Papur Bro
Papur Y Cwm
Cadwch yn saff
75c
Rhifyn 389
Rhifyn Hydref 2020

Gwobr Amgylcheddol i Ysgol Pum Heol

Mae plant yn Ysgol Gynradd Pum Heol yn dathlu ar ôl cael eu cydnabod am eu hymdrechion amgylcheddol yng NgwobrauYsgolion 'Better Energy' 2020. Roedd Ysgol Pum Heol yn ail yn y categori 'Totally Clued Up' am ei phrosiect 'Drowning in Plastic'. Cystadleuaeth genedlaethol i ysgolion yw 'Better Energy' ac mae ar gyfer plant pump i 11 oed, ac mae'n cael ei chynnal ganYmddiriedolaeth Pobl Ifanc ar gyfer yr Amgylchedd (YPTE) mewn partneriaeth â Total.

Rhai o ddisgyblion Ysgol Pum Heol
(Tynnwyd y lluniau cyn y cyfyngiadau symud)

Hyd yn oed gydag ysgolion ar gau oherwydd y cyfyngiadau symud, cyflwynodd dros 28,750 o blant geisiadau ar gyfer y gwobrau yn 2020, sydd â'r nod o ennyn diddordeb yn yr amgylchedd a chodi ymwybyddiaeth o'r angen am ffynonellau ynni cynaliadwy.

Roedd plant Ysgol Pum Heol wedi synnu wrth gael gwybod am y perygl sy'n wynebu bywyd y môr oherwydd llygredd plastig ac wedi creu arddangosfa wych i gyfleu'r broblem. Dechreuodd y plant ymgyrch i dderbyn y llaeth y maent yn ei gael yn ystod egwyl mewn cwpanau y gellir eu hail ddefnyddio, yn hytrach na photeli plastig untro, ac arweiniodd hyn at ysgolion cyfagos eraill yn cefnogi eu hymgyrch.

Dywedodd Cyfarwyddwr YPTE, Peter Littlewood: "Gan ystyried yr amgylchiadau rhyfedd y mae ysgolion yn eu hwynebu ar hyn o bryd, rydym wedi bod wrth ein bodd gyda nifer y ceisiadau a dderbyniwyd gennym eleni eto. Mae pobl ifanc yn mynd i'r afael ag amrywiaeth eang o faterion amgylcheddol ac mae eu syniadau a'u gweithredoedd yn wir wedi llonni'r galon."

Wrth siarad am Ysgol Pum Heol ychwanegodd: "Roedd hwn yn brosiect a ddangosodd sut y mae lleisiau pobl ifanc yn cael eu clywed ac os ydynt yn ddigon penderfynol, gallant sicrhau newidiadau cadarnhaol a fydd o fudd i'r blaned." Cafodd y ddwy ysgol wobr o £250 mewn cydnabyddiaeth am eu hymdrechion.

Roedd y Cynghorydd Glynog Davies, yr Aelod o'r Bwrdd Gweithredol dros Addysg a Gwasanaethau Plant wedi llongyfarch y plant ar eu gwobrau. "Mae'r gwaith sydd wedi'i wneud gan ddisgyblion Pum Heol wedi creu cryn argraff arnaf," meddai "ac maent yn helpu i godi ymwybyddiaeth am faterion amgylcheddol pwysig iawn. Hoffwn longyfarch yr holl blant sydd wedi bod yn rhan o'r prosiect; maen nhw wir yn ysbrydoliaeth i ni gyd."

Golchwch eich dwylo, gwisgwch fwgwd a gwyliwch eich pellter

Cornel Coginio

Cawl Pwmpen

Cynhwysion

1 winwnsyn mawr, wedi'i dorri'n fân

2 foronen, wedi eu plicio a'u torri'n fân

2 glôf o arlleg

1 deilen llawryf

25g/1 owns o fenyn heb halen

2 lwy fwrdd o olew olewydd

1 pwmpen maint canolig (tua 850g/1 pwys 14 owns wedi'i baratoi) heb yr hadau ac wedi'i thorri'n fras

1 taten maint canolig, wedi ei thorri'n fras

1 litr/1¾ peint o stoc llysiau neu gyw iâr

100ml/3½ owns hylif o hufen dwbl

3 llwy fwrdd o hadau pwmpen

Halen a phupur ffres

Dull

Rhowch y winwnsyn, y moron, y garlleg, y ddeilen llawryf, y menyn a hanner yr olew olewydd mewn sosban fawr. Coginiwch dros wres isel i ganolig am tua 10 munud nes bod y llysiau'n dyner ond heb newid lliw.

Ychwanegwch y bwmpen a'r daten, a chymysgwch i gyfuno cyn coginio am 2 i 3 munud arall. Arllwyswch y stoc i mewn, ychwanegwch yr halen a'r pupur a berwch y gymysgedd. Trowch y gwres i lawr nes ei fod yn mudferwi'n ysgafn ac yna gorchuddiwch hanner y sosban gyda'r caead a pharhau i goginio am tua 40 munud nes bod y bwmpen yn dyner iawn
.

Tynnwch y ddeilen llawryf yn ofalus a blendio'r cawl nes ei fod yn llyfn gan ddefnyddio teclyn blendio.

Ychwanegwch yr hufen ac ychydig mwy o stoc os yw'r cawl yn rhy drwchus. Blaswch yn ofalus ac ychwanegwch fwy o halen a phupur os oes angen.

Yn y cyfamser, cynheswch weddill yr olew mewn ffrimpan dros wres canolig ac ychwanegwch yr hadau pwmpen a'u ffrïo'n gyflym nes bod yr hadau'n dechrau popio. Tynnwch nhw o'r sosban. Rhowch y cawl mewn powlenni a'i weini gyda'r hufen a'r hadau.

Papur Bro Papur y Cwm
www.papurycwm.org.uk

Pwy Yw Pwy
Pwyllgor

Helen Mainwaring
Joy Williams
Susan Roberts
Ann Rees
Paul Thomas
Alan Jones
Meinir Thomas
Arthur Rees

Swyddogion Chwaraeon
Nigel Owens
Alan Jones

Cadeirydd
Helen Mainwaring
0789 99 22 858
helen@acati.co.uk

Ysgrifennydd
Meinir Thomas
74, Heol Llannon
Pontyberem, Llanelli
01269 871761

Trysorydd a Swyddog Hysbysebion
Paul Thomas
Erwau Glas
Drefach
07983 578771
papurycwm@hotmail.co.uk

Pethe'r Plant
Gwennan Mainwaring
Gareth Mainwaring

Prif Ddosbarthwr
Eric Wilkins
23 Troed y Bryn, Tymbl
01269 844639

Swyddogion Cyfetholedig
Cynrychiolydd o
Fenter Cwm Gwendraeth Elli

Cyhoeddir Papur y Cwm gan Fwrdd Golygyddol y Papur. Nid yw'r Bwrdd Golygyddol, yr argraffwyr, na'r cysodwyr o angenrheidrwydd yn cytuno â phob safbwynt a fynegir yn y papur.

Golygydd
Helen Mainwaring

Cynllun Newydd i Arbed Arian i Bobl Sir Gâr

Mae cynllun newydd sy'n helpu pobl Sir Gâr i gael dêl deg ar brisiau ynni wedi lansio yn ddiweddar. Nod Cynllun Adfer yw helpu pobl sydd mewn dyled ynni neu yn methu â chael dêl dda ar eu prisiau nwy a thrydan. "Gyda'r gaeaf ar ein gwarthaf, mae cadw costau i lawr yn bwysig iawn wrth i ni droi'r gwres i fyny er mwyn cadw'n gynnes," meddai Paul Thomas, Swyddog Adfer. "Mae'n syndod faint o bobl sy'n mynd i ddyled er mwyn cadw'n dwym ac yn iach dros y gaeaf. Ry'n ni yma i helpu pobl Sir Gâr". I gael rhagor o wybodaeth, cysylltwch â Paul@mcge.org.uk neu 01269 871600

BYW TU ALLAN I'R ARDAL?
Gallwch dderbyn 'Papur y Cwm'
drwy'r post trwy ddanfon £17.00
(tanysgrifiad blwyddyn) at:-
Helen Mainwaring
Erwau Glas, Drefach, Llanelli.
SA14 7BA
Ffôn: 01269 267191

Anfonwch eich cyfraniadau ar gyfer
Rhifyn Tachwedd 2020
erbyn 12.00yp ar
20 Hydref 2020

GRAVELLS

Gwasanaethu y cymuned lleol am 75 mlynedd
Serving the local community for over 75 years

Am eich holl gwasanaeth moduro!
For all your motoring needs!

Motability
The leading car scheme for disabled people

Am eich cynnigion diweddaraf ewch i:
For all of our latest offers visit:

www.gravells.com

Ffôn: 01554 890436

3-5 Banc Pendre, Cydweli, Sir Gaerfyrddin, SA17 4TA.

RENAULT · KIA · DACIA · ISUZU

Charles B Sams Electrical
Maesybont,
Llanelli, SA14 7TA

NICEIC

Gwasanaethau Trydanol
Cartref a Masnachol

Gwasanaeth
Proffesiynol a Phersonol

Ffôn/Ffacs: 01558 668978

Ffôn Symudol 07970224001

RODERICKS

CYFREITHWYR

W. Robert Lewis Ll.b (HONS)

15 Hall Street — Ffôn 01554 773424
Llanelli, Sir Gaerfyrddin — Ffacs 01554 774713

A R I A N

cynilo . buddsoddi . diogelu

www.ariandirect.co.uk

Adeilad 24, Parc Busnes y Strade, Llangennech, Llanelli SA14 8YP

Symudol: 0777 40 40 227 Cefnogaeth: 07539 782503
Swyddfa: 0844 3510 667
heddwyn@arianfp.co.uk

Cwmni Ceir o Gwm Gwendraeth

Cyflenwad o geir yswiriant isel i yrrwyr ifanc

£200
Talebau Dysgu Gyrru
gyda phob car a werthir i yrrwyr newydd

Oriau busnes
Penwythnos: 07.00 - 22.00
Min nos: 17.00 - 22.00

Modur Cars Ltd

Ffôn - 07961765457
https://modurcars.cymru

Y nod yw plesio cwsmeriaid!

Cyflenwad o geir ail law o ansawdd

O.G. Harries Cyf.

Mae O.G. Harries a'i feibion yn ymfalchio'n fawr yn y ffaith ein bod yn parhau i fod yn fusnes teuluol preifat a hynny ers dros 120 mlynedd. Rydym yn cynnig gwasanaeth 24 awr y dydd, 365 niwrnod y flwyddyn. Teimlwn y gall ein cleientiaid gael budd o'r profiad helaeth sydd gennym o wasanaethau.

Mae ein gwasanaeth a'r sylw personol yr ydym yn rhoi i deulu'r ymadawedig yn bwysig iawn i ni a gallwn eich helpu a'ch cynorthwyo yn ystod y cyfnod anodd yma. Mae'n bolisi gennym i gynnig cymorth i chi neu i'ch teulu.

Mae angladd yn achlusur personol iawn, ac felly mae'n rhaid ateb eich angenion a'ch amgylchiadau unigol.

O.G Harries Ltd

O.G. HARRIES

Trefnwyr Angladdau Annibynnol
Independent Funeral Directors

Bethel, Station Road, Pontyberem,
Llanelli, Carmarthenshire, SA15 5LF

Tel: 01269 870 350

Website:
www.ogharriesfunerals.co.uk

Email:
info@ogharriesfunerals.co.uk

Gwasanaeth Personol 24 awr
24 Hour Personal Service

National SAIF Independent Funeral Directors

Golden Charter Funeral Plans

gweithio gyda'r gymuned, dros y gymuned

www.oil4wales.co.uk

Oil4Wales
Olew dros Gymru
The National Brand for Wales

Cwmni olew teuluol, annibynnol, lleol a Chymreig

Busnes **teuluol** yw Olew Dros Gymru sy'n gwasanaethu Cymru gyfan. Ein bwriad yw cefnogi'r **gymdeithas Gymreig** ac annog pobl i **brynu'n lleol**, a chadw economi Cymru i dyfu. Credwn ein bod ni'n unigryw ac yn wahanol i'r gweddill oherwydd ein hangerdd dros Gymru a'n hannibyniaeth.

