Cangen Cymru o Gymdeithas Seneddol y Gymanwlad

Adroddiad wedi'r Gynhadledd

42ain Cynhadledd Rhanbarth Ynysoedd Prydain a Gwledydd Môl y Canoldir
Yr Alban, 10-14 Mehefin 2012

"Creu Senedd Berthnasol"

Ffotograff: Ffotograff swyddogol o'r Gynhadledd a gymerwyd y tu allan i Siambr Senedd yr Alban.

Cynrychiolwyr y Gangen:
Joyce Watson AC, Cadeirydd y Gangen ac arweinydd y ddirprwyaeth
Simon Thomas AC
Byron Davies AC

Yr Ysgrifennydd a deithiodd gyda'r ddirprwyaeth:
Al Davies, Ysgrifennydd Dros Dro'r Gangen

Cefndir

1. Mae cangen weithgar o Gymdeithas Seneddol y Gymanwlad yng Nghynulliad Cenedlaethol Cymru [(1)]. Bydd y Gymdeithas yn cynnal cynhadledd lawn bob haf/hydref a chynhelir cyfarfod rhanbarth unwaith y flwyddyn hefyd. Mae'r Cynulliad yn rhan o *Ranbarth Ynysoedd Prydain a Gwledydd Môr y Canoldir* [(2)].

2. Cynrychiolwyr cangen Cymru o Gymdeithas Seneddol y Gymanwlad. Gwahoddwyd Cangen Cynulliad Cenedlaethol Cymru o'r Gymdeithas i anfon dirprwyaeth o bedwar Aelod (yn anffodus, ni fu modd anfon dirprwyaeth lawn y tro hwn) ynghyd ag ysgrifennydd, i 42ain Cynhadledd Rhanbarth Ynysoedd Prydain a Gwledydd Môl y Canoldir a drefnwyd gan Gangen yr Alban yng Nghaeredin rhwng 10 ac 14 Mehefin 2012

3. Gwahoddwyd yr holl Aelodau i ddatgan diddordeb mewn mynd i'r gynhadledd a chyflwyno (lle bo'n briodol) achosion busnes ac yna dewiswyd y ddirprwyaeth gan Bwyllgor Gweithredol y Gangen. Arweinydd Cangen CPA Cymru oedd Cadeirydd y Gangen, sef Joyce Watson AC.

<u>Y Gynhadledd</u>

4. Roedd 57 yn bresennol yn y gynhadledd ac roeddent yn cynrychioli'r canghennau a ganlyn:
Canghennau: Alderney, Cyprus, Ynysoedd Falkland, Gibraltar, Guernsey, Ynys Manaw, Jersey, Malta, Gogledd Iwerddon, yr Alban, St Helena, y Deyrnas Unedig a Chymru.

5. Thema'r Gynhadledd oedd '**Creu Senedd Berthnasol**'. Yn ystod y gynhadledd, ystyriwyd pa mor berthnasol oedd seneddau'r unfed ganrif ar hugain yng nghyd-destun gostyngiad mewn adnoddau ariannol, newidiadau geowleidyddol a datblygiadau ym myd y cyfryngau.

6. Mae'r adroddiad ar y gynhadledd wedi'i seilio ar gofnod o sesiynau'r gynhadledd a gymerwyd gan un o ysgrifenyddion Senedd yr Alban a oedd yn bresennol ym mhob sesiwn.
Pwysig: Nid cofnod gair am air o'r sesiynau a gyflwynir yma ond, yn hytrach, trosolwg ar y prif themâu a gyflwynwyd gan y cyflwynwyr, fel y'u cofnodwyd gan yr ysgrifenyddion.

7. **Cyfarfod Cyffredinol Blynyddol BIMR**
Cadeiriwyd y Cyfarfod Cyffredinol Blynyddol Rhanbarthol gan yr uwch Gynrychiolydd Dros Dro, **Dr Roberta Blackman-Woods AS** (DU), ac fe'i cynhaliwyd ar 12 Mehefin. Mae cofnodion y cyfarfod yn dal ar ffurf drafft ar hyn o bryd a byddant ar gael ar wahân.

8. **Crynodeb a Chasgliadau**
Yn y cynadleddau, cafwyd trafodaethau difyr ar y thema, Creu Senedd Berthnasol a hynny o fewn cyd-destunau amrywiol a oedd, yn aml, yn procio'r meddwl. Cymerodd dirprwyaeth Cangen CPA Cymru ran amlwg yn y trafodion gan gynnig nifer o sylwadau dilys yn y sesiynau llawn a'r gweithdai dilynol. Yn ôl sylwadau'r Aelodau roedd y sesiynau ar 'Wariant ataliol' ac 'A yw'r cyfryngau'r cyflwyno democratiaeth i gynulleidfaoedd newydd?' o ddiddordeb arbennig gyda'r olaf yn ysbrydoli Simon Thomas AC i ysgrifennu traethawd a gyhoeddwyd yn y Western Mail (Atodiad A).

Lletygarwch
Mae pob cangen, yn ei thro, yn gyfrifol am drefnu cynadleddau BIMR ac am drefnu gwestai, cludiant lleol a lletygarwch i'r cynrychiolwyr. Hoffai cynrychiolwyr CPA Cymru ddiolch i Gangen Senedd yr Alban am eu lletygarwch hael, yn enwedig:

Llywydd Senedd yr Alban: **Tricia Marwick MSP**
Aelodau gweithredol Cangen CPA yr Alban, staff Tîm Cysylltiadau'r DU a Gwledydd Eraill ac yn enwedig Ysgrifennydd Cangen CPA yr Alban **Margaret Neal**.

Cangen Cymru o Gymdeithas Seneddol y Gymanwlad
Ysgrifennydd Dros Dro'r Gangen
Hydref 2012

Nodiadau:
(1) Corff rhyngseneddol rhyngwladol yw Cymdeithas Seneddol y Gymanwlad. Cewch ragor o wybodaeth am CPA, yn http://www.cpahq.org ac am Gangen Cymru yn

http://www.cynulliadcymru.org/abthome/about_us-commission_assembly_administration/about_us-international-relations/about_us-cpa.htm

(2) Mae grŵp Ynysoedd Prydain a Gwledydd Môr y Canoldir yn cynnwys Alderney, Cyprus, Ynysoedd Falkland, Gibraltar, Guernsey, Ynys Manaw, Jersey, Gogledd Iwerddon, yr Alban, St Helena, y DU a Chymru.

