyddio'r term arbennig yn awgrymu darpariaeth ar wahân o ran gwasanaethau yn hytrach na gwneud pob gwasanaeth yn hygyrch i bawb. Mewn geiriau eraill, ni ddylai fod angen darparu gwasanaethau addysg arbennig neu wasanaethau trafnidiaeth arbennig; dylai gwasanaethau cyhoeddus fod yn hygyrch i bob un o'r cyhoedd yn gyffredinol. Y term cywir yw gofynion mynediad.

Parcio Anabl neu Doiledau Anabl

Mae'r termau hyn yn cael eu defnyddio'n gyffredin ond meddyliwch am yr hyn a ddywedir, bod y cyfleuster yn 'anabl' neu nid yw'n gweithio! Y termau cywir yw parcio hygyrch a thoiledau hygyrch.

Yn gaeth i gadair olwyn

Mae hyn yn awgrymu mai'r gadair olwyn yw'r broblem ond mewn gwirionedd mae llawer o bobl anabl yn gweld eu cadair olwyn fel y ddyfais sy'n eu helpu i fod yn annibynnol, yn yr un modd â byddai pobl nad ydynt yn anabl yn gweld eu car. Yr hyn sy'n rhwystro defnyddwyr cadeiriau olwyn rhag bod yn hollol annibynnol yw nid y gadair olwyn ond yn hytrach yr amgylchedd anhygyrch. Y term cywir yw defnyddiwr cadair olwyn.

Arwyddwr

Y term cywir yw Dehonglwr Iaith Arwyddion. Maent yn cyfieithu Saesneg i iaith arwyddion ar gyfer pobl fyddar sy'n deall iaith arwyddion. Efallai bydd dehonglwyr hefyd yn 'lleisio', hynny yw, dehongli iaith arwyddion i iaith lafar.

Defnyddiwr Gwasanaeth neu Glaf

Mae'r rhain yn iawn os y'u defnyddir yn gywir ond gall eu camddefnyddio achosi tramgwydd. Mae defnyddiwr gwasanaeth yn rhywun sy'n defnyddio gwasanaeth. Mae claf yn iawn os ydych yn cyfeirio at rywun sy'n derbyn triniaeth feddygol yn yr ysbyty. Fodd bynnag, nid yw'r rhan fwyaf yn derbyn triniaeth feddygol gyfredol ac mae'n anghywir i gymryd bod gan bob unigolyn anabl salwch y gellir ei drin. Mae cleient neu gwsmer yn dermau gwell i'w defnyddio.

ADARO
52

Gweithio gyda Phobl Hŷn

Cyflwyniad

Nod y Gwasanaeth yw darparu gwasanaethau sy'n bodloni anghenion penodol ein cymunedau. Mae'r adran hon yn edrych ar weithio gyda phobl hŷn a'r pethau y dylem eu hystyried. Mae mynediad at wasanaethau fel ein gwasanaeth ni yn hawl ddynol. Yn fuan bydd deddfwriaeth wedi'i sefydlu sy'n ei gwneud yn ofynnol yn gyfreithiol ond mae Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru wedi hen gydnabod bod pobl hŷn yn aml o dan fwy o risg oherwydd materion ynglŷn â symudedd yn ogystal â namau ar y golwg ac ar y clyw ac eisoes wedi cymryd camau rhagweithiol i sicrhau bod y grŵp hwn o bobl yn ddiogel ac y lleiheir risgiau mewn llawer o achosion.

Mae Help the Aged Cymru wedi ein helpu i lunio'r adran hon i chi. Mae gan y rhan fwyaf ohonom berthnasau a ffrindiau hŷn felly mae'n debyg y bydd y wybodaeth a osodir yma yn amlwg ac yn enghraifft o synnwyr cyffredin, ond gobeithiwn y bydd yn codi eich ymwybyddiaeth. Er enghraifft, i sicrhau ein bod yn gwerthuso gallu clywed unigolyn ac nid yn ei gymryd yn ganiataol, mae'n rhaid i ni sicrhau bod yr unigolyn yn derbyn y larwm mwg cywir am ei anghenion. Ystyriaeth bwysig arall yw wrth hebrwng rhywun hŷn oddi wrth dân i gael ei drosglwyddo yn ei dro i'r ysbyty, cofiwch nodi a chael eu meddyginiaeth a fyddai'n lleihau unrhyw drawma neu aflonyddwch y byddent yn eu profi yn y pen draw.

Mae'r wybodaeth ganlynol yn cynnig rhai awgrymiadau syml a gwybodaeth am weithio gyda phobl hŷn.

Cyfarfod â phobl hŷn

Dylech chi drin pobl hŷn â pharch. Yn aml bydd pobl hŷn yn falch o fod â lefelau uchel o urddas. Byddant yn ei werthfawrogi os dangoswch safonau uchel o ran cwrteisi a pharch iddynt. Efallai bydd cyfarfodydd nad ydynt yn rhai argyfyngus yn bethau ffurfiol a byddant yn fwy cynhyrchiol a phleserus os ydym yn cymryd camau megis aros i gael ein gwahodd i mewn i ystafell neu i eistedd, a'u galw wrth eu teitl yn hytrach na defnyddio enw cyntaf. Efallai bydd gweithio gyda phobl hŷn yn gofyn am lefel uwch o amynedd a dealltwriaeth. Gall materion i'w trin gynnwys;