Cysylltwch gyda chwmni y gallwch chi **ymddiried** ynddo am eich holl anghenion tanwydd:

- Olew Gwresogi
- Disel
- Petrol ar gyfer safleoedd manwerthu
- Gofal boiler – Gosod Tanc a gwasanaethu'r boiler
- Disel Coch
- Cardiau Tanwydd
- Ireidiau

Cysylltwch gyda'r depo lleol: **Caerfyrddin:** 01267 275777
Gofal Boiler: 0800 433 4353

Gareth Wyn Jones,
Llysgennad brand

tgp CYMRU
PLANT A THEULUOEDD
CHILDREN AND FAMILIES

YMWELIADAU ANNIBYNNOL

Angen Gwirfoddolwyr

Mae TGP Cymru yn falch o gynnig y cyfle gwirfoddoli cyffrous hwn

A oes gennych chi ddiddordeb mewn rhoi peth o'ch amser fel

gwirfoddolwr i weithio gyda phlant neu bobl ifanc sy'n derbyn gofal nad oes ganddynt unrhyw gyswllt â'u teulu geni, neu ychydig iawn?

Fel Ymwelydd Annibynnol cewch eich paru â pherson ifanc penodol y gallwch fod yn ffrind iddo ac ymweld ag ef yn rheolaidd.

Byddwch yn cael hyfforddiant, cymorth a threuliau ar gyfer teithio a gweithgareddau.

Mae'n rhaid ichi fod yn 18 oed neu'n hŷn, yn ddibynadwy ac yn gallu cyfathrebu'n dda â phobl ifanc. I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â Cydgysylltydd Ymwelwyr Annibynnol.

Cyswllt

~~**Ffôn: 01982 552450 • Rhadffôn: 0800 085 8471 •**~~
~~**Antur Gwy, Park Road, Builth Wells, Powys, LD2 3BA**~~

Ffôn: 01545 571865 • Rhadffôn: 0808 1682599 •
Min-y-Mor Bungalow, Wellington Gardens, Aberaeron, Ceredigion, SA46 0BQ

midandwestwales@tgpcymru.org.uk

Mae'r wybodaeth hon ar gael mewn ieithoedd a fformatau eraill ar gais.
Cysylltwch â: communications@tgpcymru.org.uk
TGP Cymru yw enw gweithiol Tros Gynnal Plant, Elusen Gofrestredig Rhif 1099878.
Cofrestrwyd yn gwmni cyfyngedig drwy warant Rhif 04422485 (Cymru a Lloegr).
Swyddfa gofrestredig: 12, Ffordd y Gogledd, Caerdydd, CF10 3DY.

tgpcymru.org.uk

Gair Gan Nia Griffith AS

Canlyniad annisgwyl COVID-19 yw'r ailgysylltiad â natur y mae pobl wedi ei ddarganfod yn eu cymunedau eu hunain. Mae'r "*anthropause*" - bywyd gwyllt yn ffynnu wrth i weithgaredd dynol a theithio leihau - wedi dangos yr hyn y gellir ei gyflawni os ydym yn dysgu byw ochr yn ochr â byd natur.

Er mai COVID-19 sy'n dominyddu'r penawdau, ein her fwyaf o hyd yw'r Argyfwng Hinsawdd. Mae gennym gyfle nawr i greu adferiad tecach, gan drawsnewid ein heconomi yn un sy'n arwain y ffordd ar sero carbon a newid hinsawdd. Mae'n rhaid i ni gamu i fyny a gweithredu ar sail y dystiolaeth wyddonol, os ydym am osgoi canlyniadau trychinebus.

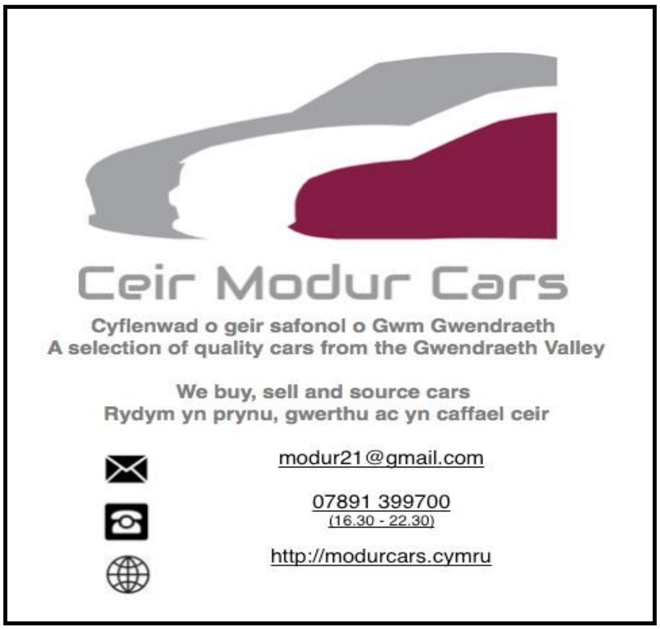
Yn anffodus, mae Llywodraeth y DU wedi bod yn llai na rhagweithiol ynghylch y mater hwn. Dim ond yn ddiweddar, beirniadodd eu cynghorwyr eu hunain fethiannau ar lifogydd, gorboethi cartrefi, bioamrywiaeth a bygythiadau eraill. Mae Llywodraeth Lafur Cymru, mewn cyferbyniad, yn gosod yr Argyfwng Hinsawdd yn ei holl brosesau. Fodd bynnag, mae angen gwneud mwy.

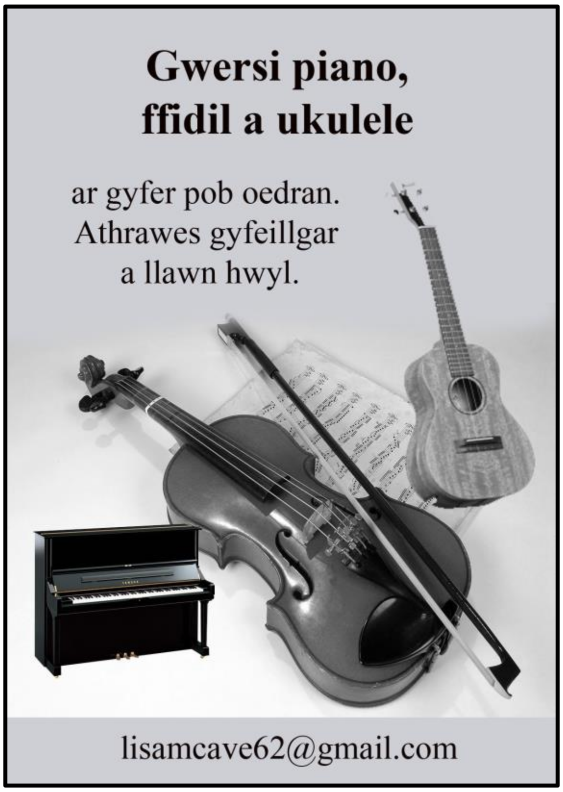
Y cwestiwn yw, a ydym am wneud y newidiadau angenrheidiol ac, os felly, beth sydd angen i ni ei wneud er mwyn i bethau ddigwydd?

Yr wythnos ddiwethaf, trefnais y gynhadledd ar-lein "Think Global, Act Local" gyda Green Llanelli, grŵp lleol sydd wedi dod ynghyd i wneud Llanelli yn lle mwy cyfeillgar i'r amgylchedd. Croesawodd y gynhadledd siaradwyr o bob rhan o Gymru, gydag awgrymiadau ar bynciau gan gynnwys gwastraff, ailgylchu, ynni, bwyd a thrafnidiaeth. Bydd y rhain nawr yn llunio cynllun gweithredu ar gyfer gwaith pellach. Mae mwy o gyfarfodydd ar y gweill a gall unrhyw un gymryd rhan. I ddarganfod mwy, cysylltwch â Green Llanelli ar greenllanelli@gmail.com.

Gall bob un ohonom wneud ein rhan a gwneud newidiadau syml ond effeithiol i'r ffordd yr ydym yn byw ein bywydau. Gorau gyntaf y gwnawn ni hynny, ond dengys yr ychydig fisoedd diwethaf, y gallwn i gyd dynnu at ein gilydd a gwneud gwahaniaeth wrth wynebu adfyd.

Nia Griffith AS





Gair Gan Helen Mary Jones

Byddai Llywodraeth Cymru Plaid Cymru yn rhoi terfyn ar dlodi plant, ac yn ail-godi economi Cymru wedi'r Coronafeirws – dyna oedd y neges gan arweinydd y Blaid, Adam Price AS yn ystod ymweliad ag etholaeth Llanelli ddechrau mis Medi.

Mae argyfwng y Coronafeirws wedi tynnu sylw at yr anghydraddoldeb yng nghymdeithas Cymru; mae arnom angen newid yn 2021 i ail-adeiladu'n well, gwella ein heconomi, adfywio canol ein trefi a rhoi terfyn ar dlodi plant. Ar ôl ugain mlyned o Lywodraeth Cymru dan arweiniad Llafur, mae 200,000 o blant yn dal i fyw mewn tlodi yng Nghymru. Mae hyn er gwaethaf addewid i roi terfyn ar dlodi plant erbyn 2020.

Yn etholaeth Llanelli mae'r gyfradd tlodi plant yn 19.7 y cant; pla ar ein cymunedau, a rhywbeth y mae Plaid Cymru yn benderfynol o'i newid.

Byddai Llywodraeth Cymru dan arweiniad Adam Price fel Prif Weinidog yn cyflwyno taliad plant o £35 yr wythnos i bob plentyn, wedi'i dargedu at deuluoedd sy'n gorfod penderfynu rhwng gwresogi'r cartref a bwydo'r plant.

Byddai gofal plant o 12 mis oed yn rhoi hwb i incwm miloedd o aelwydydd, ac yn caniatáu i rieni nad ydynt mewn gwaith i ddychwelyd i waith, a chreu hyd at 3,000 o swyddi newydd.

Fe wnaethom wrando ar fusnesau bychain yng nghanol trefi Cydweli a Llanelli ynghylch eu pryderon am effaith economaidd uniongyrchol y Coronafeirws a thrafod sut y gallai Llywodraeth Cymru Plaid Cymru wella'r economi lleol.

Cawsom drafodaethau gyda'r cwmni lleol Burns Pet Foods yng Nghydweli – cyflogwr cyflog byw - am rôl busnes i roi terfyn ar dlodi. Cefais gyfle i glywed gweithwyr yn sôn am y gwahaniaeth mawr y mae cynnydd cymharol fychan mewn cyflogau wedi ei wneud i ansawdd eu bywydau hwy a'u teuluoedd, a chreodd hyn argraff fawr arnaf.

Byddai Taliad Plant Cymru a gynigir gan y Blaid, sef £35 yr wythnos i bob plentyn, yn gwneud yr un peth i deuluoedd ar gyflogau isel a budd-daliadau. Wnawn ni ddim sefyll o'r neilltu a gweld cenhedlaeth arall o'n plant yn tyfu i fyny mewn tlodi. Roedd yr ymweliad â CYCA, Cymdeithas Plant ac Ieuenctid Sir Gâr yn Llanelli yn dangos sut y maent hwy fel mudiad gwirfoddol yn rhoi cefnogaeth i deuluoedd sy'n cael trafferth cael dau ben llinyn ynghyd.Yng nghanol y dref, gwelsom fanteision ail-gyflwyno camerâu TCC (CCTV) gan Gomisiynydd Heddlu a Throsedd Plaid Cymru Dafydd Llywelyn, nid yn unig i'r gymuned ond hefyd i berchenogion busnesau. Fe welsom drysor cudd marchnad dan do Llanelli. Esboniais i Adam am y gwaith mae Cyngor Sir Gâr dan arweiniad Plaid Cymru yn ei wneud i adfywio canol ein trefi.

Cawsom amser hefyd i gwrdd â'r bobl oedd wedi gwirfoddoli eu hamser i roi help i'r sawl y gorfodwyd iddynt symud oherwydd y disel oedd wedi gollwng yn ystod y ddamwain drên yn Llangennech, a diolch iddynt.