(3) Y tro diwethaf i Gangen CPA Cymru drefnu Cynhadledd BIMR oedd 2002. Y mae wedi ymrwymo i drefnu Cynhadledd BIMR yn 2014.

<u>ADRODDIAD AR Y GYNHADLEDD</u>

DYDD LLUN 11 MEHEFIN

Dechreuodd diwrnod cyntaf 42[ain] Cynhadledd BIMR gyda Seremoni Agoriadol ac yna cynhaliwyd amrywiol sesiynau'n ymwneud â thema diwrnod cyntaf y gynhadledd, sef Gwariant Ataliol.

Y SEREMONI AGORIADOL

Agorwyd y gynhadledd yn swyddogol gan Lywydd Senedd yr Alban a Changen CPA yr Alban, a chroesawodd y cynrychiolwyr i Senedd yr Alban. Cyfeiriodd y Llywydd at thema'r gynhadledd, sef 'Creu Senedd Berthnasol' a fyddai'n cael ei thrafod gan y cynrychiolwyr, a hynny yng nghyd-destun sefyllfa economaidd a gwleidyddol hynod gythryblus ac ansefydlog. Pwysleisiodd mai rôl CPA fel fforwm i'r cynrychiolwyr o'r gwahanol seneddau gyfnewid profiadau a gwybodaeth oedd un o'r prif fanteision o fod yn rhan o'r CPA. Daeth y Llywydd â'i sylwadau agoriadol i ben drwy ddymuno'n dda i'r cynrychiolwyr wrth iddynt drafod y materion hyn yn ystod y gynhadledd.

Yna canodd disgyblion Ysgol Gynradd Tollcross (llun drosodd) y caneuon Albanaidd traddodiadol a ganlyn, yn Gaeleg, i'r cynrychiolwyr:

Yna cafwyd anerchiad gan John Swinney MSP, Ysgrifennydd Cabinet dros Gyllid, Cyflogaeth a Thwf Cynaliadwy yn Llywodraeth yr Alban, a oedd yn siarad ar ran y Prif Weinidog ac Is-lywydd Cangen CPA yr Alban, Alex Salmond MSP. Clywodd y cynrychiolwyr wedyn gan Roberta Blackman-Woods AS, a oedd yn siarad ar ran Cymdeithas Seneddol y Gymanwlad, Rhanbarth Ynysoedd Prydain a Gwledydd Môr y Canoldir.

Yna daeth y Llywydd â'r Seremoni Agoriadol i ben yn ffurfiol. Cymerwyd y 'ffotograff swyddogol' o'r cynrychiolwyr ar ôl y Seremoni Agoriadol gyda'r Llywydd, Tricia Marwick MSP, John Swinney MSP a Roberta Blackman-Woods AS yn sefyll o flaen y cynrychiolwyr (gweler clawr yr adroddiad).

Y SESIWN LAWN GYNTAF: GWARIANT ATALIOL

Yn ystod Sesiwn Lawn gyntaf y Gynhadledd, a gadeiriwyd gan y Llywydd yn Siambr Senedd yr Alban, trafodwyd y thema ar gyfer diwrnod cyntaf y gynhadledd, sef gwariant ataliol. Cafwyd anerchiad gan banel o bedwar siaradwr ac yna cynhaliwyd sesiwn holi ac ateb. Y siaradwyr yn ystod y sesiwn hon, sydd i'w gweld yn y llun isod, oedd:

- John Swinney MSP, Ysgrifennydd Cabinet Llywodraeth yr Alban dros Gyllid a Thwf Cynaliadwy;

- John Carnochan QPM, FFPH, Ditectif Prif Uwcharolygydd, Cyfarwyddwr Uned Lleihau Trosedd yr Alban;
- Ailsa McKay, Athro Economeg ym Mhrifysgol Caledonian Glasgow; a
- Dr Philip Wilson, Uwch Gymrawd Ymchwil Clinigol ym Mhrifysgol Glasgow.

Dechreuodd **Mr Swinney** drwy sôn am waith Pwyllgor Cyllid Senedd yr Alban a'r Comisiwn ar Ddyfodol Gwasanaethau Cyhoeddus a'r modd y maent wedi llwyddo i hyrwyddo egwyddorion gwariant ataliol ym maes polisi cyhoeddus yr Alban. Dywedodd fod Llywodraeth yr Alban wedi sefydlu tair 'Cronfa Newid' i geisio newid arfer ym maes gwasanaethau cyhoeddus a'r modd y cânt eu darparu. Roedd y cronfeydd yn canolbwyntio ar wasanaethau gofal, yn enwedig gofal i'r henoed, plant blynyddoedd cynnar a lleihau aildroseddu. Yn gyffredinol, nod Llywodraeth yr Alban yw ymyrryd ac atal problemau cyn iddynt ddatblygu i fod yn fwrn ar y pwrs cyhoeddus.

Cyfeiriodd yr Ysgrifennydd Cabinet at ddwy her a oedd yn wynebu Llywodraeth yr Alban a'r sector cyhoeddus yn fwy cyffredinol. Yn gyntaf, mae angen sicrhau'r arweinyddiaeth angenrheidiol, drwy'r sector cyhoeddus, i sicrhau agenda a fydd yn arwain at newidiadau yn ein cymunedau. Yn ail, gan fod y sector cyhoeddus yn wynebu problemau difrifol o ran gwariant cyhoeddus, yn ogystal â phroblemau demograffig a chymdeithasol, rhaid prysuro i gyflwyno newidiadau er

mwyn sicrhau y cânt yr effaith fwyaf bosibl. Mae gwariant ataliol yn allweddol yn y cyswllt hwn. Fel enghraifft o'r buddion ariannol y gellid ei sicrhau i'r pwrs cyhoeddus drwy ddilyn egwyddorion gwariant ataliol, pwysleisiodd yr Ysgrifennydd Cabinet ei bod yn costio tua £40,000 y flwyddyn i garcharu unigolyn. Ar y llaw arall, mae'n costio tua £1,500 i adsefydlu unigolyn sydd wedi troseddu am y tro cyntaf, ac am bob £1 a gaiff ei wario ar blant blynyddoedd cynnar, caiff £9 ei arbed yn ddiweddarach.