- Materion symudedd
- Namau ar y golwg neu ar y clyw
- Iechyd meddwl a lles seicolegol

Ystyriwch holl feysydd amrywiaeth wrth ymdrin â phobl hŷn, er enghraifft hil, crefydd, parau o'r un rhyw. Wrth feddwl am hyn mae'n rhaid i ni gofio bob amser ein bod yn derbyn mynediad ynghyd ag ymddiriedaeth i fywydau pobl wrth wneud ein gwaith. Caiff bod yn hoyw yng nghymdeithas heddiw ei dderbyn lawer yn fwy na 50 o flynyddoedd yn ôl. Efallai bydd pâr hoyw hŷn wedi dysgu cuddio eu dull o fyw ac yn teimlo'n hollol gyfforddus yn byw yn yr un ffordd heddiw. Byddai'n dor-ymddiriedaeth anferth os, yn dilyn ymweliad â'u cartref, gwnaethom ddatgelu hyn i aelodau eraill y gymuned.

Ni ddylai beth bynnag rydym yn darganfod am bobl wrth i ni fynd i mewn i eiddo preifat fod o unrhyw fusnes i ni, oni bai ei fod yn fater o ddiogelwch tân. Ni ddylem drafod manylion am fywydau preifat unigolion gyda'n ffrindiau, ein teuluoedd neu ein cydweithwyr. Yr unig eithriad i hyn fyddai os gwnaethom ddod ar draws gweithgareddau anghyfreithlon e.e. pe tasai gennym bryderon am les plentyn.

Sefyllfaoedd argyfyngus

Er mwyn sicrhau bod sefyllfa argyfyngus yn dod â chyn lleied o straen ag sy'n bosibl bydd yn werth cofio y gallai pobl hŷn ddioddef o lefelau uwch o bryder. Bydd rhaid cymryd amser ychwanegol i gysuro'r unigolyn ac esbonio unrhyw sefyllfa yn dawel ac yn glir. Bydd aros yn dawel yn cadw'r pwysau gwaed i lawr, a gall helpu i leihau effaith argyfwng.

Dylid ystyried unrhyw feddyginiaeth/cymorth mae unigolion yn eu derbyn. Efallai bydd rhai pobl hŷn yn dibynnu'n helaeth ar feddyginiaeth. Gallai hyn gael ei storio mewn lleoedd amrywiol er yn aml bydd yn yr oergell ar hambwrdd, wedi'i labelu â dyddiau'r wythnos.

Gall eitemau eraill megis cymhorthion clywed neu gerdded, neu bethau personol pwysig hefyd leihau trallod a lleihau'r effaith bosibl a achosir gan ddigwyddiad.

Dylid hefyd ystyried defnydd silindrau ocsigen wrth wneud asesiad risg o dân yng nghartref rhywun hŷn.

Mae cyfathrebu'n iawn yn bwysig wrth ymdrin â phawb. Efallai na fydd rhai pobl hŷn yn gallu deall yr hyn rydych yn ceisio ei ddweud, ac efallai y byddant yn ddryslyd ynglŷn â'r hyn sy'n digwydd. Er bod llawer o bobl hŷn yn heini ac yn iach, efallai bydd rhai yn cael anhawster gweld, neu efallai na allant glywed yn dda iawn. Wrth i chi gyfathrebu, sicrhewch eich bod yn gwneud hynny mewn llais tawel a chlir. Sicrhewch fod eich wyneb a'ch ceg yn weladwy'n glir wrth i chi siarad. Yn y rhan fwyaf o achosion mae pobl hŷn yn gwerthfawrogi cyswllt llygaid ond dylech ystyried materion diwylliannol hefyd, pan welir cyswllt llygaid weithiau'n amharchus. Esboniwch yr hyn rydych chi am ei wneud cyn ei wneud er mwyn osgoi rhoi braw iddynt. Os ydynt yn parhau i ofyn beth sy'n digwydd, dylech barhau i'w hateb mewn ffordd amyneddgar a gofalgar. Ceisiwch ddysgu eu henw a'i ddefnyddio wrth i chi siarad â nhw. Os yw'r unigolyn yn gwisgo sbectol fel arfer ac nid yw'n eu gwisgo ar y pryd, ceisiwch ddod o hyd iddynt a helpu'r unigolyn eu gwisgo. Yn y modd hwn, gall yr unigolyn eich gweld yn well ac efallai bydd yn llai dryslyd o ganlyniad. Mae'r un peth yn wir am declyn clyw. Os bydd yr unigolyn hŷn yn gwisgo teclyn clyw ac nid yw wedi'i osod yn ei glust, efallai byddai'n ddefnyddiol ddod o hyd iddo.

Mae'n bwysig deall efallai bydd unigolyn hŷn sy'n byw gartref yn ofni gorfod mynd i mewn i gartref nyrsio. Efallai eu bod yn ofni colli eu hannibyniaeth, ac, o ganlyniad, byddant yn aml yn ceisio gwneud yn fach o sefyllfa argyfyngus drwy ddweud pethau megis, “O, mae'n ddim byd”, neu “Rwy'n iawn, rhowch funud i mi.” Ar adegau eraill, efallai na fydd rhywun hŷn yn cydnabod bod yr hyn maent yn ei brofi yn sefyllfa argyfyngus.

Wrth i bobl heneiddio gallant fynd yn fwy tueddol o dorri esgyrn ac anafu eu pennau o ganlyniad i syrthio yn benodol. Dylid ystyried hyn wrth fod yn bresennol mewn digwyddiadau ac ystyried symud pobl anafedig.