Rydw i a fy nhîm yn gweithio o gartref. Mae croeso i chi gysylltu â mi naill ai trwy e-bost helenmary.jones@senedd.cymru neu dros y ffon 0300 200 7190 os allwn ni helpu.

twitter.com/helenmarycymru

facebook.com/HelenMaryJonesPlaid

safle we www.plaidllanelli.cymru

Mae tîm Papur y Cwm yn hynod o falch o glywed gan unrhyw un sydd â diddordeb mewn cyfrannu erthyglau a newyddion. Y mis hwn, cawn y pleser o gyflwyno Beca Dalis Williams – merch ifanc, leol, dalentog iawn â diddordeb mawr mewn nwyddiadura. Mae'n ddisgybl ym Mlwyddyn 13 yn Ysgol Maes y Gwendraeth a dyma ei herthygl gyntaf. Gobeithiwn yn fawr y bydd mwy i ddilyn. Diolch o galon i ti Beca. Mwynhewch!

Yr haf na fu

Yn sicr mae fy mywyd wedi bod yn dra gwahanol i'r cynlluniau gwreiddiol oedd gennyf ar y gweill ar gyfer haf eleni. Roeddwn i a fy ffrindiau yn edrych ymlaen at fynd i Faes B, Pentref Ieuenctid, Tafwyl, sioeau dawns ond nid dyma oedd gan 2020 i'w gynnig yn sgil y Coronafeirws.

Wrth glywed ein bod yn mynd i allu cael amser gartref yn gwneud braidd dim, ar ddechrau'r cyfnod clo roeddwn yn teimlo ychydig yn gyffrous. Ond yn sicr nid oedd difrifoldeb y sefyllfa wedi fy mwrw eto, gan roeddwn yn gweld ar yr olwg gyntaf nad oedd yn rhaid i ni sefyll ein harholiadau AS. Roedd hyn yn rhyddhad enfawr, ond byddai hefyd wedi bod yn gyfle i weld barn fy athrawon amdanaf oherwydd y graddau rhagfynegol. Gallai hyn fod yn beth da neu ddrwg. Ond yn nawr rydyn ni o dan anfantais gan nad yw'r graddau yn arwyddocaol.

Am hynny, mae gennyf benderfyniad mawr o ran pa arholiadau rydw i am sefyll y flwyddyn nesaf – cyfuniad o'r ddwy flynedd neu dim ond cael canlyniadau blwyddyn 13. Roeddwn yn ymweld â diwrnodau agored rhithwir prifysgolion, ond yn sicr nid oedd hyn yr un fath â'r gwir deimlad o ymweld â'r campws a chael dod yn gyfarwydd ag awyrgylch newydd.

Ar ddechrau'r cyfnod clo roeddwn yn rhagweld mai am rai wythnosau yn unig y byddwn yn gaeth i'r tŷ. Wrth i'r wythnosau fynd yn eu blaen a'r pellter rhwng fy nheulu a ffrindiau fynd yn fwy, roedd pethau yn dechrau mynd yn anodd. Roeddwn yn cynnal cyfarfod Zoom gyda fy ffrindiau yn wythnosol, a chefais ddathliadau rhithwir ar benblwyddi fy ffrindiau ac wrth i fy chwaer a fy nghyfnither gwblhau eu graddau yn y brifysgol. Roedden ni yn dal i allu aros i fyny tan oriau mân y bore yn siarad.

Yn ystod y cyfnod clo, roeddwn wedi cymryd rhan mewn sialensiau niferus ar y cyfryngau cymdeithasol – hyd yn oed yn cael fy ngorfodi i lyncu wy! Roedd hyn yn rhoi teimlad o undod a hwyl yn ystod cyfnod mor ansicr.

Mi wnes i ail-ddarganfod fy niddordeb mewn coginio, drwy wneud amryw o gacennau a phancws Americanaidd i frecwast.

Yn wythnosol, tuag at ddiwedd y cyfnod, roeddwn yn edrych ymlaen at y penwythnos er mwyn cael clud-fwyd gwahanol drwy gefnogi busnesau lleol. Dyma'r unig deimlad o gyffro roeddwn wedi ei gael yn ystod y misoedd niferus yn y tŷ!

Aethom fel teulu ar daith gerdded ar lwybr cyhoeddus agos iawn i'n tŷ, ac er yr holl flynyddoedd o fyw ger chwarel Crwbin nid oeddem wedi bod ar y llwybr yma erioed. Wrth i ni ddod i dop y llwybr nid oeddwn yn gallu credu yr olygfa. Roedd y cyfnod clo yn gyfnod arbennig i ddod i adnabod yr ardal leol a dod o hyd i ryfeddodau.

Rwy'n cofio'r teimlad o ddicter pan gafodd un digwyddiad cymdeithasol ei ohirio ar ôl y llall. Yn syth ar ôl haf 2019, dyna i gyd roeddwn i a fy ffrindiau yn siarad amdano oedd haf 2020. Roedd hyn yn ein cael ni drwy'r dyddiau tywyll yn y gaeaf a thrwy draethodau diddiwedd. Ond yn y pendraw nid oedd gennym ni unrhyw ddigwyddiad yn ei le er mwyn i ni ddathlu ein gwaith caled dros y flwyddyn. Teimlwn fel pe bai fy mlynyddoedd yn fy arddegau yn diflannu heb gael y cyfle i wneud y mwyaf ohonynt drwy fwynhau gyda fy ffrindiau.

Wrth i'r cyfyngiadau newid i allu mynd i ymweld â ffrindiau a theulu o fewn 10 milltir, roeddwn yn gyffrous i weld fy ffrindiau wyneb yn wyneb yn hytrach nag ar fy nghyfrifiadur. Fe es i i weld fy ffrindiau ar stepen eu drws, er nad oedd hyn yr un peth ag eistedd yn eu cwmni. Ond roedd un o fy ffrindiau pennaf yn dal i fyw yn rhy bell, ac roedd yn rhyfedd peidio â'i gweld hi am tua 5 mis pan oeddwn fel arfer yn gweld ein gilydd yn ddyddiol yn yr ysgol.

Yn ogystal, mae llawer o fy nheulu yn byw yn Llanbed a Thregaron, felly roeddwn yn dal i fethu ymweld â nhw. Aeth hyn yn anodd drwy weld eraill yn y gymuned yn gallu ymweld â'u tadcu a mamgu. Yn y pendraw, wrth i'r cyfyngiadau lacio roeddwn wedi gallu mynd i weld fy mamgu a thad-cu, ond wrth gwrs drwy gadw 2 fetr i

ffwrdd. Teimlai hyn yn anodd wrth geisio anwybyddu'r awydd am gwtsh.

Mae dal angen i mi gyfarwyddo gyda gwisgo gorchudd wyneb. Ond mae ymbellhau cymdeithasol yn digwydd heb feddwl.

Bydd yn rhaid i ni gyfarwyddo gyda'r normalrwydd newydd a diolch bod pawb o'm hamgylch yn iach. Er y cyfnod anodd ac ansicr mae hyn wedi dangos mai teulu a ffrindiau sy'n bwysicach nag unrhyw beth materol.

Beca Dalis Williams

Blwyddyn 13 Maes y Gwendraeth

Hywel fy mrawd a Mai y ci yn mwynhau'r olygfa

Cacen i ddathlu pen-blwydd Dad!

Llythyr gan Urdd Gobaith Cymru

Annwyl ddarllenwyr

Fel y gwyddoch, mae Urdd Gobaith Cymru yn wynebu sefyllfa argyfyngus o ganlyniad i bandemig Covid-19 ac mae dyfodol y mudiad yn un bregus.

Mae'r Urdd yn fudiad unigryw ac, ers 1922, rydym wedi cyflawni llawer wrth gynnig profiadau Chwaraeon, Ieuenctid, Celfyddydol, Preswyl, Prentisiaethau, Dyngarol a Gwirfoddoli i fwy na phedair miliwn o blant a phobl ifanc yng Nghymru. Mae hyn yn ei dro wedi eu galluogi i gyfrannu'n bositif i'w cymunedau, ymestyn eu gorwelion a chynyddu eu hunan hyder. Rydym wedi meithrin cenedlaethau o ferched a dynion ifanc i ymfalchïo yn eu gwlad, eu hiaith a'u diwylliant ac yn agored i'r byd a'i werthoedd.

Ond, wrth i brif ffynonellau incwm y mudiad wynebu colledion, sef ein gwersylloedd ar gau i breswylwyr a chyfyngiadau enfawr ar ein gwasanaethau cymunedol, rydym yn rhagweld toriadau incwm o £14 miliwn dros y ddwy flynedd nesaf a dyled sylweddol, o leiaf £3.5miliwn. Mae'n wir i ddweud y gall y ffigyrau yma gynyddu wrth i sefyllfa Covid barhau. Mae'r mudiad hefyd wedi colli hanner ei weithlu o 320 o bobl o ganlyniad i'r toriadau, ac mae'r her yn un na wynebodd y mudiad ei thebyg o'r blaen.

Rydym wedi bod yn agored a gonest ers y dechrau am yr effaith ar y mudiad a'n pryderon am y dyfodol. Rydym hefyd yn trafod yn gyson gyda'n rhanddeiliaid a Llywodraeth Cymru, ac yn ddiolchgar am y cyllid argyfwng tymor byr a dderbyniom hyd yn hyn.

Ond, mae'r her ariannol yn un enfawr, fel yr ydym wedi bod yn ategu mewn sgyrsiau a chyfweliadau ar y cyfryngau. O ganlyniad, daeth llawer o geisiadau am sut y gall pobl ein helpu trwy'r cyfnod anodd hwn, i sicrhau dyfodol i brif fudiad plant a phobl ifanc Cymru. Mae unrhyw gyfraniad, bach neu fawr, yn hynod bwysig i ni ac yn cael ei werthfawrogi'n fawr.

Felly hoffem rannu gyda'ch darllenwyr yr amrywiol ffyrdd o gefnogi:

- **I blant a phobl Ifanc -** Os ydych o dan 26, yna ymaelodi yw'r ffordd orau o gefnogi. Dim ond £9 am flwyddyn, neu £25 am aelodaeth teulu a chewch fanteisio ar yr ystod o weithgareddau sydd ar gael, gan gynnwys arlwy digidol amrywiol a chynhwysfawr.
- **I Oedolion -** Mae ffordd hawdd o gyfrannu trwy'r wefan (urdd.cymru), neu gallwch anfon cyfraniad trwy siec. Byddem yn hynod ddiolchgar petaech yn ei gwneud yn daladwy i **Urdd Gobaith Cymru** a'i hanfon at:

Llythyr gan Urdd Gobaith Cymru (parhad)

Iwan Tudur Jones
Adran Gyllid Urdd Gobaith Cymru
Gwersyll yr Urdd Glan-llyn
Llanuwchllyn
Y Bala
Gwynedd
LL23 7ST

Am bob cyfraniad o fwy nag £20, byddwn yn anfon bathodyn arbennig aelodaeth yr Urdd 20-21 fel cydnabyddiaeth, felly cofiwch gynnwys eich cyfeiriad.

Ein haelodau yw ein blaenoriaeth bob amser a byddwn yn parhau i weithredu o fewn ein gallu i sicrhau cyfleoedd amrywiol, cyfoethog a chyfoes i blant a phobl ifanc Cymru. Mewn dwy flynedd, bydd yr Urdd yn dathlu ei ben-blwydd yn gant oed. Rydym yn hyderus y gallwn, gyda help ein cefnogwyr a'r holl ewyllys da sydd tuag at y mudiad arbennig yma, oroesi'r cyfnod anodd hwn ac ail-adeiladu'r mudiad ar gyfer y cenedlaethau i ddod.

Gan ddiolch o waelod calon am yr holl gefnogaeth.
Cofion gorau,
Sian Lewis

Prif Weithredwr Urdd Gobaith Cymru

Newyddion o'r Ardd Fotaneg

Mae Bwrdd Ymddiriedolwyr yr Ardd yn tyfu

Mae'n bleser gan Ardd Fotaneg Genedlaethol Cymru gyhoeddi penodiad pum Ymddiriedolwr newydd.