Ystyriodd **Mr Carnochan** sut y gall gwariant ataliol leihau trosedd. Gan edrych yn ôl ar 38 mlynedd o brofiad fel swyddog heddlu, dywedodd fod yr heddlu'n ymdrin â sefyllfaoedd lle mae unigolion wedi cyrraedd pen eu tennyn. Disgrifiodd yr heddlu, i bob pwrpas, fel y gwasanaeth roedd pobl yn troi ato pan oedd popeth arall wedi methu. Soniodd hefyd fod problemau fel trais yn pontio'r cenedlaethau. Ym marn Mr Carnochan, nid oes modd lleihau trosedd yng nghymdeithas yr Alban drwy ddefnyddio adnoddau ariannol yn unig, mae'n rhaid newid y modd y mae gwasanaethau cyhoeddus yn gweithredu drwy annog darparwyr gwasanaethau cyhoeddus i gydweithredu ac i ddefnyddio'r un dulliau. Yn benodol, roedd am ddefnyddio dull ataliol triphlyg i leihau trosedd treisgar, sef atal trosedd cychwynnol drwy gynorthwyo rhieni, yna atal trosedd yn yr ysgolion, ac yn olaf atal trosedd trydyddol ymhlith pobl ifanc, a dynion yn bennaf, sydd eisoes yn y carchar.

Wrth gloi, tanlinellodd Mr Carnochan natur gydgysylltiedig problemau fel trais. Roedd angen i ymateb y gwasanaethau cyhoeddus fod yr un mor gydgysylltiedig a hyblyg i fynd i'r afael â'r problemau. Ym marn Mr Carnochan, roedd modd gwneud hynny drwy ddefnyddio dulliau a oedd yn seiliedig ar ganlyniadau. Fel un a oedd yn gyfarwydd â gweithio mewn amgylchedd o 'Orchymyn a Rheoli,' roedd yn gweld bod y newidiadau'n digwydd yn araf iawn ac roedd yn teimlo bod gan seneddwyr gyfrifoldeb dros geisio cyflymu'r broses.

Tynnodd yr **Athro McKay** sylw at effaith negyddol anghydraddoldeb ar berfformiad economaidd, yn enwedig anghydraddoldeb rhwng y ddau ryw. Roedd hyn, meddai, i'w weld yn y modd y mae datganiadau cydraddoldeb yn cael eu cynnwys, fel mater o drefn yn awr, fel rhan o ddogfennau'r gyllideb gan amlygu'r cysylltiad rhwng penderfyniadau gwariant a'r canlyniadau. Roedd yr Athro McKay yn cytuno â'r cyflwynwyr blaenorol a bwysleisiodd fod angen cyflymu'r newidiadau ac roedd yn tanlinellu nad oedd lle i laesu dwylo.

Yn ôl yr Athro McKay, roedd yr amgylchiadau economaidd presennol yn arbennig o niweidiol i ferched. Yn benodol, roedd y gyfran uchel o ferched a oedd yn cael eu cyflogi yn y sector cyhoeddus yn wynebu dyfodol llwm iawn o ganlyniad i newidiadau mewn budd-daliadau a threfniadau pensiwn a'r penderfyniad i rewi cyflogau yn y sector cyhoeddus am ddwy flynedd. Pwysleisiodd yr Athro McKay fod

gwahaniaethu galwedigaethol a strwythurau tâl gwahaniaethol yn parhau'n batrymau amlwg iawn ym marchnad lafur yr Alban. Daeth â'i hanerchiad i ben drwy herio arweinwyr gwleidyddol i holi sut fath o economi fyddai gan yr Alban pe bai'n adlewyrchu sgiliau, nodweddion a gwerthoedd unigryw holl bobl yr Alban.

Yn olaf, ystyriodd **Dr Philip Wilson** y syniad o wariant ataliol o safbwynt ymarferydd cyffredinol, ac ymchwilydd, a oedd yn ymddiddori ym maes iechyd a lles plant ifanc. Cyfeiriodd Dr Wilson at amrywiaeth o astudiaethau, gan gynnwys astudiaeth gan yr economegydd James Heckman, un o enillwyr y Wobr Nobel, a ddangosodd mai buddsoddi mewn plant ifanc dan anfantais yw'r ffordd orau i unrhyw lywodraeth sicrhau'r budd mwyaf. Os yw Llywodraeth yn penderfynu mabwysiadu polisïau ymyrraeth gynnar, fodd bynnag, mae angen ymrwymiad gwleidyddol i gefnogi'r rhaglenni hynny yn yr hirdymor. Nododd Dr Wilson nad yw ymyrraeth gynnar yn ennill llawer o bleidleisiau, nad yw mamau ifanc yn barod i orymdeithio i'r Senedd i fynnu gwell gwasanaethau cymorth ac nad oes unrhyw elw uniongyrchol i'w gael drwy wario ar wasanaethau i gynorthwyo'r plant ieuengaf.

Gwnaed llawer o waith ar ymyrraeth gynnar, yn yr Alban, dros y blynyddoedd diwethaf. Yn benodol, cyfeiriodd Dr Wilson at waith Pwyllgor Cyllid a Deisebau Cyhoeddus Senedd yr Alban a rôl Cydweithrediad yr Alban dros Ymchwil a Pholisi Iechyd y Cyhoedd, a ariannwyd gan Gyngor Ymchwil Meddygol y DU a Llywodraeth yr Alban. Daeth Philip â'i anerchiad i ben drwy gyfeirio at adroddiad a gyhoeddwyd yn 2009 gan Bwyllgor Dethol Tŷ'r Cyffredin a ddaeth i'r casgliad bod miliynau o bunnoedd wedi'u gwario ar leihau anghydraddoldeb ym maes iechyd ond na ddysgwyd dim. Er bod nifer o resymau dros hyn, awgrymodd Dr Wilson mai'r prif reswm oedd y duedd i beidio â rhoi systemau ar waith i werthuso effeithiolrwydd y mentrau polisi dirifedi a gyflwynwyd. Drwy sicrhau bod pob polisi'n cael ei werthuso'n briodol, gellid sicrhau gwell gwerth am arian.