Gweithio gyda'r Gymuned Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol a Thrawsrywiol

Cyflwyniad

Gellir dod o hyd i lesbiaid, dynion hoyw, pobl ddeurywiol a phobl drawsrywiol o fewn pob galwedigaeth a phroffesiwn, pob grŵp diwylliannol, pob dosbarth cymdeithasol, gallant fod o unrhyw oedran a byw mewn pob ardal o'r wlad.

Amcangyfrifir bod un allan o 10 o'r boblogaeth yn hoyw neu'n lesbiaidd. Ond mae'r gymdeithas yn cymryd mai heterorywioldeb yw'r unig ddull byw naturiol a derbyniol. Mae'n rhaid i lawer o lesbiaid, pobl hoyw, pobl ddeurywiol a thrawsrywiol guddio eu hunaniaeth yn y gwaith oherwydd trwy fod yn agored maent yn risgio arwahanrwydd, erledigaeth, bwlio, neu hyd yn oed cael eu diswyddo.

Yn aml iawn bydd stigma ynghlwm wrth gyfunrywioldeb, sydd â'r canlyniad o bobl hoyw yn cael profiad o sancsiynau cymdeithasol ac economaidd amrywiol. Mae'r rhain yn amrywio o jôcs gwrth-hoyw niweidiol i ymosodiadau hollol gorfforol.

Homoffobia yw'r term a ddefnyddir i ddisgrifio ofn perthnasoedd rhwng pobl o'r un rhyw, neu ofn y sawl sy'n caru pobl o'r un rhyw.

Deddfwriaeth

Cyflwynwyd deddfwriaeth gadarnhaol i amddiffyn Pobl Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol a Thrawsrywiol yn gyntaf ym 1999. Tan hynny roedd yn rhaid i Bobl Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol a Thrawsrywiol geisio datrys materion ynglŷn â gwahaniaethu ac aflonyddu yn y gweithle neu yn y gymdeithas, gan ddefnyddio deddfwriaeth bresennol a/neu bolisïau gweithle, a oedd yn gyffredinol yn cymryd bod perthnasoedd yn heterorywiol.

Mae'r ddeddfwriaeth ganlynol yn berthnasol yn bennaf i wahaniaethu cymdeithasol ac mewn cyflogaeth:

- 1999 Rheoliadau Deddf Gwahaniaethu ar Sail Rhyw (Ailbennu Rhywedd)
- 2003 Rheoliadau Cydraddoldeb Cyflogaeth (Cyfeiriadedd Rhywiol)
- 2003 Deddf Cydnabod Rhyw, a
- 2004 Deddf Partneriaeth Sifil (CPA)

Mae Deddf Cydraddoldeb 2006 yn darparu amddiffyniad ychwanegol yn erbyn gwahaniaethu ar sail cyfeiriadedd rhywiol o ran darparu nwyddau a gwasanaethau.

Felly sut rydym yn addasu ein hymddygiad wrth gyfarfod â rhywun Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol neu Drawsrywiol yn ystod ein gwaith?

Nid ydym yn addasu ein hymddygiad. Ni ddylai statws rhywiol ein staff a defnyddwyr gwasanaeth adlewyrchu o gwbl ar y ffordd rydym yn darparu ein gwasanaeth.

Mythau a ffeithiau am bobl Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol a Thrawsrywiol

Mae'n bwysig cofio bod y rhan fwyaf o'r ystrydebau negyddol am bobl Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol a Thrawsrywiol yn seiliedig ar wybodaeth anghywir neu annigonol. Dyma rai mythau a ffeithiau i'ch helpu i ddeall beth yw beth:

Ydy'n ddewis?

Nid yw cyfeiriadedd rhywiol a hunaniaeth rhyw yn ddewisiadau, yn fwy nag yw bod yn llaw chwith neu fod â llygaid brown neu fod yn heterorywiol yn ddewisiadau. Y dewis yw penderfynu os ydych am fyw eich bywyd yn agored ac yn onest gyda'ch hunan a chydag eraill.

Ai ffordd o fyw yw hi?

Weithiau dywedir bod pobl Pobl Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol a Thrawsrywiol yn byw 'ffordd hoyw o fyw'. Y broblem gyda'r geiriau hynny yw eu bod yn gallu dibrisio Pobl Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol a Thrawsrywiol a'r ymdrechion y maent yn eu hwynebu. Nid yw bod yn Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol a Thrawsrywiol yn fwy o ddull o fyw na bod yn heterorywiol - bywyd yw ef, yn union fel bywyd unrhyw un arall.

Ydy perthnasoedd o'r un rhyw yn para?

Gall parau o'r un rhyw ffurfio perthnasoedd oes ymroddedig sy'n parhau - yn union fel unrhyw bâr arall. Ac yn union fel unrhyw bâr arall, weithiau bydd perthynas o'r un rhyw yn dod i ben. Y prif wahaniaeth yw'r statws priodasol, partneriaethau sifil neu ddomestig.

A all pobl Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol a Thrawsrywiol gael teuluoedd?

Mae miloedd o blant yn cael eu magu gan barau o'r un rhyw ledled y wlad. Mae ymchwilwyr meddygol a gwyddonol o bwys wedi dweud bod plant i rieni hoyw a lesbiaidd yr un mor iach yn feddyliol â phlant a fegir gan rieni heterorywiol.