Maent yn cynnwys Mel Doel, darlledwr i'r BBC a Chyn-gadeirydd Parc Cenedlaethol Bannau Brycheiniog; Sarah Jennings, cyfarwyddwr cyfathrebu yn Cyfoeth Naturiol Cymru; Dr Helen Matthews, Seiciatrydd Ymgynghorol ymddeoledig o Fwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda; Yr Athro Pete Wall, ffisiolegydd clinigol a chyn-gadeirydd pwyllgorau moeseg ymchwil yng Nghymru; a'r Athro Iain Donnison, pennaeth IBERS ym Mhrifysgol Aberystwyth.

Mae'r pump wedi'u lleoli yng Nghymru, ac mae dau yn byw yn Sir Gaerfyrddin – ac yn siaradwyr Cymraeg.

Croesawyd y recriwtiaid newydd gan Gadeirydd yr Ymddiriedolwyr, Gary Davies, a'r Is-gadeirydd, Julie James.

Dywedodd Gary: "Mae'n bleser enfawr croesawu aelodau newydd ein bwrdd, gyda phob un ohonynt yn dod â thalentau newydd ac arbennig i'r Ardd Fotaneg. Gyda'u cymorth a'u sgiliau, gallwn barhau â'r gwaith rhagorol a wneir yma mewn achos arbennig iawn".

Mae'r Ardd Fotaneg yn elusen, sy'n cael ei llywodraethu gan Fwrdd Ymddiriedolwyr. Mae swydd yr Ymddiriedolwr yn un wirfoddol a, gyda'i gilydd, rôl y gwirfoddolwyr yw cefnogi'r Cyfarwyddwr i weithredu gweledigaeth a strategaeth y sefydliad.

Mae'r penodiadau newydd yn ymuno â bwrdd sy'n cynnwys pobl megis Syr Roger Jones, y cynghorydd sir Dai Jenkins o Gyngor Sir Caerfyrddin, yr hanesydd gardd Liz Whittle, a'r cyn-aelod o'r Cynulliad Cenedlaethol, Eluned Parrott. I gael rhestr lawn o Ymddiriedolwyr yr Ardd Fotaneg, ewch i https://garddfotaneg.cymru/about-the-garden/trustees/

Agorodd Gardd Fotaneg Genedlaethol Cymru yn Llanarthne, Sir Gaerfyrddin ym mis Mai 2000, ac mae'n ymrwymedig i ymchwilio i fioamrywiaeth a chadwraeth bioamrywiaeth, ac i gynaliadwyedd, dysgu gydol oes a mwynhad yr ymwelydd.

O'r chwith i'r dde, yr Athro Iain Donnison, Julie James, Sarah Jennings, Mel Doel, Gary Davies, yr Athro Pete Wall, Dr Helen Matthews
Llun: © Gruff Thomas,
photo@gruffyddthomas.co.uk

Atgyfodi’r Wennol

Rob Evans sy’n sôn am ailddechrau cylchlythyr i Ddysgwyr Cymraeg.

Beth wnaethoch chi yn ystod y cyfnod clo? Dyna fydd ein gor-wyrion yn gofyn i ni yn y dyfodol pell. Dw i’n darllen yn y papurau bod rhai wedi sefydlu gwefannau newydd a chreu busnesau i werthu pethau maen nhw’n cynhyrchu yn y tŷ. Rhai wedi penderfynu dysgu iaith newydd, llawer wedi dewis Cymraeg i’w dysgu. Diolch a phob lwc iddyn nhw. Eraill yn ail-afael ar y grefft o goginio neu gerdded mwy, o fewn y rheolau wrth gwrs.

Beth dach chi wedi’i wneud?

Y peth cyntaf wnes i oedd archebu llyfrau, tua hanner dwsin. Llawer ddigon i fy nghadw i fynd dros y tair wythnos roedd y cyfnod yn mynd i barhau. Yr unig beth allaf fi ei ddweud yw bod y tair wythnos yna braidd yn hir! Er dw i wrth fy modd yn darllen ni allaf eistedd mewn cadair a darllen am fwy nag awr a hanner heb ddechrau pendwmpian. Beth arall allwn i ei wneud? Yn raddol ddoth y syniad i fy mhen o atgyfodi cylchlythyr i ddysgwyr roeddwn i wedi ei sefydlu tuag ugain mlynedd yn ôl.

Ar fy siwrne hir yn ôl at yr Iaith es i ar gwrs ysgrifennu Cymraeg creadigol yng Nghanolfan Iaith Gregynog. Roedd y profiad yn bwysig iawn, ces i’r cyfle i siarad Cymraeg yn rheolaidd ac yn y pendraw ces i’r cyfle i fod yn diwtor.

Sylweddolais fod addysgu yn ffordd effeithiol iawn er mwyn dysgu.

Yn ystod fy nghyfnod ar y cwrs mi gafodd Gregynog warden newydd, un ddi-Gymraeg ac roedd pobl yn poeni am ddyfodol y Ganolfan Iaith. Mi wnaeth rai ohonom ni sefydlu Cyfeillion Canolfan Iaith Gregynog a gan fod gen i fusnes argraffu ar y pryd nes i sefydlu cylchlythyr o’r enw Y Wennol. Gan ‘mod i ar gwrs ysgrifennu Cymraeg creadigol roedd llawer o bobl i gyfrannu ac roedd tiwtoriaid yn anfon gwaith eu dysgwyr ataf fi. Aeth Y Wennol ymlaen am ychydig o flynyddoedd tan i mi symud i fyw i Abertawe er mwyn bod yn agosach at fy rhieni. Efo’r dechnoleg wedi symud ymlaen roeddwn i’n teimlo’n ffyddiog y gallwn i atgyfodi’r Wennol.

Ychydig o fisoedd ynghynt roeddwn i wedi cyfarfod â grŵp o ddysgwyr a oedd yn cyfarfod yng Nghaffi’r Three Cliffs yn wythnosol. Gofynnais iddyn nhw a fydden nhw’n fodlon ysgrifennu erthyglau a ches i ddigon i gael y rhifyn cyntaf allan erbyn diwedd y mis. Erbyn hyn mae chwe rhifyn wedi gweld golau dydd ac mae pedwar dysgwr yn cyfrannu’n gyson. Mae'r profiad o ysgrifennu yn un gwerthfawr iawn i ddysgwyr, a’r ffaith eu bod yn treulio amser yn rhoi eu meddyliau at ei gilydd i ysgrifennu yn datblygu eu sgiliau siarad hefyd.

Mae hynny yn rhoi hyder iddyn nhw ac yn lleihau’r pwysau arnyn nhw pan maen nhw’n sgwrsio. Mae’r profiad o roi’r cylchlythyr at ei gilydd bob mis wedi fy atgoffa i o’r safon y mae dysgwyr yn gallu ei chyrraedd a’u brwdfrydedd i ddefnyddio’r iaith. Dw i’n ailfyw'r pleser roeddwn i’n ei gael wrth weithio ar Y Wennol wreiddiol.

Felly, Gymry Cymraeg neu ddysgwyr mae’n werth darllen Y Wennol, byddwch yn gweld yn syth pa mor dalentog y mae dysgwyr yn gallu bod. Mae croeso mawr i unrhyw gyfraniad o unrhyw lefel o ddysgu, ac mi fydda i’n hapus i ddanfon copi i unrhyw un sydd yn cysylltu â fi ar bobwennol@ntlworld.com

Gwnewch hynny rŵan, cyn i chi anghofio!
Pob hwyl,
Rob Evans

Hedbangars Byd Natur gan Rob Evans

Pan dach chi’n dechrau meddwl yn ddwfn am fyd natur dach chi’n sylweddoli bod popeth yn ffitio efo’i gilydd fel jig-so enfawr. Dim ond rhywun fel Syr David Attenborough sydd â’r gobaith o osod pob darn yn ei le a dw i’n siŵr nad oes ganddo fo ateb i bob cwestiwn. Meddyliwch am adar, yn fras - eu pwrpas nhw yw bwyta, ond mae rhai yn bwyta hadau, rhai yn bwyta pryfed genwair, eraill yn bwyta morgrug, rhai pysgod a rhai egsotig yn ffafrio neithdar. Pawb at y peth y bo!

Ond beth bynnag yw’r rheswm, mae’r Bod Mawr wedi sicrhau bod eu cyrff yn addas at y pwrpas. I’r rhai sydd yn bwyta hadau caled mae O wedi rhoi pig groes iddyn nhw, pig hir i’r rhai sydd yn hoffi neithdar, ac yn y blaen.

Ond, ym mhob teulu, mae rebel, rhywun sydd eisiau creu sŵn fel yr oedd yr hen grwpiau pync.

Hedbangars Byd Natur (parhad)

Pwy ydyn nhw tybed? Wel hedbangar byd adar yw Cnocell y Coed. Mae'n aderyn uchel ei effaith yn wir. Mae'n mynd allan yn y bore a threulio'r diwrnod cyfan yn taro ei big i mewn i ryw goeden. Dychmygwch, mae o'n cyrraedd adref ac mae ei wraig yn gofyn "Sut fath o ddiwrnod wyt ti wedi cael, cariad?" A ydi o'n ateb "Paid â gofyn, mae gen i gur pen ofnadwy?" Wel na, dydi o ddim, mae'n dweud "O go dda w'st ti, mae'r diwrnod wedi bod braidd yn hir a'r gwaith yn 'boring' wrth gwrs, neis bod adra!"

Y peth yw, ac efallai nad ydych yn gwybod hyn ond, tu ôl i'w big mae math o 'shock absorber' felly does dim rhaid i'w wraig ddod â'r Paracetemols iddo ar ddiwedd pob dydd, clyfar ynte!

Yn ddiweddar, wrth fynd i'r gegin efo llestri i olchi gwelais i gnocellau'r coed ar y lawnt, y fam a'r cyw. Roedd y fam yn brysur yn dangos i'r cyw sut i chwilio am bryfed genwair. Roedd hyn yn gyfle rhy dda i'w golli ac es i i nôl y camera a dechrau tynnu lluniau ohonyn nhw trwy'r ffenest.

Doedd y cyw ddim yn cael llawer o lwc ac yn sydyn dyma'r fam yn troi ato a stwffio ei phig i mewn i'w geg, doeddwn i ddim yn disgwyl tynnu llun o'r fath ac mae'n llun i'w werthfawrogi

Nid ydych yn gwybod am faint bydd adar yn aros yn yr un lle, pan dach chi'n gweld rhywbeth fel hyn mae'n rhaid i chi wneud penderfyniad - gadael y ffenest a chwilio am y camera neu aros a mwynhau. Dw i'n falch iawn fy mod i wedi tynnu'r llun hwn a fy mod i wedi dewis mynd i nôl y camera.

Rob Evans

Rhybudd i beidio â gwaredu sbwriel mewn safleoedd ailgylchu

Does dim esgus dros dipio anghyfreithlon unrhyw le yn Sir Gaerfyrddin dyna'r neges wrth i bobl gael eu rhybuddio i beidio â gwaredu eu sbwriel mewn safleoedd ail gylchu cymunedol neu gallant wynebu dirwy.

Mae gadael unrhyw fagiau neu eitemau eraill ar y llawr mewn safleoedd ailgylchu yn cael ei ystyried yn dipio anghyfreithlon ac os caiff preswylwyr eu dal yn gwaredu eu gwastraff, gallant gael dirwy ddiderfyn a/neu hyd at bum mlynedd yn y carchar.

Mae swyddogion y Cyngor yn monitor safleoedd ailgylchu ledled y sir yn barhaus. O ganlyniad, maent wedi rhoi 24 o hysbysiadau cosb benodedig yn amrywio o £75 i £350 ers dechrau'r flwyddyn i bobl sy'n gadael eu gwastraff yn anghyfreithlon ar y safleoedd.

Mae eitemau sy'n cael eu gwaredu yn amrywio o nwyddau trydanol I fagiau du.