YR AIL SESIWN LAWN: 'DOES DIM ARIAN': PROFIAD Y GWYDDELOD

Yn ystod yr ail sesiwn lawn, bu Mr Art O'Leary yn sôn am y modd y mae'r Gwyddelod wedi gorfod ymdopi â llai o adnoddau ariannol mewn amgylchedd seneddol. Mr O'Leary yw Ysgrifennydd presennol y Confensiwn Cyfansoddiadol yng Ngweriniaeth Iwerddon a bu gynt yn Gyfarwyddwr Pwyllgorau, Gwybodaeth a Chyfathrebu yn Nhai'r Oireachtas (Senedd Gweriniaeth Iwerddon). Cadeirydd yr ail sesiwn oedd Sandra White MSP (gydag Art O'Leary yn y llun ar y dudalen nesaf).

Dechreuodd Mr O'Leary drwy nodi difrifoldeb y sefyllfa ariannol yng Ngweriniaeth Iwerddon a dywedodd fod agwedd Senedd Iwerddon at y sefyllfa wedi'i seilio ar y syniad 'ein bod i gyd wedi bod yn y parti - ac mae'r cur pen yn dechrau'n awr'. Mae'r Oireachtas wedi arbed €60m dros y 3 blynedd diwethaf gan gynnwys gostyngiad o 12% yn nifer y staff a gostyngiad o 25% mewn treuliau a lwfansau.

Pan ddechreuodd yr argyfwng, roedd delwedd y gwleidyddion a'r Senedd yn wael iawn. Ymatebodd Senedd Iwerddon drwy ganolbwyntio ar sicrhau bod y Senedd yn gweithredu'n effeithlon a'i bod yn gallu mynd i'r afael â'r heriau sy'n wynebu'r gymdeithas. Sylweddolwyd bod dirfawr angen gwneud pethau'n wahanol er mwyn arbed arian a dywedwyd wrth staff nad oedd y fath beth â syniad gwael. Ymhlith y camau a gymerwyd oedd: annog staff i fabwysiadu agwedd gadarnhaol tuag at eu gwaith, argraffu dogfennau dim ond os cafwyd cais penodol i wneud hynny; a chyflwyno pwyllgorau di-bapur.

Crynhodd Mr O'Leary y profiad drwy nodi nad oes modd diogelu seneddau rhag gorfod arbed arian a bod angen i Aelodau wybod pa wasanaethau sydd eu hangen arnynt, yn hytrach na'r rheini yr hoffent eu cael. Roedd swyddogion yn glir bod angen creu a chyflwyno gweledigaeth a chytuno ag Aelodau ar ddulliau o gydweithredu i roi'r weledigaeth honno ar waith.

DYDD MAWRTH 12 MEHEFIN

Cynhaliwyd dwy sesiwn lawn yn ystod ail ddiwrnod y gynhadledd. Yn y sesiwn gyntaf, trafodwyd datblygiadau geowleidyddol yn y Dwyrain Canol ac yn yr ail, trafodwyd datblygiadau'n ymwneud â'r berthynas rhwng y cyfryngau a gwleidyddiaeth gan gyfeirio'n benodol at y cyfryngau cymdeithasol. Yn y ddwy sesiwn, ystyriwyd thema ehangach y dydd, sef effaith newidiadau geowleidyddol a thechnolegol ar wleidyddiaeth a seneddwyr.

Y DRYDEDD SESIWN LAWN : NEWIDIADAU GWLEIDYDDOL YN YR UGEINFED GANRIF AR HUGAIN - AFFGANISTAN AC IRAC - NEWID GWIRIONEDDOL YNTEU BUSNES FEL ARFER?

Cyflwynydd y drydedd sesiwn oedd Syr William Patey, KCMG. Mae Sir William wedi ymddeol yn ddiweddar o'r Gwasanaeth Llysgenhadol. Ymunodd â'r Gwasanaeth yn 1975 a'i swydd ddiwethaf oedd gwasanaethu fel Llysgennad Affganistan. Cyn hynny, bu'n gweithio yn Irac, Saudi Arabia, Sudan ac Affganistan a bu hefyd yn gwasanaethu fel Pennaeth Adran y Dwyrain Canol yn y Swyddfa Dramor a Chymanwlad. Cadeirydd y sesiwn oedd Margaret Mitchell MSP sydd i'w geld yn y llun isod gyda Syr William Patey.

Trafododd Syr William y newidiadau gwleidyddol yn y Dwyrain Canol, sef y rhanbarth yr oedd fwyaf cyfarwydd â hi, a dechreuodd drwy nodi bod yr ymosodiadau ar 9/11 wedi gweddnewid gwleidyddiaeth yn y Dwyrain Canol. Yn benodol, pwysleisiodd ei bod yn amlwg ers 9/11 fod bygythiad UDA i ddefnyddio'i grym wedi bod yn arf llawer mwy grymus na'r weithred o ddefnyddio'r grym hwnnw. Mae dylanwad UDA wedi gwanhau yn y Dwyrain Cymru wedi iddynt ddefnyddio grym milwrol.

O ran Affganistan, dywedodd Syr William fod hanes hir o lygredd a diffyg democratiaeth yn Affganistan a bod angen cryn dipyn o amser i sefydliadau newydd ddatblygu yno. O ran y Gwanwyn Arabaidd, dywedodd Syr William fod unbeniaid yr Aifft, Libya a Thiwnisia wedi defnyddio'r ofn a deimlai pobl tuag at Islam fel modd o atal democratiaeth. Yn awr, fodd bynnag, pleidiau Islamaidd sy'n llywodraethu a byddant yn cael eu dwyn i gyfrif cyhyd ag y bod sefydliadau democrataidd yn gryf. Ar yr un trywydd, cyfeiriodd Syr William at Irac, gan ddweud nad tan y trydydd etholiad, a'r posibilrwydd o newid llywodraeth, y bydd democratiaeth yn dechrau datblygu.

Yn gyffredinol, dywedodd fod yr arwyddion cyntaf yn galonogol mewn gwledydd fel yr Aifft neu Diwnisia ond mai dim ond rhan fechan o broses ehangach yw etholiadau. Heb sefydliadau annibynnol, cryf fel comisiynau etholiadol, llysoedd annibynnol a gwasg rydd, ni all etholiadau, ar eu pennau eu hunain, arwain at wir ddemocratiaeth. Mae'n hanfodol bwysig fod y milisia arfog yn chwalu, ac mae'n hanfodol fod llywodraeth wirioneddol ddemocrataidd yn meddu ar yr holl bŵer i sicrhau bod pobl y wlad yn ddiogel.