Ydy pobl Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol a Thrawsrywiol yn hapus?

Nid oes sail seicolegol i'r rhan fwyaf o'r cyffro emosiynol a brofir gan ddynion hoyw a lesbiaid ynglŷn â'u hunaniaeth rywiol, ond mae'n digwydd yn fwy oherwydd teimlad o ymddieithrio mewn amgylchedd nad yw'n eu derbyn. Golyga hyn mai'r gwahaniaethu y mae pobl Lesbiaidd, Hoyw,

Deurywiol a Thrawsrywiol yn ei wynebu sydd wrth wraidd y poenydio i lawer ohonynt. Mae gwybod y ceir cymuned fywiog o bobl Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol a Thrawsrywiol a phobl Brydeinig sy'n gwybod ac yn poeni am bobl Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol a Thrawsrywiol a'r problemau y maent yn eu hwynebu yn gallu lliniaru'r poen hwn.

A all pobl Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol a Thrawsrywiol newid neu gael eu 'gwella'?

Nid oes dim tystiolaeth ddilys sy'n dangos y gall pobl newid eu cyfeiriadedd rhywiol, er y bydd rhai pobl yn ei fygu. Yn ôl grwpiau meddygol a seicotherapiwtig ni ddylech geisio newid eich cyfeiriadedd rhywiol gan fod y broses yn gallu fod yn niweidiol.

Beth i'w wneud a beth i beidio â'i wneud

Peidiwch: Cymryd bod pawb naill ai'n gyfunrywiol neu'n heterorywiol. Felly mae termau megis 'partner' yn fwy addas na thermau megis 'cariad gwrywaidd' neu 'gariad benywaidd'.

Dylech: Gymryd bod pawb yn unigolyn rhywiol a all gael ei ddenu i a/neu yn ymwneud yn rhywiol neu'n rhamantaidd â phartner o'r un rhyw neu o wahanol ryw.

Peidiwch: Cymryd mai rhywioldeb rhywun lesbiaidd, hoyw neu ddeurywiol yw'r rhan bwysicaf o'r unigolyn hwnnw.

Dylech: Gymryd bod pawb yn unigolyn amlffased y mae rhywioldeb yn un agwedd o'i fywyd o blith llawer.

Peidiwch: Cymryd bod bod yn hoyw, lesbiaidd neu'n ddeurywiol yn achos problem ym mywyd yr unigolyn. "Mae'n isel drwy'r amser oherwydd ei fod yn hoyw."

Dylech: Gymryd bod gan bobl hoyw, lesbiaidd a deurywiol yr un problemau â phobl eraill. Maent yr un mor debygol o fod wedi'u haddasu'n dda, ac yr un mor debygol o gael trafferth yn ymdopi â straen yn eu bywydau. Oherwydd gwahaniaethu, mae'n rhaid iddynt ymdopi â straen penodol.

Peidiwch: Cymryd bod bod yn hoyw yn ein cymdeithas ni mor anodd ac yn dod â chymaint o broblemau y dylech chi deimlo tosturi dros bobl lesbiaidd, hoyw a deurywiol a/neu gymryd y byddai'n well ganddynt i gyd fod yn heterorywiol mewn gwirionedd.

Dylech: Gymryd bod cyfeiriadedd erotig a rhamantaidd i'r un rhyw yr un mor ddilys â chyfeiriadedd i'r rhyw arall.

Peidiwch: Cymryd bod "dim ots" am fod yn hoyw, lesbiaidd neu'n ddeurywiol. "Maen nhw'r un peth â phawb arall ac rwyf yn trin pawb yr un peth."

Dylech: Gymryd bod y profiad o fod yn hoyw, lesbiaidd, neu ddeurywiol mewn cymdeithas homoffobig a heterorywiaethol yn cael effaith ddifrifol ar sut mae'r unigolyn yn gweld ei hunan a sut mae ef/hi'n profi'r byd.

Cydraddoldeb Trawsrywiol

Cyflwyniad

Yn y Deyrnas Unedig mae tua 5000 o bobl nad yw eu hunaniaeth rywedd yn cyd-fynd â'u hymddangosiad a/neu eu hanatomi. Gelwir pobl sy'n penderfynu mabwysiadu'r rhyw arall i'r un a bennwyd iddynt ar eu genedigaeth yn bobl drawsrywiol, ailbennu rhywedd yw'r broses a ddefnyddir gan bobl drawsrywiol i newid eu cyrff i gyfateb i'w hunaniaeth.
Os bydd rhywun yn penderfynu mynd drwy broses ailbennu rhywedd mae llawer o bethau i'w hystyried. Mae'n rhaid mynd i'r afael â materion sensitif ac ymarferol pan fydd rhywun yn newid ei rywedd a'u hymddangosiad. Dylid cefnogi'r unigolyn yn ystod y broses ailbennu, o'r eiliad y rhoddir gwybod i'r rheolwr llinell, hyd at y cyfnod adfer. Mae'n rhaid i reolwyr sicrhau y caiff unigolion eu gwerthuso a'u parchu pan ddônt yn ôl i'r gwaith a bod cydweithwyr wedi cael gwybodaeth lawn am drawsrywioldeb ac ailbennu rhywedd. Fel cyflogwr mae'n rhaid inni sicrhau y cymerir camau er mwyn osgoi gwahaniaethu anghyfreithlon.