Trwy gydol argyfwng y Coronafeirws, parhaodd casgliadau gwastraff ac ailgylchu o dŷ i dŷ ynghyd â'r gwasanaeth casglu gwastraff swmpus y telir amdano ar gyfer hyd at dair eitem fwy.

Ailagorwyd Canolfannau Ailgylchu Gwastraff y Cartref o 26 Mai gyda system apwyntiad yn unig. Mae apwyntiadau ar gael yn rhwydd a gall preswylwyr fynd i'r canolfannau bob saith diwrnod i gael gwared ar wastraff domestig os bydd angen.

Dywedodd y Cynghorydd Philip Hughes, Aelod o Fwrdd Gweithredol y Cyngor dros Ddiogelu'r Cyhoedd: "Mae cyfrifoldeb ar bob un ohonom i ofalu am ein sir. Rydym yn deall bod ein cymunedau, fel ninnau, yn grac ac yn teimlo'n rhwystredig oherwydd tipio anghyfreithlon, a byddwn bob amser yn ceisio dod o hyd i'r rhai sy'n gyfrifol. Mae tipio anghyfreithlon nid yn unig yn edrych yn salw ond mae'n denu fermin i'r ardal.

"Rydym yn deall bod canolfannau ailgylchu gwastraff y cartref wedi bod ar gau dros dro yn ystod COVID, fodd bynnag, nid yw hynny'n esgusodi'r math hwn o ymddygiad anghyfreithlon ac mae'r canolfannau wrth gwrs ar agor erbyn hyn felly does dim esgusodion.

"Efallai nad yw rhai preswylwyr yn ymwybodol eu bod yn tipio'n anghyfreithlon, ond os gadewir bagiau neu eitemau wrth ochr biniau, waeth a ydynt wedi mynd â'r eitemau i safle ailgylchu cymunedol, mae'n dal I fod yn dipio anghyfreithlon.

"Mae llawer o bobl wedi cael eu dal yn gwaredu sbwriel ac wedi wynebu dirwy o ganlyniad i hynny ac mae swyddogion yn parhau i fonitro'r safleoedd hyn ledled y sir. Gwaredwch eich gwastraff yn gyfrifol a rhowch wybod i ni am unrhyw achosion o dipio anghyfreithlon y byddwch yn dod ar eu traws er mwyn i ni allu ymchwilio i'r achos."

I drefnu apwyntiad yn un o bedair canolfan ailgylchu'r sir ewch i
www.sirgar.llyw.cymru/cartref/gwasanaethaur-cyngor/ailgylchu-biniau-a-sbwriel/canolfannau-ailgylchu/

I roi gwybod am dipio anghyfreithlon ewch i

www.sirgar.llyw.cymru/cartref/gwasanaethaur-cyngor/ailgylchu-biniau-a-sbwriel/sbwriel/tipio-anghyfreithlon/

mudiad meithrin
arbenigwyr y blynyddoedd cynnar

Ymgyrch Cylchoedd yn Cerdded 7-14 Tachwedd 2020

Rydym yn falch iawn o gyhoeddi manylion ein hymgyrch codi arian i'n Cylchoedd Meithrin a'n meithrinfeydd dydd am eleni sef **Cylchoedd yn Cerdded**. Yn dilyn sgil-effeithiau pandemig Covid-19 a'r rheolau ymbellhau cymdeithasol sydd mewn grym, mae'r angen am godi arian ychwanegol i'r Cylchoedd a'r meithrinfeydd dydd yn fwy nag erioed. Felly bydd ymgyrch **Cylchoedd yn Cerdded** yn cynnig gweithgaredd codi arian syml, effeithiol a diogel, a'r bwriad yw trefnu teithiau cerdded noddedig syml i'r plant yn y Cylchoedd (a'u teuluoedd os bydd amodau'r pandemig yn caniatáu). Bwriedir cynnal yr ymgyrch yn ystod wythnos 7-14 Tachwedd 2020.

Yn ogystal â chodi arian i'r Cylch/feithrinfa bydd hyn yn ffordd o hyrwyddo addysg Gymraeg mewn ffordd hwyliog a gwneud i bawb fydd yn cymryd rhan deimlo fel rhan o 'un teulu mawr' Mudiad Meithrin. Mae sawl ffordd y gall y Cylchoedd gynnal ymgyrch Cylchoedd yn Cerdded yn llwyddiannus, e.e.

- y plant i wneud taith gerdded noddedig yn ystod amser Cylch – a chael teulu a ffrindiau i'w noddi
- cefnogaeth y gymuned leol – gallant fapio llwybr i aelodau'r gymuned ddewis ei gwneud a chyfrannu arian i'r Cylch
- annog teuluoedd gwahanol i ddewis eu taith eu hunain – gallant ddewis cerdded mewn Cylch o gwmpas parc lleol os nad oes teithiau lleol addas ar gael
- gofyn i gyfeillion y Cylch neu 'selebs' lleol i wneud sialens taith gerdded a rhoi arian i'r cylch
- gofyn i rieni gyfrannu arian mân i'r Cylch a cheisio creu llinell o arian mân o gwmpas y Cylch a chaiff bob Cylch gadw'r arian i'w coffrau ar y diwedd.

Bydd pecyn adnoddau yn cael eu danfon allan i'r Cylchoedd gyda thaflen weithgareddau ar y thema, sticeri, posteri blanc i hyrwyddo'u digwyddiad, taflenni casglu nawdd a manylion am sut i gasglu arian trwy'r cyfryngau cymdeithasol

Pum Aelod Newydd i Fwrdd Cyfarwyddwyr Mudiad Meithrin

Mae Mudiad Meithrin yn falch iawn o gyhoeddi bod pum aelod newydd wedi cael eu penodi i ymuno â'n Bwrdd Cyfarwyddwyr. Yn dilyn proses agored gwahoddwyd aelodau'r cyhoedd i wneud cais i fod ar y bwrdd. Dyma ychydig o fanylion am yr ymgeiswyr llwyddiannus. (Gweler 'Nodiadau Ychwanegol' isod am eu proffiliau llawn). Rydym yn edrych ymlaen yn arw at eu cyfraniad dros y pum mlynedd nesaf.

Elin Maher – Daw Elin o bentref Clydach, ond bellach wedi ymgartrefu yng Nghasnewydd. Mae hi wedi gweithio mewn sawl sefydliad ym myd addysg Gymraeg. Mae hi nawr ar fin gorffen gradd M.A mewn Dwyieithrwydd ac Amlieithrwydd tra'n gweithio'n llawrydd fel ymgynghorydd iaith ac addysg.

Gwenno George - Trysorydd newydd y Bwrdd Cyfarwyddwyr. Daw Gwenno yn wreiddiol o Gricieth. Ar ôl graddioo Brifysgol Caerdydd fe gychwynnodd ei gyrfa broffesiynol yn y byd cyllid fel Swyddog Cyllid Plaid Cymru cyn cymhwyso yn ddiweddarach fel cyfrifydd. Bellach mae'n Brif Swyddog Cyllid *(CFO)*gyda chwmni cyfreithiol cenedlaethol yng Nghaerdydd.

Savanna Jones–Daw Savanna o Gaerdydd ac mae'n parhau ifyw yno ar hyn o bryd wrth astudio gradd meistrym Mhrifysgol Caerfaddon. Mae hi hefyd yn gweithio fel Rheolwr Ehangu Mynediad a Chynhwysiant mewn Addysg Uwch, ac yn flaenorol wedi gweithio gyda'r Coleg Cymraeg Cenedlaetholyn ei rôl gyda'r Cyngor Cyllido. Mae gan Savanna hefyd brofiadgwirfoddoli i'r Groes Goch.

Colin Nosworthy - Mae Colin yn hanu o Landrindod yn wreiddiol, ond bellach yn byw yn Aberystwyth gan weithio fel Swyddog Cyfathrebu i'r Brifysgol yno. Cyn hynny, bu'n gweithio i Gymdeithas yr Iaith ac yn Senedd Cymru. Graddiodd mewn Gwleidyddiaeth, Athroniaeth ac Economeg o Brifysgol Rhydychen, ac mae ganddo gymwysterau cyfreithiol o Brifysgol De Cymru a Phrifysgol Caerdydd yn ogystal.

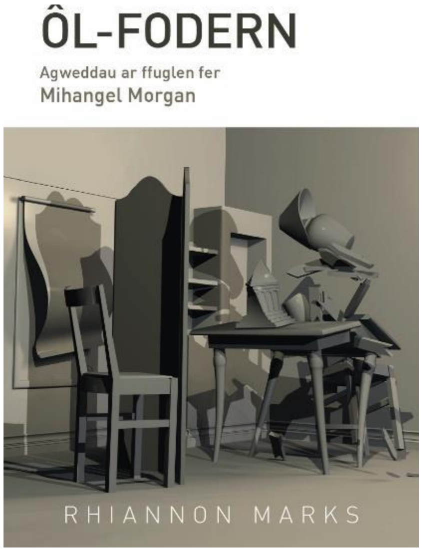
Huw Marshall–Mae gan Huw Marshall bron i ddeng mlynedd ar hugain o brofiad ar sawl lefel o fewn y diwydiannau creadigol, gan arbenigo ar ddarpariaeth o wasanaethau i blant a phobl ifanc, ac ef yw sylfaenydd 'Yr Awr Gymraeg' – cyfrif trydar sy'n hyrwyddo gweithgareddau a digwyddiadau trwy gyfrwng y Gymraeg rhwng 8.00 – 9.00 bob nos Fercher.

Meddai Dr Rhodri Llwyd Morgan, Cadeirydd Bwrdd Cyfarwyddwyr Mudiad Meithrin:

"Mae cyfraniad gwirfoddolwyr yn un o gryfderau mawr Mudiad Meithrin. Mae'n bleser felly i groesawu Elin, Gwenno, Savanna, Colin a Huw i wasanaethu fel aelodau o'r Bwrdd Cyfarwyddwyr ac rwy'n siŵr y gwnawn ni elwa'n fawr o dalentau amrywiol."

I'r Silff Lyfrau

GWASG PRIFYSGOL CYMRU
UNIVERSITY OF WALES PRESS



Cyfrol arbrofol o feirniadaeth greadigol yw hon, sy'n cynnig golwg ffres ar ffuglen fer y llenor nodedig Mihangel Morgan (1955–). Hon yw'r astudiaeth estynedig gyntaf o'i waith, a rhoddir sylw penodol i'r wyth cyfrol o ffuglen fer a gyhoeddodd rhwng 1992 a 2017 – cyfnod lle gwelwyd datblygiadau arwyddocaol ym maes rhyddiaith Gymraeg. Astudir gwaith Mihangel Morgan gan fyfyrwyr sy'n astudio Cymraeg Uwch Gyfrannol a Safon Uwch, ac ar lu o gyrsiau Prifysgol. Bydd *Y Dychymyg Ôl-Fodern* yn ganllaw ac yn gymorth iddynt oll ddeall mwy am y llenor nodedig hwn.

Daw **Rhiannon Marks** yn wreiddiol o Gil-y-Cwm, Sir Gâr, ac fe'i haddysgwyd ym Mhrifysgol Aberystwyth a Choleg Iesu, Rhydychen. Mae'n ddarlithydd yn Ysgol y Gymraeg, Prifysgol Caerdydd, ac yn arbenigo mewn llenyddiaeth gyfoes a theori lenyddol. Enillodd ei chyfrol academaidd gyntaf, *'Pe Gallwn, Mi Luniwn Lythyr': Golwg ar Waith Menna Elfyn*, Wobr Goffa Syr Ellis Griffith yn 2015.

'O'r diwedd, dyma astudiaeth gynhwysfawr o gyfraniad enfawr Mihangel Morgan i ffuglen fer yn y Gymraeg, un sy'n gosod ei waith mewn cyd-destunau Ewropeaidd cyfoes."

Yr Athro Angharad Price, Ysgol y Gymraeg, Prifysgol Bangor

Cyhoeddi Cyfrol O Jôcs i Godi Arian i'r Gwasanaeth Iechyd

Mae dau ddigrifwr amlwg wedi dod at ei gilydd i gyhoeddi casgliad o jôcs i godi arian i'r Gwasanaeth Iechyd. Bydd Y Lolfa yn cyhoeddi'r gyfrol *Gagsfor the NHS* yr wythnos hon.