Wrth gloi, dywedodd Syr William ei fod yn credu bod y Dwyrain Canol yn wynebu degawdau anodd i sicrhau bod democratiaeth yn gwreiddio'n gadarn. Dylem gofio iddi gymryd 800 o flynyddoedd i ddemocratiaeth yn y Deyrnas Unedig ddatblygu - o ddyddiau'r Magna Carta i'r bleidlais gyffredinol. Mae angen amser, amynedd a chefnogaeth ac ychydig o oddefgarwch ar y gwledydd hynny lle mae newidiadau ar y gweill. Yn benodol, ni ddylem eu beirniadu'n ôl safon na wnaethom ni'n hunain ei chyrraedd.

Y BEDWAREDD SESIWN LAWN: A YW'R CYFRYNGAU'N CYFLWYNO DEMOCRATIAETH I GYNULLEIDFAOEDD NEWYDD?

Nod y bedwaredd sesiwn lawn oedd cynnig dimensiwn rhyngwladol i drafodaethau ynghylch y modd y bydd y cyfryngau'n adrodd ar drafodaethau seneddau a sut y mae rôl y cyfryngau'n newid. Yn

ogystal â hyn, archwiliwyd strategaethau i ganiatáu i seneddau ddefnyddio'r cyfryngau i ymwneud â chynulleidfaoedd nad ydynt, yn draddodiadol yn ymhél â gwleidyddiaeth ffurfiol. Rhannwyd y sesiwn yn ddwy. Yn ystod y rhan gyntaf, cafwyd cyflwyniadau gan dri arbenigwr, o wahanol gefndiroedd, a allai gynnig safbwyntiau gwahanol ar ddatblygiadau ym myd y cyfryngau. Y siaradwyd, sydd i'w gweld yn y llun isod, oedd:

- John McAllion, cyn MSP;
- Bill Jamieson, Golygydd Gweithredol The Scotsman;
- Carol Madison Graham, ymgynghorydd ac awdur sy'n gweithio ar ei liwt ei hun

Yn ystod yr ail ran, cafwyd cyflwyniad gan Dr Dimitrios Christopoulos, o Brifysgol Gorllewin Lloegr, a fu'n ystyried y modd y defnyddir y cyfryngau cymdeithasol fel dull o ymgyrchu.

Cadeirydd y bedwaredd sesiwn lawn oedd Tavish Scott MSP.

Agorodd **Mr John McAllion** drafodaethau'r bedwaredd sesiwn drwy ofyn cwestiwn, sef 'Er bod aelodau seneddol yn darparu rhagor o wybodaeth ac yn cyfathrebu'n amlach, pam mae parch tuag at y Senedd ac at wleidyddion wedi dirywio?' Pwysleisiodd John fod pob aelod etholedig yn awr yn gweithio'n galetach nag erioed o'r blaen i ymwneud ag etholwyr, a hynny drwy ddulliau traddodiadol fel cynnal

cymorthfeydd yn eu hetholaethau a hefyd drwy ymddangos yn rheolaidd yn y wasg a'r cyfryngau lleol Yn ogystal â hyn, mae aelodau etholedig yn awr yn amlwg iawn mewn ymgyrchoedd lleol ac mae ganddynt wefannau a thudalennau Facebook ar y we.

Pwysleisiodd Mr McAllion ymdrechion Senedd yr Alban i sicrhau ei bod yn haws i'r cyhoedd wybod beth sy'n mynd ymlaen ac i fod yn fwy agored a thryloyw. Fodd bynnag, oherwydd y rhaglenni newyddion 24 awr sydd ar gael yn awr, a phoblogrwydd Twitter a'r cyfryngau cymdeithasol, mae tuedd gynyddol i anwybyddu'r daioni y mae gwleidyddion a'r Senedd yn ei wneud a thynnu sylw at gamgymeriadau a chamweddau. Byddai'r datblygiadau hyn wedi dychryn pobl yn y 1950au, ond mae'r dechnoleg wedi'i chreu ac nid yw'n mynd i ddiflannu. Nid ar y dechnoleg y mae'r bai, meddai Mr McAllion, ond yn hytrach y modd y defnyddir y dechnoleg ynghyd â'r hyn y mae pobl yn ei ddisgwyl o'r dechnoleg. Mae technoleg, fodd bynnag, wedi'i gwneud hi'n haws i bawb droi yn erbyn seneddau.

Bu **Mr Bill Jamieson** yn ystyried effaith y cyfryngau newydd ar newyddiaduriaeth brint a thrafodaethau gwleidyddol yn fwy cyffredinol. Mae'r cyfryngau cymdeithasol, meddai Bill, yn golygu bod newyddion yn cael ei rannu'n gynt. Mae'r cyfryngau print wedi'i tharo o ddau gyfeiriad; mae cylchrediad yn llai oherwydd y dirwasgiad cylchol ac oherwydd bod nifer o ddarllenwyr, yn enwedig myfyrwyr, yn awr yn darllen y newyddion ar-lein yn lle prynu papurau newydd. O ganlyniad, mae nifer o bapurau newydd yn awr yn rhoi mwy o bwyslais ar rifynnau digidol.

Yn ôl Bill, mae gan newyddiadurwyr berthynas amwys â'r cyfryngau cymdeithasol. Mae newyddiadurwyr sy'n gweithio ar eu liwt eu hunain wrth eu boddau â'r cyfryngau cymdeithasol, ac maent yn gobeithio y bydd rhywun yn gweld eu negeseuon ar Twitter ac yn eu comisiynu i ysgrifennu erthygl lawn. Bydd papurau newydd yn hyrwyddo erthyglau ar safleoedd yn y cyfryngau cymdeithasol ac yn eu defnyddio i weld pa ffordd mae'r gwynt yn chwythu ac i weld pa faterion sy'n ysgogi trafodaethau. Mae'n rhoi llais i amrywiaeth o bobl ac adolygiadau drwy roi cyfle iddynt gynnig sylwadau.

Fodd bynnag, tanlinellodd Mr Jamieson fod problemau ynghlwm wrth ehangu'r gynulleidfa drwy ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol newydd - a Twitter yn arbennig - a rhaid sicrhau na roddir hygrededd anghymesur i bobl hurt, sy'n gweiddi'n uwch na phawb arall. Mae'n bwysig inni gymryd gofal i beidio â thrin yr hyn sy'n cael ei ddweud gan drydarwyr gwleidyddol fel y farn gyhoeddus.