Cyfrifoldebau'r cyflogwr ac unigolion. Ymhlith y ddeddfwriaeth sy'n sicrhau y caiff cyflogai trawsrywiol ei drin yn deg a goblygiadau cyfreithiol cyflogwr y mae'r canlynol:

- Deddf Cydnabod Rhyw 2004
- Deddf Gwahaniaethu ar sail Rhyw 1975
- Deddf Diogelu Data 1998
- Deddf Lloches a Mewnfudo 1996
- Swyddfa Cofnodion Troseddol

Mae'r broses cydnabod rhyw yn sicrhau y caiff cyflogeion trawsrywiol yr holl hawliau a chyfrifoldebau sy'n briodol i'r rhyw honno.

Mae materion eraill i fynd i'r afael â hwy fel pryd y bydd y person yn newid ei enw, yn gwisgo mewn dillad sy'n briodol i'r rhyw newydd, yn defnyddio cyfleusterau'r rhyw arall fel y toiledau, ystafelloedd newid, neu ofynion cysgu.

Mae goblygiadau eraill o ran adnoddau dynol a phensiwn yn ymwneud â chyflogeion trawsrywiol neu gyflogeion trawsrywiol posibl.

Ystyr ailbennu rhyw yw:

Proses a wneir o dan ofal meddygol at bwrpas ailbennu rhyw rhywun drwy newid nodweddion ffisiolegol neu nodweddion eraill rhyw, ac yn cynnwys unrhyw ran o'r broses honno'. A.82 Deddf Gwahaniaethu ar sail Rhyw 1975 (SDA)

Beth yw ailbennu rhywedd?

Gelwir pobl sy'n penderfynu mabwysiadu'r rhyw arall i'r un a bennwyd iddynt ar eu genedigaeth yn bobl drawsrywiol. Mae triniaeth feddygol i alluogi pobl drawsrywiol i newid eu cyrff i gyfateb i'w hunaniaeth yn llwyddiannus iawn. 'Ailbennu rhywedd' yw'r term am y broses hon. Mae'r term hwn yn cynnwys pobl sy'n byw yn eu rhyw newydd, ond sydd wedi dewis oherwydd rhesymau personol i beidio â chael triniaeth feddygol. Gall y rhesymau personol hyn fod yn gysylltiedig â'u hoedran, eu hiechyd, neu eu sefyllfa ariannol.

Beth yw diben ailbennu rhywedd?

Gall cymryd ychydig o fisoedd neu gyfnod o flynyddoedd i wneud diagnosis o drawsrywioldeb. Dilynir y diagnosis cychwynnol gan therapi â hormonau, ac fel arfer bydd ymddangosiad corfforol yr unigolyn yn dechrau newid ar ôl rhyw chwe mis. Yn aml bydd pobl drawsrywiol yn newid eu rhywedd cymdeithasol yn ystod y cyfnod hwn, er nid o reidrwydd yn newid eu rôl rywedd yn y gwaith.

Ar ryw adeg bydd yr unigolyn yn dymuno dechrau byw'n llawn amser yn ei rywedd 'newydd', ac efallai y caiff ei enw a chofnodion eraill (fel y drwydded yrru neu basbort) eu newid yn ffurfiol.

Os nad oes unrhyw oedi y tu hwnt i'w reolaeth (er enghraifft rhestrau aros neu broblemau gyda chyllid), fel arfer bydd yr unigolyn yn symud ymlaen i lawdriniaethau ailbennu rhyw ar ôl un neu ddwy flynedd o therapi â hormonau, er na fydd rhai unigolion byth yn cael llawdriniaeth.

Disgwylir i'r unigolyn fyw a gweithio yn ei rôl rywedd newydd am gyfnod o flwyddyn cyn unrhyw ymyrraeth lawdriniaeth na ellir ei dadwneud. Yn aml cyfeirir at y cyfnod hwn fel y 'profiad bywyd go iawn' neu'r 'prawf bywyd go iawn'.

Efallai bydd rhai pobl yn dewis cael llawdriniaethau yn gynnar. Bydd maint y llawdriniaethau hyn yn amrywio yn ôl anghenion yr unigolyn. Ar gyfer rhai ohonynt ni fydd angen ond llai na phythefnos i ffwrdd o'r gwaith, a bydd angen rhai misoedd ar gyfer rhai eraill. Byddai'n anghyfreithlon diswyddo unigolyn oherwydd triniaeth ailbennu rhywedd sydd ar y gweill.

Mae llawer o bobl drawsrywiol yn dymuno cadw eu statws fel pobl drawsrywiol yn breifat, ac mae eraill yn fodlon ei drafod â hyder neu hyd yn oed ei drafod yn agored. Pan fydd person yn y gwaith tra bo'n mynd drwy'r broses o ailbennu rhyw, mae'n bwysig i gyflogwyr drafod gweithdrefnau ar gyfer ei ddatgelu a materion ymarferol eraill fel defnyddio cyfleusterau un rhyw.

Mae'n rhaid i gyflogwyr beidio â thorri preifatrwydd personol cyflogeion, gan gydnabod mai mater i'r unigolyn yw penderfynu datgelu neu drafod eu hanes meddygol.

Nid yw trawsrywioldeb yr un peth â, ac ni ddylid ei gymysgu â 'thrawswisgo' neu gyfeiriadedd rhywiol.

Beth yw ystyr cydnabod rhyw?