Mae Phil Evans o Rydaman yn adnabyddus am ei hiwmor unigryw, cynnes a chyfeillgar ac mae wedi perfformio ym mhedwar ban i gynulleidfaoedd yn Oslo, Canada ac America. Mae Dilwyn Phillips yn awdur sawl llyfr jôcs poblogaidd. Mae'r gyfrol yma yn cynnwys llond trol o straeon doniol a nifer o sylwadau crafog am y cyfnod y cloi ac am iechyd yn gyffredinol.

Dywedodd Phil Evans
"Yn ystod y pandemig, mae ein gweithwyr rheng-flaen ym mhob proffesiwn, wedi profi fod cael dogn iachus o hiwmor yn hollbwysig wrth orfod delio gyda'r pwysau enbyd maent yn eu wynebu. Rydym yn wirioneddol werthfawrogi'r cyfle yma i ysgrifennu llyfr er mwyn rhoi rhywbeth yn ôl iddynt."

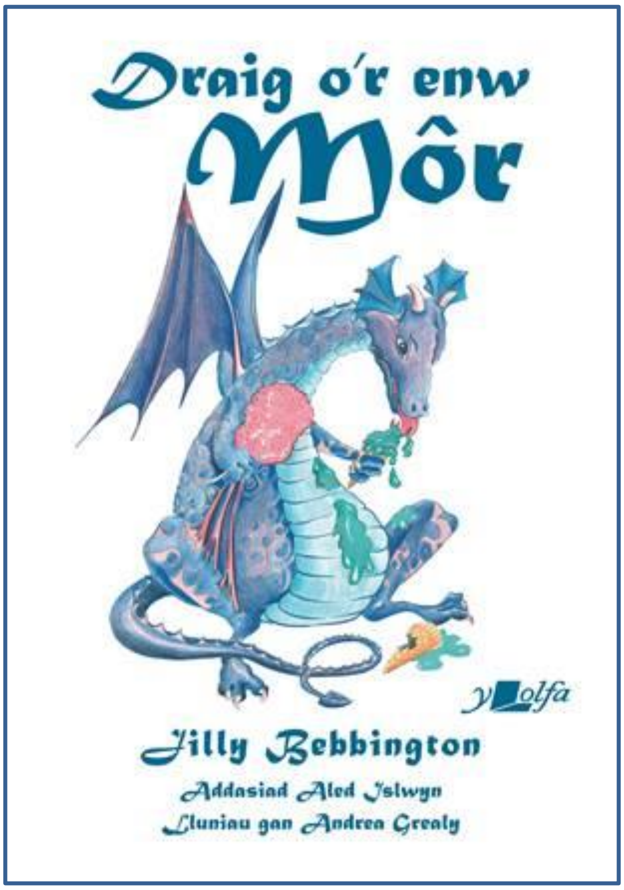
Ychwanegodd,
"Gobeithiwn, wrth brynu'r llyfr yma, yn ogystal â chyfrannu at goffrau'r Gwasanaeth Iechyd, bydd yn dod a gwên i'r wyneb ac ychydig o ddihangfa."

Cafodd Dilwyn Phillips ei fagu ym Mhontarddulais, ond mae bellach wedi ymgartrefu yn Alicante yn Sbaen. Dywedodd,
"Fel rhywun sydd wedi bod yn glaf mewn ysbyty sawl tro ers symud i Sbaen dwi wedi dod i sylweddoli pa mor galed mae staff ysbytai yn ei weithio, yn enwedig gyda'r pandemig presennol a pha mor bwysig yw codi morâl a chael ychydig o hwyl."

Mae*Gagsfor the NHS* gan Phil Evans a Dilwyn Phillips ar werth mewn siopau llyfrau ac ar wefan Y Lolfa (www.ylolfa.com) ac ar gael nawr (£3.99, Y Lolfa).

Codi Arian Hanfodol i'r Hosbis i Blant Tŷ Hafan

Ers iddo agor yn 1999 mae Tŷ Hafan, yr elusen sydd yn cynnig gofal a chymorth i blant a phobl ifanc sy'n byw bywydau byr, wedi cefnogi dros 850 o blant a'u teuluoedd. Fel rhan o ymgyrch codi arian at yr elusen bwysig hon mae un o'i gwirfoddolwyr, Juliet Bebbington, wedi ysgrifennu cyfrol hwyliog i blant gynradd gyda'r holl elw yn mynd tuag at yr hosbis.



Mae *Draig o'r enw Môr* (Y Lolfa) yn stori am ddraig las, unig sy'n dod o'r môr, sydd dim ond yn cael ei gweld gan rai sy'n credu mewn dreigiau. Mae'r ddraig fach fusneslyd yn mynd i chwarae gyda phlant yr hosbis yn Nhŷ Hafan ac yn mwynhau helpu'r plant a'r staff.

Mae'r gyfrol yn dangos gwerth bod yn garedig, i gydymdeimlo a bod yn sensitif i anghenion pobl eraill, ac yn bwysicaf oll, i ddangos cariad. Mae'r stori wedi ei rhannu'n benodau byrion, lle mae'r ddraig yn helpu'r plant mewn sefyllfaoedd penodol, fel mynd am drip i lan y môr, sychu dillad, a therapi cerdd.

Mae'r awdures, Jilly Bebbington, wedi bod yn gweithio fel cynorthwyydd gwirfoddol yn Nhŷ Hafan ers dros 20 mlynedd. Meddai:

"Rwyf wedi darllen a dyfeisio gymaint o storïau i'r plant yn yr hosbis dros yr 20 mlynedd rwyf wedi bod yn gwirfoddoli yno. Er y rhesymau trist y tu ôl i fodolaeth yr hosbis mae'n lle hwyliog iawn – y lle mwyaf hwyliog rwyf erioed wedi gweithio ynddo. Mae 'na ymdeimlad o *carpe diem* yn perthyn i'r lle. Mae'r hosbis yn gwneud gwaith mor bwysig gyda'r plant a'u teuluoedd, roeddwn yn awyddus iawn i godi arian iddyn nhw. Mae hyd yn oed yn fwy pwysig nawr, gan fod holl gynlluniau codi arian yr elusen wedi bod ar stop ers Covid-19."

Meddai Aled Islwyn, a gyfieithiodd y llyfr i'r Gymraeg, "Mae codi ymwybyddiaeth o waith gwerthfawr Tŷ Hafan yn arbennig o bwysig ac amserol ar y funud, am fod peth sylw wedi'i roi'n ddiweddar i sefyllfa ariannol fregus y sefydliad. Dyw Tŷ Hafan ddim yn rhan o'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol. Elusen ydyw, ac yn ogystal â derbyn ein cefnogaeth ariannol, mae'n bwysig ein bod yn gwerthfawrogi cyfraniad y lle i'n cymdeithas, ac i bawb sy'n ei gynnal."

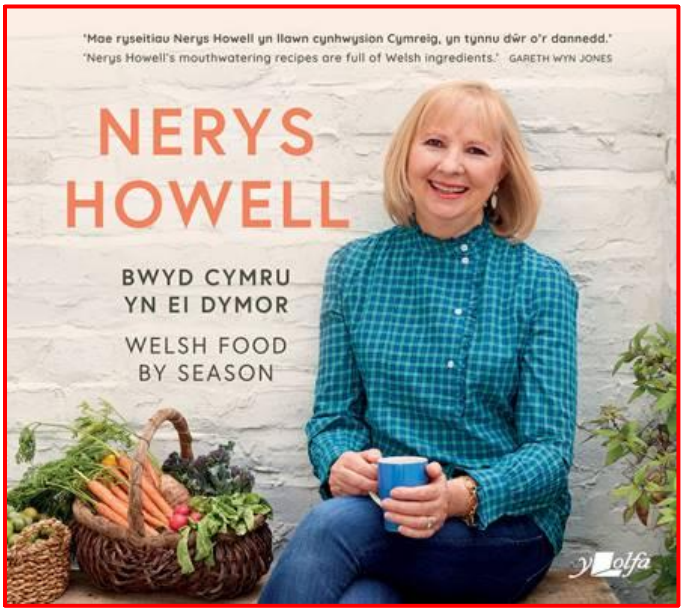
Tŷ Hafan yw un o brif elusennau gofal lliniarol pediatrig y Deyrnas Unedig ac mae'r elusen yn cynnig y gwasanaeth dros Gymru gyfan. Er mwyn sicrhau'r gwasanaeth yn rhad ac am ddim, mae angen i'r elusen godi £4.4. miliwn y flwyddyn.

"Roedd yn bleser cael bwrw iddi i addasu'r straeon hynod wreiddiol hyn i'r Gymraeg. Maen nhw'n annwyl ac yn smala, ac yn rhoi cip annisgwyl inni ar waith llesol Tŷ Hafan. Un o'r pethau rwy'n ei edmygu fwyaf yw'r ffaith fod yr adnoddau a'r triniaethau a gynigir yno wedi eu gwau'n rhan annatod o'r straeon. Dyma le sy'n cynnig cysur a diddanwch i blant bregus, heb sôn am roi hoe i rieni sy'n byw dan fygythiad argyfyngus parhaus. Gallwn ymdeimlo â naws a dyhead y lle yn y storïau hyn," meddai Aled Islwyn.

Mae'r gyfrol yn gydweithrediad rhwng y Lolfa a Thŷ Hafan, ac mae fersiwn Saesneg hefyd ar gael (*A Dragon Called Môr*). Mae lluniau du a gwyn i gyd-fynd â'r testun gan Andrea Grealy. Bydd holl elw'r gyfrol yn mynd tuag at yr hosbis.

Mae *Draig o'r enw Môr* gan Jilly Bebbington (cyf. Aled Islwyn) ar gael nawr (£4.99, Y Lolfa).

Llyfr Coginio Newydd Yn Dathlu'r Lleol, Y Tymhorol, Y Cynaliadwy A'r Cymreig



Yn ystod y cyfnod dan glo, daeth coginio i'r amlwg fel diddordeb cynyddol boblogaidd a ffordd o ymlacio yng nghanol amser gofidus. Fe welwyd pwyslais hefyd ar bwysigrwydd cefnogi siopau bwyd lleol, ac fe ddaeth y siopau hyn yn "hafan hanfodol", yn ôl Nerys Howell, arbenigwraig ar y diwydiant bwyd ac awdures llyfr coginio dwyieithog newydd.

Mae'r gyfrol goginio *Bwyd Cymru yn ei Dymor / Welsh Food by Season* (Y Lolfa) yn llawn ryseitiau traddodiadol a chyfoes wedi'u creu gan Nerys Howell, sy'n wyneb cyfarwydd iawn i wylwyr *Prynhawn Da* ar S4C. Mae'r gyfrol yn dathlu bwyd Cymreig lleol ac yn annog pobl i fwyta'n dymhorol ac yn gynaliadwy.

Meddai Nerys:
"Mae bwyta deiet sy'n llawn cynnyrch lleol yn bwysig i ni yn gorfforol, i'n cymunedau ac i'r byd yn gyffredinol. Er mwyn gwireddu hyn mae angen newid y ffordd rydym ni'n meddwl am fwyd. Yn lle prynu'r hyn sy'n gyfleus mae angen edrych ar beth sydd ar ei orau ar adegau arbennig o'r flwyddyn. Mae afalau ar gael o Awst i Ionawr, mefus a thomatos o Fai i Fedi, a digonedd o fresych, winwns a thatws drwy'r flwyddyn. Mae blas y cynnyrch yma llawer yn well pan maent yn cael eu mwynhau o fewn y tymor cynhaeaf priodol!"

Mae Nerys Howell yn berchen ar gwmni bwyd Howel Food Consultancy, ac mae ganddi

flynyddoedd o brofiad o weithio yn y diwydiant bwyd, diod a lletygarwch ac mae wedi teithio i bedwar ban byd i hyrwyddo bwydydd a diodydd o Gymru.