Daeth Bill â'r anerchiad i ben drwy nodi y dylai gwleidyddion fod yn wyliadwrus o'r cyfryngau cymdeithasol oherwydd ei bod mod hawdd anghofio cymryd gofal i feddwl, neu i fyfyrio, a chael eich dal gan sylwadau difeddwl a wnaed yn frysiog. Ni ddylai'r cyfryngau

cymdeithasol ddisodli cyfarfodydd wyneb yn wyneb. Nid oes dim i guro'r gair ysgrifenedig, a'r meddwl y tu ôl iddo, fel dull o ddylanwadu ar ddarllenwyr. Mae'n llawer gwell na rhefru mewn blog.

Yn olaf, fel rhan o drafodaeth y panel yn ystod y sesiwn hon, cafwyd cyflwyniad gan **Ms Carol Madison Graham** ar effaith y cyfryngau cymdeithasol ar wleidyddiaeth yn yr Unol Daleithiau ac, yn benodol, ar y modd y defnyddiodd yr Arlywydd Barack Obama y cyfryngau cymdeithasol yn ystod etholiad 2008.

Yn ei sylwadau agoriadol, tynnodd Ms Graham sylw at y ffaith bod 85% o Americanwyr yn rhannu gwybodaeth ar-lein a bod 46% yn dweud eu bod yn cael gwybodaeth deuluol drwy eu ffonau symudol. Mae traean o Americanwyr yn fwy cyfforddus yn rhannu gwybodaeth ar-lein yn hytrach na wyneb yn wyneb. Y cyfryngau cymdeithasol mwyaf poblogaidd yw Facebook, Twitter a P-interest.

Gan droi at etholiadau Arlywydd y DU yn 2008, ystyriodd Carol sut y defnyddiodd yr Arlywydd Obama y cyfryngau cymdeithasol i greu cysylltiadau rhwng pobl, er mwyn ennyn cefnogaeth. Yn benodol, cysylltodd ffrindiau drwy ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol fel testun trafod, a chysylltodd pobl a chanddynt yr un diddordebau drwy ganolbwyntio ar y meysydd penodol roeddent yn ymddiddori ynddynt gan roi'r wybodaeth briodol iddynt. Defnyddiodd Obama amrywiaeth eang o gyfryngau cymdeithasol gan gynnwys cyfryngau gweledol, Facebook, Twitter, Pinterest, Spotify, Flikr, Instagram, YouTube a blogiau. Llwyddodd Obama hefyd i'w gwneud yn gymharol hawdd i bobl gyfrannu'n ariannol at ei ymgyrch. Aeth ati i gymell pleidleiswyr i roi'r gorau i gwyno ac i ddechrau cymryd meddiant o'u gwleidyddion drwy gyfrannu symiau bach. Yn lle ymgyrchu'n negyddol penderfynodd ymdrin ag ymosodiadau gan ei wrthwynebwyr drwy ofyn am gyfraniadau gan gefnogwyr.

Roedd Ms Graham o'r farn mai'r prif negeseuon i wleidyddion eu dysgu oedd bod angen iddynt ddod i adnabod y pleidleiswyr a'r hyn roeddent yn ei hoffi a'i gasáu, a bod angen defnyddio'r cyfryngau y mae pleidleiswyr yn eu defnyddio a defnyddio amrywiaeth o gyfryngau cymdeithasol. Yn ogystal â hyn, drwy gynnal cyffro a sylwedd yr ymgyrch, a chanolbwyntio ar yr agweddau cadarnhaol, bydd cefnogwyr yn gallu ymfalchïo yn yr ymgeisydd.

Dr Dimitrios Christopoulos oedd siaradwr olaf y bedwaredd sesiwn lawn. Dechreuodd Dr Christopulos drwy nodi bod y gallu i gyfathrebu'n eang, bob awr o'r dydd a'r nos, yn creu diddordeb cynyddol yn effeithlonrwydd a gwerth cyfryngau cymdeithasol fel dull ymgyrchu gwleidyddol. Yn benodol, mae'r defnydd eang o'r cyfryngau cymdeithasol wrth ymgyrchu yn etholiadau America yn faes ffrwythlon ar gyfer astudiaethau academaidd, ac mae tystiolaeth anecdotaidd, o leiaf, y gall cyfryngau cymdeithasol ysgogi cefnogaeth sy'n

dyngedfennol mewn cystadleuaeth lle mae'n hysbys bod pleidleiswyr yn anwadal. Er enghraifft, yn etholiadau'r Unol Daleithiau, dim ond yn ystod wythnos olaf yr ymgyrch y penderfynodd tua 25% o bleidleiswyr i bwy roeddent am bleidleisio, a newidiodd llawer eu meddwl yn ystod y 36 awr olaf cyn pleidleisio.

Dywedodd Dimitrios fod y cyfryngau cymdeithasol yn gallu lleihau'r pellter rhwng ymgeisydd a'i gynulleidfa darged, gan greu'r canfyddiad bod cysylltiad personol rhwng pobl. Ni all y cyfryngau darlledu traddodiadol wneud hynny. Llwyddodd tîm ymgyrchu Obama i fanteisio ar y syniad hwn yn 2008 a rhoi gwybodaeth eithaf personol ac anwleidyddol i'w cefnogwyr yn rheolaidd.

Pwysleisiodd Dr Christopoulos fod natur clymau a rhwydweithiau cymdeithasol yn hanfodol ac mai cryfder y cysylltiadau cymdeithasol sy'n pennu gwerth a dylanwad unrhyw neges. Mae hynny'n golygu y gallai'r rhith gysylltiadau y mae'r cyfryngau cymdeithasol yn eu creu fod yn llai dylanwadol nag a dybiwyd. Mae pobl yn llawer mwy tebygol o weithredu o ganlyniad i ddylanwad gwir ffrindiau; gall y clymau cymdeithasol cymharol wan a gaiff eu creu gan y cyfryngau cymdeithasol fod yn ddigon i ddwyn perswâd ar rywun i anfon neges yn ymwneud â marchnata gwleidyddiaeth, ond mae'n llai tebygol o'u hannog i weithredu'n wleidyddol. Yn y cyd-destun hwnnw, ystyriodd Dr Christopulos fod dylanwad y cyfryngau cymdeithasol ar ddigwyddiadau'r Gwanwyn Arabaidd wedi'i orliwio, o gofio cyn lleied sy'n defnyddio Twitter a Facebook yn y gwledydd Arabaidd.