Mae Deddf Cydnabod Rhyw 2004 yn caniatáu i bobl drawsrywiol (sy'n bodloni'r gofynion o ran tystiolaeth angenrheidiol) i wneud cais am gydnabyddiaeth gyfreithiol lawn o'u rhyw newydd. Ar ôl gwneud cais llwyddiannus, mae'r gyfraith yn trin yr unigolyn trawsrywiol, at bob pwrpas, fel unigolyn o'r rhyw newydd.

MODEL 508 SERIES

Cyfathrebu

Llinell Iaith

Pryd i ddefnyddio llinell iaith

Dylid defnyddio language line i ategu unrhyw wasanaethau iaith proffesiynol eraill sydd gennych. Mae'n wych ar gyfer:

- Argyfyngau.
- Sefyllfaoedd cysylltiad cyntaf.
- Ymholiadau/cyfeiriadau.
- Cadarnhau a gwneud apwyntiadau.
- Rhoi a derbyn gwybodaeth.
- Cyfweliadau byr.
- Cysylltu â phobl dramor.

Dim ond ffôn sydd ei angen arnoch.
Gallwch gael mynediad syth at llinell iaith lle bynnag yr ydych; nid oes angen archebu galwad. Os ydych wyneb yn wyneb â'ch cwsmer, neu ar y ffôn arall, gallwch ddefnyddio llinell iaith i ddatrys y sefyllfa. Nid oes angen unrhyw offer arbennig, fodd bynnag efallai bydd yn well gennych:

- Blygio dau ffôn i mewn i un llinell.
- Defnyddio ffôn sy'n gadael eich dwylo'n rhydd.

Cael y gorau allan o'r dehongliad

- Cyn cysylltu â llinell iaith meddyliwch am yr hyn y bydd angen i chi ofyn i'ch cwsmer.
- Dylech friffio'r dehonglwr yn drylwyr ar y sefyllfa cyn gofyn unrhyw gwestiynau.
- Dylech bob tro gofyn i'r dehonglwr eich cyflwyno chi a fe ei hunan i'ch cwsmer.
- Dylech ymddwyn fel y byddech mewn sgwrs arferol: gwnewch y cwrteisi arferol, e.e. cadwch gysylltiad llygaid os ydych wyneb yn wyneb â'r cleient.
- Defnyddiwch iaith uniongyrchol, osgowch jargon a thermau technegol.
- Gofynnwch un cwestiwn yn unig ar y tro.
- Gwiriwch bob amser fod y dehonglwr a'r cleient wedi'ch deall chi.
- Sicrhewch nad oes gan eich cleient fwy o gwestiynau i chi cyn gorffen yr alwad.
- Cofiwch mai chi sy'n rheoli'r sgwrs, nid y cleient neu'r dehonglwr.
- Ni all dehonglwyr roi cyngor na barn ac mae'n rhaid iddynt aros yn niwtral drwyddi draw.

Sut i ddefnyddio llinell iaith

Pan fydd y cleient gyda chi.

- Er mwyn sicrhau beth yw eu hiaith, dangoswch y cerdyn adnabod iaith (Cerdyn Pwyntio) iddynt.
- Ffoniwch llinell iaith ar '0845 310 99 00'
- Rhowch y wybodaeth ganlynol i'r cysylltydd ar llinell iaith.
- Eich cyfeirnod adnabod cleient.
- Eich enw (priflythyren a chyfenw) a rhif eich coler.
- Cadarnhewch eich sefydliad.
- Dywedwch pa iaith sydd ei heisiau arnoch.
- Pan fo'n briodol, dywedwch os oes eisiau dehonglydd gwrywaidd neu fenywaidd arnoch.
- Os yw'r alwad yn argyfyngus, dywedwch hynny.

Gofynnir i chi ddal y lein – peidiwch â rhoi'r ffôn i lawr

- Bydd y cysylltydd yn eich cysylltu â'r dehonglwr.
  Gofynnwch am eu cyfeirnod adnabod. Dylech esbonio diben yr alwad a'r math o ffôn a ddefnyddir i'r dehonglwr, e.e. un set law, dwy set law neu ffôn sy'n gadael y dwylo'n rhydd). Gofynnwch i'r dehonglwr eich cyflwyno chi a chyflwyno ei hun i'ch cleient.
- Dylech chi gynnal y cyfweliad gan ddefnyddio iaith uniongyrchol. Cyn gorffen yr alwad, gwiriwch fod y cleient yn deall yr hyn a drafodwyd a bod dim rhagor o gwestiynau ganddo.

Creu digwyddiad ar ddaliwr

- Os nad agorwyd unrhyw ddigwyddiad, dylech greu digwyddiad er mwyn cofnodi eich defnydd o'r cyfleuster llinell iaith.
- Dylech gynnwys cyfeirnod adnabod eich dehonglwr.

Iaith Arwyddion Prydain a gwefuslefaru

Mae iaith arwyddion yn ffordd weledol o gyfathrebu drwy ddefnyddio ystumiau, mynegiant yr wyneb ac iaith y corff. Defnyddir iaith arwyddion yn bennaf gan bobl sy'n Fyddar neu sydd ganddynt namau ar eu clyw. O fewn Prydain y ffurf fwyaf cyffredin ar iaith arwyddion yw Iaith Arwyddion Prydain (BSL). Mae gan BSL ei strwythur gramadegol a'i chystrawen ei hun, fel iaith nad yw'n ddibynnol ar neu'n gysylltiedig yn gryf â Saesneg llafar. BSL yw dewis iaith rhwng 50,000 a 70,000 o bobl yn y DU.