Meddai Nerys:

“Wedi dychwelyd i Gymru dros ugain mlynedd yn ôl fe drawodd fi nad ydym fel cenedl yn clodfori cynnyrch ein gwlad, ac rwy wedi bod yn canolbwyntio ers hynny ar rannu ein cyfrinach. Rwy’n teimlo’n angerddol am safon a dewis ein cynnyrch yma yng Nghymru ac yn awyddus i ledaenu’r neges bod gennym y cynnyrch gorau!”

Mae’r gyfrol yn llawn lluniau arbennig y ffotograffydd Phil Boorman, sy’n cyd-fynd yn wych gyda ryseitiau maethlon a blasus Nerys. Mae’r ryseitiau yn addas ar gyfer dechreuwyr a chogyddion profiadol ac yn cynnig syniadau fydd yn cynnig pleser, boddhad ac wrth gwrs bwyd da.

Ysgrifenwyd y Rhagair gan y ffermwr a’r cyflwynydd teledu Gareth Wyn Jones. Meddai Gareth:

“Fel ffermwr, rwy’n hynod o falch fod Nerys yn canolbwyntio ar fwyd lleol, tymhorol a chynaliadwy yn ei chyfrol newydd. Mae’r prydau yn y llyfr gwych hwn yn ddathliad o’r dewis o fwydydd a’r safon sydd ar gael i ni yng Nghymru. Wrth gyrchu bwyd lleol rydym yn cael blas unigryw ar ardal arbennig, boed yn fenyn, yn gaws, yn gig neu’n win. Gobeithio y gwneith y llyfr yma ffrwythloni eich pleser mewn bwyd a choginio, ac annog ambell un i brynu yn lleol a thymhorol ac i dyfu bwyd mewn ffordd gynhaliol, amgylcheddol ac iach.”

Gobaith Nerys Howell yw y bydd y gyfrol hefyd yn cyfrannu at ddatrys sialensau ehangach wrth edrych i’r dyfodol:

“Gobeithio bod y llyfr yn gyfraniad tuag at y drafodaeth ehangach am ddyfodol y gadwyn fwyd yng Nghymru, pwysigrwydd deiet iach a gofynion dyfodol ein amgylchedd.”

Mae *Bwyd Cymru yn ei Dymor / Welsh Food by Season* gan Nerys Howell ar gael nawr (£14.99, Y Lolfa)

Cyfrol Arloesol Yn Trafod Dibyniaeth Ar Alcohol Yn Y Gymru Gymraeg

Yn ôl ymchwil gan Alcohol Change UK mae chwarter oedolion Cymru wedi cynyddu faint o alcohol maent yn ei yfed yn ystod cyfnod y Clo Mawr, gyda gwerthiant diodydd meddwol wedi neidio i fyny 31% yn ystod mis Mawrth eleni.

Mae’r llyfr newydd *Un yn Ormod* a olygwyd gan Angharad Griffiths (Y Lolfa) yn un amserol felly ac yn gobeithio agor y drafodaeth o berthynas unigolion gydag alcohol ac yn cynnig cymorth drwy’r Gymraeg ar bwnc sensitif iawn.

Meddai’r golygydd Angharad Griffiths:

“Dydi bod yn gaeth i alcohol ddim yn rhywbeth du a gwyn. Y cwestiwn sydd angen ei ofyn ydi: nid ydi faint dwi’n ei yfed yn ormod, ond ydi faint dwi’n ei yfed yn fy neud i’n anhapus.”

Daeth Angharad Griffiths i’r amlwg ar ôl iddi rannu ei stori bersonol hi am stopio yfed alcohol.

“Mi nath alcoholiaeth ddwyn fy nghefnder a’m ffrind Gareth ‘Chef’ Williams yn 39 oed – ac mae’r gyfrol yma er cof amdano fe. Y mwya o straeon sobri sydd mas yna, mae’n rhoi gobaith i’r bobl sydd yn dal i ddiodde’ – neu’n dechrau sylweddoli bod alcohol yn achosi problemau yn eu bywydau,” meddai Angharad.

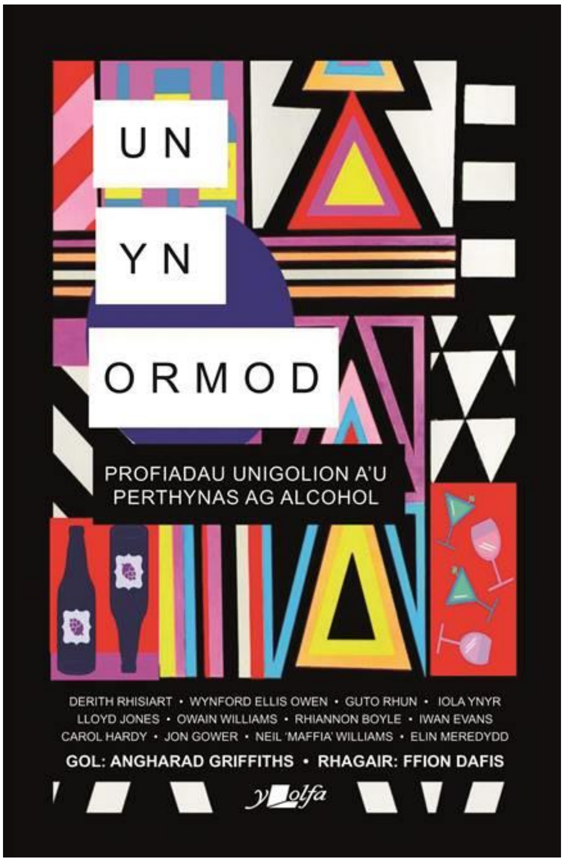
Gan ddilyn yr un fformat â nifer o lyfrau eraill y Lolfa ar iechyd – *Gyrru drwy Storom*, *Galar a Fi*, *Byw yn fy Nghroen* – a’r gyfrol *Codi Llais* am hawliau merched, mae’r gyfrol yn cynnwys amryw o arddulliau gan gynnwys ysgrifau, straeon byrion a deialog.

Ceir Rhagair gan Ffion Dafis sydd wedi ysgrifennu am ei phrofiadau hi gydag alcohol yn ei chyfrol *Syllu ar Walia’* (Y Lolfa, 2017). Meddai Ffion:“Rwy mor falch gweld llyfr yn trafod alcohol yn y Gymraeg. Mae alcohol yn rhan greiddiol o’n cymdeithas ni yma yng Nghymru ac mae o’n cwmpas ni ym mhob man. Yn wir, mae’n cael ei annog o oedran cynnar iawn, felly tydi hi’n ddim syndod bod cymaint yn gaeth.”

Mae ymgyrchoedd blynyddol diweddar fel *Sober October* a *Sober January* wedi codi ymwybyddiaeth pobl am faint maen nhw'n ei yfed ond nid peth hawdd ydi dinoethi'r pwnc pan mae stigma'n dal i fodoli.

"Mae angen dewrder eithriadol i ysgrifennu am y profiadau yma ac rwy'n falch iawn o'r holl gyfranwyr am fod yn fodlon siarad yn agored. I feddwl faint mae'r Cymry yn yfed does dim llawer o lyfrau yn y Gymraeg yn delio gyda hyn!" meddai Angharad Griffiths.

Rhestr o'r cyfranwyr:
Ffion Dafis; Angharad Griffiths, Derith Rhisiart, Guto Rhun, Wynford Ellis Owen, Iola Ynyr, Lloyd Jones, Owain Williams, Rhiannon Boyle, Iwan 'Topper' Evans, Carol Hardy, Jon Gower, Neil 'Maffia' Williams, Elin Meredydd.



***Un yn Ormod*, gan Angharad Griffiths (gol.) ar gael nawr (£8.99, Y Lolfa).**

Pontyberem...

Adroddiadau a Myfyrdodau gan y Parch. Emlyn Dole

Annwyl ffrindie,

Mewn cyfnod fel hyn ac o dan y math yma o amgylchiadau mae llawer un wrthi yn chwilio am ysbrydioliaeth, gair i'w cysuro a'u cyflyru.

Meddwl oeddwn i am Eseia y proffwyd yn dymuno arwain ei bobl mas o gaethiwed gwlad ddieithr ac amgylchiadau anodd ymhell iawn o gartref a'r pethau cyfarwydd oedd yn eu calonogi.

Dyma dd' wedodd e'

"Dewch i'r dyfroedd, bob un y mae syched arno; dewch er eich bod heb arian; prynwch a bwytewch."

Mae'n gorffen trwy ofyn cwestiwn,

"Pam y gwariwch arian am yr hyn and yw'n fara, a llafurio am yr hyn nad yw'n digoni?"

Byddwn wedi clywed sawl un yn ein hatgoffa ni mor bwysig ydyw dysgu'r gwersi newydd sy'n deillio o'r pandemig a'r cyfnod arswydus yma. Byddai proffwyd yn fwy parod 'falle i bwyntio ambell i beth mas am y gwersi pwysicaf ac yn ei ddweud e' fel mae e'!

Ry'ch chi'n gwario mwy ond mae gennych lawer llai.
Ry'ch chi'n prynu mwy ond yn mwynhau lawer llai.
Mae gyda chi mwy o gyflysterau ond llai o amser.
Mwy o arbennigwyr ond mwy o broblemau.
Mwy o bethau ond llai o werthoedd.
Ry'ch chi wedi ychwanegu blynyddoedd i fywyd ond dim bywyd i'ch blynyddoedd.
Ry'ch chi wedi mynd yr holl ffordd i'r lleuad a nôl ond chi'n ffaelu croesi'r stryd i helpu cymydog.
Ry'ch chi'n cynllunio mwy ond yn cyflawni llai.

Mae na lawer i'w ddweud dros leisiau proffwydol dim ond ein bod ni a chlustiau i wrando. 'Falle dyna oedd Eseia yn ei olygu wrth ein rhybuddio ni am beidio a llafurio ar bethau nad ydynt yn ein digoni.

A falle' mae'r hyn mae'n ei ddweud mewn gwirionedd mewn geire' eraill yw fod 'na ddigon 'da ni yn ffenest y siop – ond braidd dim byd yn y 'stockroom!'.

Awst 9fed

Wedi penderfynu aros gyda'r bregeth ar y mynydd heddiw. Meddwl oe'n i am yr Iesu wrthi yn trïo esbonio i'w wrandawyr mor bwysig yw e i werthfawrogi'r presennol.

"Na ofalwch am yfory," meddai wrth ei gynulleidfa.

"Edrychwch ar adar yr awyr, nid ydynt yn hau nac yn medi nac yn casglu i ysguboriau, ac eto y mae eich Tad nefol yn eu bwydo."

Roedd yn erfyn arnynt i beidio â gofidio gan fod hynny yn effeithio ar eu gallu i fwynhau a manteisio ar y presennol, ar nawr a heddiw!

Mae'na stori am saer coed oedd wedi cyrraedd oedran ymddeol. Fe dd'wedodd e wrth ei gyflogwr ei fod wedi dod yn amser i stopio adeiladu tai er mwyn treulio llawer mwy o amser gyda'i wraig a'i deulu yn hamddenol.

Roedd y perchenog yn drist ei fod yn colli saer coed mor brofiadol - un yr oedd ei waith bob amser yn berffaith ac yn ganmoladwy. Fe ofynodd e am ffafr - a fyddai'r saer yn fodlon adeiladu un tŷ arall cyn ymddeol? Cytunodd y saer coed a dechreodd adeiladu ond doedd ei galon e ddim yn y gwaith. Penderfynodd e frysio'r gwaith a thorri corneli gan ddefnyddio deunyddiau gwael i gyflawni'r gwaith. Ffordd anffodus iawn i orffen ei yrfa.

Ar ôl iddo orffen y gwaith daeth perchennog y cwmni i weld y tŷ gan roi yr allwedd i ddrws y ffrynt yn nwylo'r saer coed, a dweud; *"Ti biau'r tŷ yma, dyma fy rhodd i ti wrth i ti ymddeol fel rhodd am dy holl waith gwych ar hyd y blynyddoedd!"*

Wel dyna sioc! A dyna siom!

Pe bydde' fe ond yn gwybod mai adeiladu ei dŷ ei hun oedd e bydde' fe wedi ei adeiladu fe'n berffaith yn ol ei arfer. Nawr, byddai'n rhaid iddo fodloni byw mewn tŷ oedd yn amherffaith ac yn annigonol.