Wrth gloi, dywedodd Dimitrios ei bod yn amlwg bod gallu'r cyfryngau cymdeithasol i ledaenu negeseuon yn gyflym a'r potensial iddynt osod yr agenda, yn gorfodi gwleidyddion i ymateb, ond nid yw mor amlwg pa gyfrwng cymdeithasol yw'r fwyaf effeithiol o safbwynt ymgyrchu. Er mwyn ffrwyno pŵer y cyfryngau cymdeithasol, mae'n hanfodol targedu pleidleiswyr a bod â dealltwriaeth soffistigedig o'r grwpiau a'r unigolion i'w targedu.

Yn gyffredinol, roedd Dr Christopoulos o'r farn ei bod yn amlwg bod y cyfryngau cymdeithasol, fel arf gwleidyddol, yn ategu, ond nid yn disodli, dulliau traddodiadol o ymgyrchu'n wleidyddol. Nid yw'r angen i gynhyrchu negeseuon gwleidyddol, ac i'w cyflwyno'n llwyddiannus i'r drafodaeth wleidyddol, gan dargedu negeseuon i grwpiau penodol, wedi newid.

DYDD MERCHER 14 MEHEFIN

Yn ystod diwrnod olaf 42ain Cynhadledd BIMR, teithiodd y cynrychiolwyr i Glasgow i ymweld â lleoliadau Gemau'r Gymanwlad 2014, i weld Siambrau Dinas Glasgow ac i fod yn bresennol yn y Seremoni Gloi'r

Gynhadledd. Dechreuodd y diwrnod drwy fynd â'r cynrychiolwyr i ymweld â swyddfeydd Glasgow 2014 Limited, sef y cwmni sy'n gyfrifol am drefnu Gemau 2014. Rhoddodd David Grevenberg, y Prif Weithredwr, gyflwyniad gwybodus a diddorol yn esbonio'r paratoadau ar gyfer y Gemau. Yna, cafwyd sesiwn holi ac ateb fywiog. Roedd y cynrychiolwyr yn awyddus i ddysgu sut y gallent helpu i hyrwyddo'r Gemau yn eu hawdurdodaethau eu hunain a dysgu am y cynlluniau a oedd ar waith i sicrhau bod y Gemau'n gadael gwaddol ar eu holau.

Yna aeth y cynrychiolwyr i Felodrom Syr Chris Hoy a adeiladwyd yn arbennig ar gyfer Gemau 2014. Cawsant eu croesawu i'r Feledrom gan Jonathan Shaw, Rheolwr Cyffredinol y safle. Cawsant eu tywys gan Mr Shaw o amgylch y safle, sydd yn ardal ddwyreiniol Glasgow. Hwn yw'r adeiledd mwyaf amlbwrpas ac arloesol o'i fath yn Ewrop. Cafodd y cynllun, a safon yr adeiledd, gryn argraff ar y cynrychiolwyr ac roeddent yn cytuno bod y Felodrom yn lleoliad o safon fyd-eang.

Ar ôl ymweld â'r Felodrom, aeth y cynrychiolwyr i siambrau Cyngor Dinas Glasgow lle cawsant daith o amgylch yr adeilad. Yn dilyn y daith, fe'u croesawyd i ginio gan Ddirprwy Arglwydd Brofost Glasgow, Baillie Gerald Leonard. Cafwyd gair o groeso gan y Dirprwy Arglwydd Brofost ac fe'i hatebwyd gan y Llefarydd Stephen Rodan MHK.

Yna cynhaliwyd y Seremoni Gloi'r Gynhadledd yn y Parish Halls yn Glasgow. Cafwyd anerchiad gan y Dirprwy Mike O'Hara o Guernsey ac yna daeth Sandra White MSP â'r gynhadledd i ben yn ffurfiol.

Yn olaf, ar noson olaf y Gynhadledd, cynhaliwyd derbyniad yn y Garden Lobby a chinio ym Mwyty'r Aelodau yn Senedd yr Alban. Croesawyd pawb i'r derbyniad a'r cinio gan Lywydd Senedd yr Alban, Tricia Marwick MSP. Yn y derbyniad, cafodd y cynrychiolwyr anerchiad gan y Llywydd a chan Patricia Ferguson MSP (yn y llun isod).

Atodiad A

Traethawd gan Simon Thomas AC
Cyhoeddwyd yn Saesneg yn The Western Mail (21 Mehefin 2012)

Ar adeg pan na fu erioed modd hawdd cysylltu â gwleidyddion - p'un ai ar Twitter, Facebook neu mewn swyddfeydd etholaethol - pam mae'r nifer sy'n ymddiddori ac yn cymryd rhan mewn democratiaeth seneddol yn dirywio'n ddifrifol yn y Gorllewin?

Dyna'r cwestiwn canolog a drafodwyd yng nghynhadledd Gwledydd y Gymanwlad y bûm ynddi'n ddiweddar yn Senedd yr Alban. Aethom ati hefyd i geisio cael hyd i atebion.

Nid yw'r byd cymhleth, modern, ysywaeth, yn cynnig atebion syml. Ond mae gwleidyddion yn hoffi addo mai dim ond gwella fydd pethau, ac mae pleidleiswyr yn awyddus i weld problemau'n cael eu datrys yn gyflym. Mae hyn yn arwain at wrthgyferbyniad rhwng perthnasedd gwirioneddol a phoblyddiaeth. Er enghraifft, clywsom gan feddyg teulu o Glasgow, sef Philip Wilson, a heddwas o'r Alban, John Carnochan. Cyflwynodd y ddau ddadleuon cryf yn dangos sut y gall gwaith manwl, diwyd arbed arian a bywydau. Disgrifiodd Dr Wilson gynllun yn UDA lle'r oedd ymwelwyr iechyd yn ymweld â phlant bob mis yn ystod dwy flynedd gyntaf eu hoes ac roedd wedi haneru'r siawns iddynt droseddu'n ddiweddarach ac wedi haneru'r tebygolrwydd i bobl ifanc mewn cymunedau difreintiedig ddefnyddio cyffuriau a thybaco. Dyma'r egwyddor y tu ôl i raglen Dechrau'n Deg yma yng Nghymru. Ond soniodd hefyd am ymdrechion i leihau ymweliadau iechyd yn yr Alban gan ddweud nad oedd cynlluniau o'r fath i'w gweld yn ddigon cyffrous i'w diogelu rhag toriadau.