I gael rhestr o arwyddwyr BSL cymeradwy ewch i'r dudalen fewnrwyd Cydraddoldeb ac Amrywiaeth neu cysylltwch â'r Uned Amrywiaeth neu'r Uned Cymorth Busnes.

Siaradwyr y Gymraeg a Dysgwyr yn ein Cymunedau

Ceir siaradwyr a dysgwyr y Gymraeg ym mhob rhan o Gymru a'r tu hwnt iddi! Yng Nghymru, mae'n ofynnol i ni'n gyfreithiol i ddarparu ein gwasanaethau yn y Gymraeg yn ogystal ag yn Saesneg, ac i'r un safon uchel. Yn aml nid yw siaradwyr Cymraeg yn ymwybodol y gallwn gynnig ein gwasanaethau yn Gymraeg felly mae'n ddyletswydd i ni ddweud wrthynt. Hyd yn oed os nad ydych yn siaradwr neu'n ddysgwr y Gymraeg mae rhai ffyrdd pwysig y gallwch helpu siaradwyr y Gymraeg i gael mynediad at wasanaethau iaith Gymraeg.

- Wrth gynnig gwasanaethau ar gyfer materion nad ydynt yn argyfyngus gofynnwch a fyddai'n well gan y cleient dderbyn y gwasanaeth yn y Gymraeg neu yn Saesneg – peidiwch â chymryd oherwydd bod yr unigolyn yn siarad â chi yn Saesneg mai Saesneg yw eu dewis iaith.

- Ewch ati i ddarganfod pa wasanaethau eraill y gall eich sefydliad chi gynnig yn y Gymraeg y tu allan i'ch maes gwasanaeth chi eich hun.

- Sicrhewch fod unrhyw ddeunydd argraffedig e.e. taflenni, posteri ac ati rydych chi'n eu dosbarthu yn ddwyieithog yn y Gymraeg a'r Saesneg. Os ydych chi'n cynhyrchu'r daflen neu'r wybodaeth eich hun, sicrhewch eich bod yn gadael digon o amser ar gyfer ei chyfieithu.

- Ewch ati i ddarganfod a oes unrhyw siaradwyr Cymraeg ar eich tîm.

- Os ydych yn cynllunio gwasanaeth neu fenter newydd, meddyliwch am sut caiff y gwasanaeth neu'r fenter hwnnw ei ddarparu yn y Gymraeg? Pwy fydd yn ei ddarparu? Sut?

- Os ydych yn cynllunio digwyddiad a fydd yn cynnwys aelodau eich cymuned leol, sicrhewch eich bod yn ystyried yr holl 'bosibiliadau' o ran yr iaith Gymraeg, e.e. gwahoddiadau, arwyddion, rhywun i gyfarfod a chyfarch pobl neu ateb cwestiynau yn y Gymraeg, taflenni ac ati.

- Cysylltwch â'r sefydliadau iaith Gymraeg yn eich ardal e.e. Mentrau Iaith (www.mentrau-iaith.com), Mudiad Ysgolion Meithrin (www.mym.co.uk), ysgolion cyfrwng Cymraeg, Urdd Gobaith Cymru (www.urdd.org), Merched y Wawr (www.merchedywawr.co.uk). Gall eich Menter Iaith leol eich rhoi mewn cysylltiad â'r sefydliadau iaith Gymraeg yn eich ardal.

Yn bwysicaf oll, peidiwch â chymryd nad yw dewis iaith yn bwysig i bobl rydym yn ymdrin â nhw - mae yn bwysig!

South Wales Fire and Rescue Service
Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru

Rhestr Wirio Digwyddiadau a Chyfarfodydd

Enw'r digwyddiad:	
Lleoliad:	
Dyddiad:	

Cwblhewch Ffurflen Dreuliau i hawlio ar y diwrnod

Eich enw:			
Eich rhif cyswllt:		Cyfeiriad E-bost:	
Eich cyfeiriad:			

A fyddwch yn bresennol? - Ticiwch y Bocs

☐ Byddaf yn bresennol

☐ Ni allaf fod yn bresennol ond hoffwn gael fy ngwahodd i ddigwyddiadau yn y dyfodol

☐ Ni fyddaf yn bresennol ac nid wyf eisiau cymryd rhan

Nodwch a fyddech angen unrhyw un o'r canlynol:

Braille ☐	Tâp ☐	Print Bras (nodwch faint y ffont)………. pt
Gwefuslefarydd ☐	Dehongli BSL ☐	Cyfieithu Cymraeg/Iaith arall ☐
Cymorth personol ☐	Mynediad i gadair olwyn ☐	System Dolen Anwythol ☐
Lle parcio car wedi'i neilltuo ar gyfer daliwr Bathodyn Glas ☐		
A fyddech yn dod â'ch cynorthwyydd personol neu a hoffech i ni ddarparu cymorth? ☐		
Gofynion deietegol, nodwch ☐ ………………………………………………………………		Ystafell Gweddïo/Lle Tawel ☐
Byddaf angen cludiant (nodwch) ……………………………………………………………… ………………………………………………………………		Gofynion eraill (nodwch) ……………………………………………………………… ………………………………………………………………

Data ac Ystadegau

I gael yr ymchwil, data a'r ystadegau diweddaraf, dilynwch y dolenni canlynol ac ymgynghorwch â FSEC.