'Falle' mai dyna oedd pwynt Iesu hefyd i'w wrandawyr - ein bod ninnau o bryd i'w gilydd yn euog o wneud yn llai na'n gorau ninnau.

'Falle fod na le i ni feddwl amdanom ein hunain fel y saer coed yna – rhoi ein hunain yn ei sgidie fe.

Bob dydd byddwn yn bwrw hoelen, yn codi wal neu yn gosod meini yn eu lle wrth i ni adeiladu ein bywydau ninnau.

Mae angen i ni adeiladu yn ofalus ac yn ddestlus - dyma'r unig fywyd byddwn yn ei adeiladu. Mae angen ei fyw yn raslon ac yn urddasol. Bydd ein bywydau ni 'fory yn ganlyniad i'r dewisiadau a wnawn ni heddiw.

Awst 23

Wedi aros unwaith eto gyda'r y bregeth ar y mynydd wythnos 'ma. Mewn un man yn ei bregeth mae Iesu yn rhestru nifer o wrthgyferbyniadau trwy ddweud fel hyn; *"Clywsoch fel y dywedwyd, 'Llygad am lygad a dant am ddant.' Ond 'rwyf fi'n dywedyd ...."*

Ar ol darllen y darn yna o'r bregeth dechreuais innau feddwl am wrthgyferbyniadau a sut fydde fy rhestr i yn edrych. Wel, dyma hi:

Mae pobl weithe' yn gallu bod yn afresymol ac yn hunanol. Carwch nhw beth bynnag!

Os ydych chi'n llwyddiannus, byddwch yn denu ffrindiau ffug a gelynion go iawn. Byddwch yn llwyddiannus beth bynnag!

Os byddwch yn gwneud daioni bydd 'na rai yn eich cyhuddo gan ddweud eich bod yn chwilio am fanteision. Gwnewch ddaioni beth bynnag!

Mae gonestrwydd a didwylledd yn gallu eich gwneud yn fregus. Byddwch yn onest a didwyll beth bynnag!

Bydd y daioni a wnewch chi heddiw yn cael ei anghofio erbyn 'fory. Gwnewch ddaioni beth bynnag!

Mae'r bobol fentrus gyda syniadau gwreiddiol yn cael eu beirniadu gan y bobol sydd â'r meddyliau lleia'. Byddwch yn fentrus beth bynnag!

Weithiau fe all blynyddoedd o waith gael ei ddinistrio dros nos. Adeiladwch beth bynnag!

Diolch am wrando. Cadwch yn saff. **Emlyn**

Cae'r Ffair
MEITHRINFA
DDWYIEITHOG
2, Heol yr Eglwys
Gorslas
Ffôn: 01269 833844

Papur Bro
Papur y Cwm
www.papurycwm.org.uk
Hoffech chi hysbysebu ym
Mhapur y Cwm?
Am wybodaeth bellach, ffoniwch
Paul Thomas ar 07983 578771

RR
Roger Rees
Gwasanaeth Atgyweirio Ceir
Curo Paneli a Chwistrellu Paent
Gwaith Yswiriant a Phreifat
AMCANGYFRIF AM DDIM
Ffôn: 01269 844713 Symudol: 07889 823153
Ffacs: 01269 844959
33, Heol Cross Hands, Gorslas, Llanelli
Sir Gaerfyrddin. SA14 6RR

Garej Raymond
Pontyberem
SYLW PERSONOL BOB AMSER
Gwasanaeth cyflawn i'r modurwr.
Gwerthiant ceir newydd ac ail law.
Trwsio ceir ar ôl damweiniau.
M.O.T.
GWASANAETH ACHUB 24 AWR
SEAT
Ffôn: 01269 870285

Tarmacwyr
Cwm Gwendraeth
Garej Ffrwd
Pontiets, Llanelli
Sir Gaerfyrddin
Ffôn: 01269 860496

Dechreuwch yr antur
Ysgol Foduro
Brian
0779 1640845

FFERYLLFA
P. Griffiths
PONTIETS
Ffôn: 01269 860343
Gwasanaeth da Bob amser

Sauro
ARCHITECTURAL DESIGN
Sauro Architectural Design Ltd
Ymarfer Pensaernïol Siartredig
9 Teras Elliston,
Caerfyrddin, SA31 1HA
CIAT
01267 233684
design@sauroarchitectural.co.uk
www.sauroarchitectural.co.uk

Gwesty a Bwyty
Y Baltic
Priodasau
Partion
Carferi
Ar gael ar gyfer pob achlysur
Ffôn: 01269 861409

Meithrinfa Camau Bach

'Cymorth yn ystod y camau bach cyntaf'

Rhif ffôn: 01269 844228

20, Heol Cwmmawr
Drefach llanelli
Sir Gaerfyrddin SA14 7AA

Carpedi Cwm Gwendraeth

Carpedi a Bleinds o bob math

Ffôn: 01269 871364

Symudol: 07831430116

Esgidiau'r Cwm

Van Dal, Rieker/Remont, Fly, Steptronic, DP, Padders, Josef Seibel, Romika Rohde, Barker, Lotus, Ara / Jenny, Adesso, Lelli Kelly, Start Rite, Ecco, Petasil, Bo Bell, Noel, Babybotte, Hush Puppies,

01269 841302

Greenhill, High Street, Tymbl, Llanelli. SA14 6HD

Y FARCHNAD FACH TYMBL

Bara Ffres
Ffrwythau a Llysiau
Llaeth, Menyn,
Wyau, Caws

4, Heol Bethesda
Tymbl
01269 844555
6.30 - 10.00p.m
8.00 a.m - 9.00 p.m Sul

Prif Gyflenwyr Nwy 'Flo'
Glo'r Ddraig
Fideos ar Log

a hefid
67, HEOL WATERLOO, CAPEL HENDRE
Ffôn: 01269 832444
Oriau Agor - 7.00 a.m. - 9.00 p.m (Llun - Sadwrn)

Meithrinfa Cwtsh y Clos

Danyrallt, Llanarthne, Sir Gaerfyrddin.
SA32 8JX

Perchennog
Gwenllian Davies
07896 763034
cwtshyclos@outlook.com
www.cwtshyclos.co.uk

CROSS TYRES & AUTO

CANOLFAN MOT
Ffon: 01269 844859
TEIARS - CLUTCHES - EXHAUSTS
BRECIAU - BATRIS a GWASANAETHU

Uned 6, Ystad Ddiwydiannol Cross Hands,
Llanelli SA14 6RE

Lloyd & Gravell Ltd

"Adeiladu am y Dyfodol"

Ffon: 01554 758400
Ffacs: 01554 758440

43, Myrtle Hill
Ponthenri
Llanelli
Sir Gaerfyrddin
SA15 5PD

E-bost: enquiries@lloydandgravell.co.uk
Web: www.lloydandgravell.co.uk

WYN BISHOP

Trefnwyr Angladdau
Saer Meini Coffa

Gwasanaeth personol bob amser
Capel Gorffwys
ac Ystafelloedd Preifat

'Waunddewi'
43, Heol Cross Hands
Gorslas

Ffôn: 01269 842258

J.M.S. Cyflenwadau Agreg

Iard Brynteg, Heol Llannon
Y Tymbl, Llanelli

Ffôn: 01269 844348

Cyflenwyr: Tywod, pob gradd o carreg chwarel Carreg.Cerrig Addurniadol, Smenr, Slabiau Patio, Uwch Bridd, Blociau Concrid

Y cyfan yn cael eu cyflenwi yn rhydd neu mewn bagiau, unrhyw faint ar gael.
Croeso i chwi gasglu yn bersonol neu ddefnyddio'r gwasanaeth cludiant i'r drws.

Oriau agor - Llun i Gwener: 8.00 y.b. - 5.00 y.p.
Sadwrn: 8.00 y.b. - 12.00 y.p. Sul: 9.00 y.b. - 12.00 y.p.

KING BLINDS GORSLAS

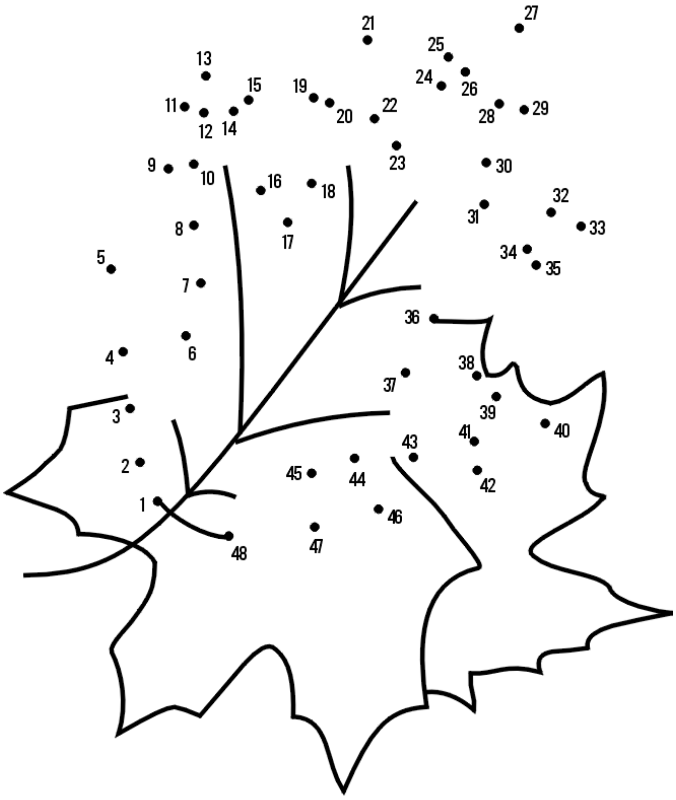
78, Grove Hill Park
Gorslas
SA14 7LF

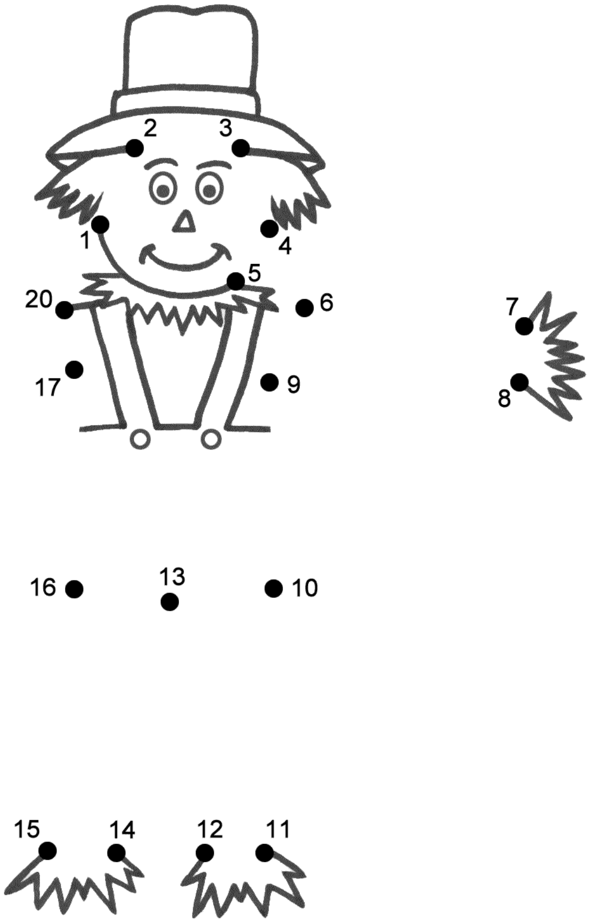
Llenni wedi'u gwneud â llaw

Ffôn: 01269 844334

Ffôn Symudol: 07968711775

Pethe'r Plant
Yr Hydref





CYMRAEG

Ydych chi'n aelod o glwb chwaraeon yng Nghwm Gwendraeth? Os felly, rydym yn awyddus i glywed gennych. Anfonwch unrhyw newyddion, hysbys neu luniau at ann@mcge.org.uk neu cysylltwch ag Ann ym Menter Cwm Gwendraeth ar 01269 871600

Papur y Cwm