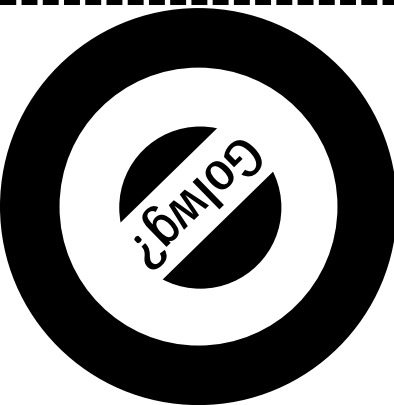




# Diwrnod Dim Smygu

Pos bysedd

TORRA AR HYD Y LLINELL DDOTIOG HON - GWELER Y DUDALEN CYFARWYDDIADAU

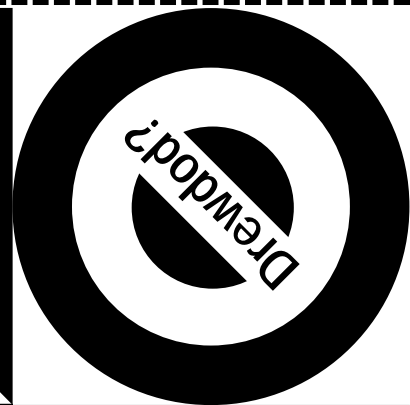


coesau

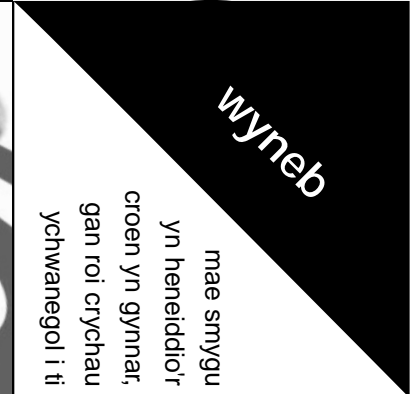
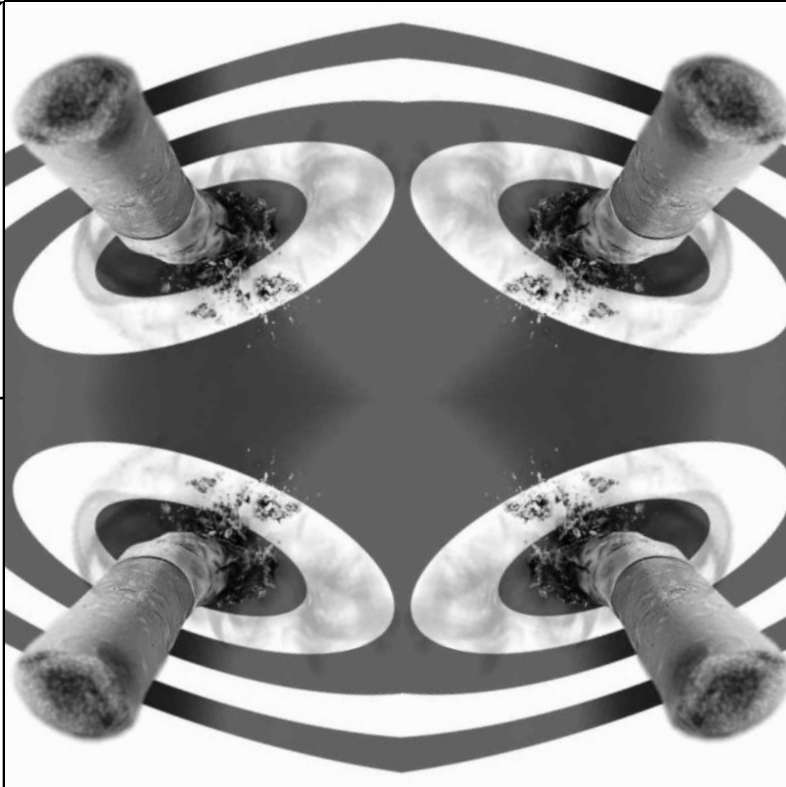
caiff tua  
2000 o  
goesau eu torri i  
ffwrdd bob blwyddyn  
oherwydd smygu

llygaid

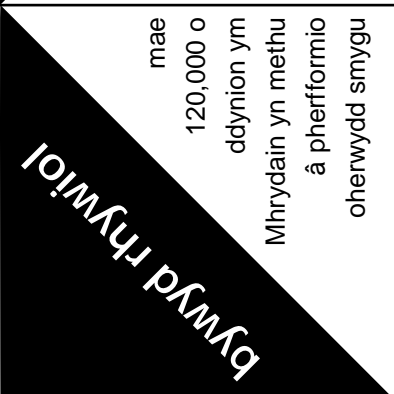
mae  
smygwyr  
ddwywaith  
yn fwy tebygol  
o gael cataracts



mae smygu'n  
gwaethygu  
wiserau stumog



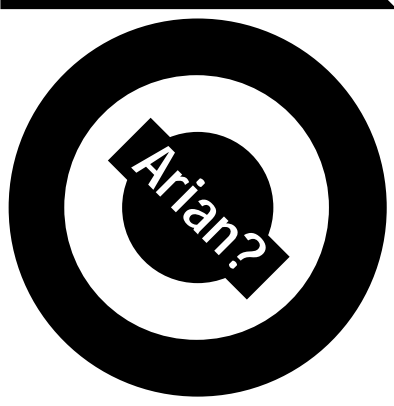
mae smygu  
yn heneiddio'r  
croen yn gynnar,  
gan roi crychau  
ychwanegol i ti



mae  
120,000 o  
ddynion ym  
Mhrydain yn methu  
â pherfformio  
oherwydd smygu



mae  
smygwyr  
1.5 gwaith  
yn fwy tebygol  
o gael strôc



clustiau

gall  
hyd yn  
oed mwg  
all-law dy  
wneud yn fyddar  
drwy achosi gormod  
o gwyr yn y glust

calon

mae  
smygwyr  
ddwywaith  
yn fwy tebygol  
o gael trawad  
ar y galon