Data'r Cyfrifiad Cenedlaethol	www.ons.gov.uk
Ystadegau Cenedlaethol	www.statistics.gov.uk
Stonewall (lesbiaidd, hoyw, deurywiol, trawsrywiol)	www.stonewall.org.uk
Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol, trawsryweddol (LGBT) Canolfan Ragoriaeth Cymru	www.lgbtexcellencecentre.org.uk
Cydlynwyr data'r GIG	
Heddlu De Cymru	www.south-wales.police.uk
Heddlu Gwent	www.gwent.police.uk
Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol	www.equalityhumanrights.com
Cymunedau a Llywodraeth Leol	www.communities.gov.uk

South Wales Fire and Rescue Service | Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru

Diwrnodau a Gydnabyddir yn Rhyngwladol

Cymerwyd y dyddiadau o www.tigweb.org/understand/intdays

Gellir dod o hyd i'r wefan hon ar ein tudalen fewnrwyd o dan Cydraddoldeb ac Amrywiaeth - dolenni Defnyddiol - Rhestr Diwrnodau Rhyngwladol

Mis	Dyddiad	Diwrnod Rhyngwladol
CHWEFROR	Chwefror 21	Diwrnod Mamiaith Rhyngwladol
MAWRTH	Mawrth 8	Diwrnod Rhyngwladol y Menywod
EBRILL	Ebrill 7	Diwrnod Iechyd y Byd
	Ebrill 22	Diwrnod y Ddaear
MAI	Mai 3	Diwrnod Rhyddid Gweisg y Byd
	Mai 10	Diwrnod Masnach Deg y Byd
	Mai 15	Diwrnod Rhyngwladol i Deuluoedd
	Mai 17	Diwrnod Cymdeithas Wybodaeth y Byd
	Mai 21	Diwrnod Amrywiaeth Ddiwylliannol y Byd ar gyfer Deialog a Datblygiad
	Mai 22	Diwrnod Rhyngwladol Amrywiaeth Fiolegol
	Mai 31	Diwrnod Dim Tybaco y Byd
MEHEFIN	Mehefin 1	Diwrnod Rhyngwladol y Plant
	Mehefin 4	Diwrnod Rhyngwladol Plant Diniwed sy'n Ddioddefwyr o Ymosodion
	Mehefin 5	Diwrnod Amgylchedd y Byd
	Mehefin 12	Diwrnod y Byd yn Erbyn Llafur Plant
	Mehefin 14	Diwrnod Rhoddwyr Gwaed y Byd
	Mehefin 17	Diwrnod y Byd i Atal Creu Anialwch a Sychder
	Mehefin 20	Diwrnod Ffoaduriaid y Byd
	Mehefin 21	Diwrnod Cerddoriaeth y Byd
	Mehefin 26	Diwrnod Rhyngwladol yn erbyn Camdrin Cyffuriau a Delio'n Anghyfreithlon Diwrnod Rhyngwladol i Gefnogi Dioddefwyr Poenydio
GORFFENNAF	Gorffennaf 11	Diwrnod Poblogaeth y Byd

AWST	Awst 9	Diwrnod Rhyngwladol Pobl Gynhenid y Byd
	Awst 12	Diwrnod Ieuenctid y Byd
	Awst 23	Diwrnod Rhyngwladol ar gyfer Cofio'r Fasnach Gaethweision a'i Diddymu
MEDI	Medi 8	Diwrnod Llythrennedd Rhyngwladol
	Medi 16	Diwrnod Rhyngwladol Cadwraeth yr Haen Oson
	Medi 21	Diwrnod Heddwch Rhyngwladol
	Medi 22	Diwrnod y Byd heb Geir
	Medi 26	Diwrnod Ewropeaidd ar gyfer Ieithoedd
	Medi 27	Diwrnod Twristiaeth y Byd
HYDREF	Hydref 1	Diwrnod Llysieuwyr y Byd
		Diwrnod Rhyngwladol ar gyfer Pobl Hŷn
	Hydref 5	Diwrnod Rhyngwladol yr Athrawon
	Hydref 6	Diwrnod Cynefin y Byd
	Hydref 10	Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd
	Hydref 16	Diwrnod Bwyd y Byd
	Hydref 17	Diwrnod Rhyngwladol ar gyfer dileu Tlodi
	Hydref 24	Diwrnod y Cenhedloedd Unedig
TACHWEDD	Tachwedd 9	Diwrnod Dyfeiswyr y Byd
	Tachwedd 16	Diwrnod Rhyngwladol Goddefgarwch
	Tachwedd 17	Diwrnod Rhyngwladol y Myfyrwyr
	Tachwedd 20	Diwrnod Cyffredinol y Plant
	Tachwedd 25	Diwrnod Rhyngwladol ar gyfer Dileu Trais yn erbyn Menywod
RHAGFYR	Rhagfyr 1	Diwrnod AIDS y Byd
	Rhagfyr 2	Diwrnod Rhyngwladol ar gyfer Diddymu Caethwasiaeth
	Rhagfyr 3	Diwrnod Rhyngwladol i Bobl Anabl
	Rhagfyr 5	Diwrnod Rhyngwladol Gwirfoddoli ar gyfer Datblygiad Economaidd a Chymdeithasol
	Rhagfyr 10	Diwrnod Hawliau Dynol
	Rhagfyr 18	Diwrnod Rhyngwladol yr Ymfudwyr