Siaradodd John Carnochan am y cysylltiad cymhleth rhwng defnyddio alcohol a thrais a dadleuodd fod prosiectau sy'n mynd i'r afael â thrais yn erbyn merched drwy fabwysiadu polisi dim goddefgarwch, yn lleihau trosedd yn y gymdeithas yn gyffredinol gan arbed bywydau a chostau iechyd.

Yn y cyd-destun hwn, roedd penderfyniad diweddar Senedd yr Alban i gyflwyno pris sylfaenol ar gyfer alcohol i'w weld yn enghraifft dda o'r modd y gellid gwneud y Senedd yn fwy perthnasol.

Yma yng Nghymru, rydym yn wynebu her debyg ym maes tlodi plant. Un ddadl allweddol drwy gydol y gynhadledd oedd mai ymyrraeth gynnar, yn ystod blynyddoedd cynnar plentyn, oedd yr un dull mwyaf effeithiol o wario arian cyhoeddus. Tynnodd Dr Wilson sylw at y ffaith bod dangosyddion lles plant UNICEF yn gosod un o wledydd y Gymanwlad yn eithaf uchel. Nid Cymru yw hon, ysywaeth, ond Cyprus. Nid cyfoeth oedd yn gyfrifol am hyn, meddai ond, yn syml iawn, roedd teuluoedd yn Cyprus yn bwyta gyda'i gilydd ac roedd rhieni'n treulio amser gyda'u plant ac yn gwrando arnynt.

Roedd yn briodol iawn, felly, mai fy ymweliad cyntaf ar ôl dychwelyd o'r gynhadledd i Gymru oedd â phrosiect Gweithredu dros Blant yn Nhrimsaran sy'n annog tadau i goginio gyda'u plant.

Weithiau mae'n anodd cytuno bod prosiectau o'r fath yn rhoi gwerth am arian. Nid yw'r canlyniadau mor hawdd eu dirnad - nid ydynt mor amlwg ag ysgol, ffordd neu bont newydd. Ond dychwelais wedi f'ysgogi a'm hargyhoeddi bod addysg a chynlluniau i gynorthwyo teuluoedd ac addysg yn allweddol i'r frwydr yn erbyn tlodi.

Ond nid yw creu seneddau perthnasol o reidrwydd gyfystyr â'u gorfodi i wneud yr hyn y mae'r mwyafrif llafar am iddynt ei wneud. Yn y gynhadledd, clywsom gan un o wledydd y Gymanwlad a oedd wedi torri gwariant ar addysg blynyddoedd cynnar er mwyn parhau i roi cymorth ariannol hael i fyfyrwyr i'w helpu i dalu eu ffioedd dysgu. Roedd hyn wedi bod yn bwnc llosg, ond rhieni dosbarth canol a oedd am gael cymorth i'w plant a orfu. Yn yr achos hwnnw, roedd y Senedd wedi gwrando ond, yn ôl y dystiolaeth a glywodd y gynhadledd, roedd yr Aelodau Seneddol yno'n amau a wnaed y penderfyniad iawn.

Agwedd arall a ystyriwyd yn y gynhadledd oedd y modd y gall y cyfryngau cymdeithasol annog seneddau a'r cyhoedd i ymwneud mwy â'i gilydd. Cafwyd gwybodaeth pur annisgwyl gan rai arbenigwyr o safon. Dim ond 0.2% o boblogaeth y gwledydd Arabaidd sy'n defnyddio Twitter, er bod llwyddiant y Gwanwyn Arabaidd wedi'i briodoli i'r cyfrwng. Dim ond 2% o'i arian ymgyrchu y mae hyd yn oed Obama yn ei wario ar y cyfryngau cymdeithasol. Mae negeseuon testun a'r cyfryngau torfol yn rhan enfawr o waith ymgyrchu. Soniodd nifer o gynrychiolwyr am eu profiadau hwy o ddefnyddio'r cyfryngau

cymdeithasol - profiadau da a gwael. Y stori fwyaf cofiadwy i mi oedd honno am y greadures o'r Ynysoedd Falkland a ddefnyddiodd y gair 'Malvinas' wrth drydar ac, o ganlyniad, cafodd ei hel o'i chymuned i bob pwrpas.

Y neges allweddol i wleidyddion yw bod pobl am weld y gallant ymddiried ynddynt os ydynt am barhau i fod yn berthnasol. Mewn darlith wych yng Ngŵyl y Gelli y llynedd, soniodd y gwleidydd o Ganada, Michael Ignatieff, am ennyn ymddiriedaeth ym mhob ystum ac edrychiad a bob tro roedd yn ysgwyd llaw. Gall gwleidyddion ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol fwyfwy i wneud hynny. Byddai traean o bobl America yn rhannu pethau ar y cyfryngau cymdeithasol na fyddent yn eu rhannu wyneb yn wyneb.

Dangosodd y gwyddonydd gwleidyddol, Dimitri Christopoulos, dystiolaeth bod pobl yn defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol fel dull cyfathrebu dwyffordd ac fel symbolau didwyll. Cawsom ein hatgoffa o'r modd y byddem yn cynnig te neu sigarét yn ein cymunedau 30 neu 40 o flynyddoedd yn ôl. Felly gallai ail-drydar fod yn arwydd bod gwerth cymdeithasol wedi'i roi i ryngweithiad. Felly, i wleidyddion, dim ond ffordd arall o ychwanegu at y dulliau traddodiadol o ymwneud â phobl yw'r cyfryngau cymdeithasol. Maent yn parhau i ysgwyd llaw yn yr archfarchnad, ond ni allant ysgwyd llaw â phawb. Mae'r neges drydar neu destun yn dweud rhywbeth am y gwleidydd ee gallai neges destun Obama greu perthynas â llawer mwy o bobl drwy anfon neges destun yn sôn am gi bach ei ferched nag y gallai drwy ysgwyd llaw neu drwy unrhyw ystum neu edrychiad.

Cyn imi adael Caeredin, euthum i weld Alex Salmond yn perfformio yn y sesiwn cwestiynau i'r Prif Weinidog. Roedd yn sesiwn swnllyd a chroch a chefais gyfle i fyfyrio am yr hyn ddywedodd un cyfrannwr: pan fydd Senedd yn gweithio'n dda, gall fod yn ddiflas iawn yn aml!