PAPUR BRO BANGOR A'R FELINHELI

GOLWG... GORIAD

RHIF 377 • EBRILL 2020 • 60c

FIRWS CORONA YN NEWID BYWYDAU

Gyda dyfodiad feirws Corona mae ein bywydau i gyd wedi newid, y drefn o ddydd i ddydd wedi mynd a phawb yn gochel rwan rhag dal yr haint. Hen gyfnod digon ansicr ydyw, gyda swyddi a bywoliaeth pobl yn y fantol ac rydym i gyd wedi gweld a chlywed hanesion am bobl yn ymddwyn mewn modd afresymol. Ond mae yna hefyd hanesion i godi calon, hanesion am gydweithio, hanesion am gyd-ganu, hanesion am gyd-ddysgu, hanesion am bobl yn cynnal ei gilydd. Ar adeg mor anodd, mae hi mor bwysig cofio am y pethau da a'r gweithgareddau wythnosol a blynyddol sy'n cynnal ein cymdeithas.

Rhyfedd o fyd

Nol ym mis Mawrth 1918 cofnodwyd pandemig diwethaf Bangor - hon oedd adeg y ffliw Sbaenaidd. Yn yr Herald Cymraeg ym Mawrth y flwyddyn honno cafwyd cyfarwyddiadau meddygol gan y Dr E Lloyd Owen, Swyddog Iechyd, i gadw rhag cael yr 'influenza'. Cyfarwyddiadau sy'n hynod o debyg i'r rhai rydyn ni wedi eu cael dros yr wythnosau diwethaf. Darllenwch fwy ar dudalen 5.

Diolch i Golwg a Bro360 am ein helpu i gael y rhifyn hwn atoch chi ein darllenwyr. Bydd rhifyn mis Mai hefyd yn fyw ar y we, felly cofiwch anfon eich straeon at y Golygyddion mewn da bryd.

Uchod: Criw Cân Actol Eisteddfod yr Urdd, Ysgol y Garnedd
Isod: Tim Hoci Merched Tryfan Yn Dod Yn Ail Yng Nghymru

GORIAD

Papur Bro Bangor a'r Felinheli
MANYLION CYSWLLT

Golygyddion y Mis: Manon a Meirion Davies
Golygyddion y rhifyn nesa: Glyn a Marc Lloyd Jones

Y rhifyn nesa: Deunydd mis Mai erbyn dydd Mercher 29ain o Ebrill i: **papurbrogoriad@yahoo.co.uk**

SWYDDOGION

LLYWYDD
Gari Wyn Jones, Ty'n Llwyn, Pentir, Bangor LL57 4DY

YSGRIFENNYDD
Howard Huws, 26 Penyffridd, Penrhosgarnedd, Bangor LL57 2LZ (351503)

TRYSORYDD
Emyr Griffiths, Gallt y Foel, 132 Ffordd Penrhos, Bangor LL57 2BX (353454)

HYSBYSEBION
Linda Jones, 15 Ffordd Belmont, Bangor LL57 2LL (364390)

DIGWYDDIADUR
Ann Corkett, 5 Heol Belmont, Bangor LL57 2HS (371987)

DOSBARTHU
Gwyn Jones, 28 Trefonwys, Bangor LL57 2HU (353652)

DOSBARTHU I'R SIOPAU
Enyd Roberts, 27 Y Rhos, Penrhosgarnedd LL57 2LT (370377)

DOSBARTHU DRWY'R POST
William H Owen, 14 Lôn y Meillion, Eithinog, Bangor LL57 2LE (364008)

Gwahoddir golygyddion y mis, gohebwyr a cholofnwyr i'r papur. Cysylltwch â Menna Baines, Bangor 364522 neu drwy anfon ati ar ebost Goriad – papurbrogoriad@yahoo.co.uk

Cyhoeddir Goriad gan Bwyllgor Goriad gyda chydweithrediad llu o wirfoddolwyr

Mae'r papur yn cael ei ddosbarthu mewn gwahanol ardaloedd ond gellir cael copiau hefyd yn y siopau canlynol:
LONDIS Y FELINHELI
POST, PENRHOSGARNEDD
SIOP YSBYTY GWYNEDD
SIOP TAXI CHUBBS, BANGOR
FORREST, STRYD FAWR, BANGOR
LATE SHOP, BANGOR UCHAF
AWEN MENAI, PORTHAETHWY
RICHARDS, Y MAES, CAERNARFON

HYSBYSEBU YN Y GORIAD

COSTAU HYSBYSEBU ACHLYSUROL

1/16 tudalen	36mm x 100mm	£12
1/8	75mm x 100mm	£18
1/4	153mm x 100mm	£36
1/2	153mm x 205 mm	£72

COSTAU HYSBYSEBU AM FLWYDDYN (10 MIS)

1/16 tudalen	36mm x 100mm	£60
1/8	75mm x 100mm	£108
1/4	153mm x 100mm	£216
1/2	153mm x 205 mm	£420

CYFEIRIAD E-BOST HYSBYSEBION: goriad.hysbys@yahoo.co.uk

Cysodir Goriad gan: **Deiniol Jones**
01248 354068/07979 577924
gdeiniol@hotmail.com
Argraffu: **Y Lolfa**, Talybont, Aberystwyth SY24 5HE
01970 832304

CYMRAEG
Ariennir yn rhannol gan Lywodraeth Cymru

llythyr

YMGYRCH I AILAGOR Y RHEILFFORDD RHWNG BANGOR AC AFON-WEN.
Mae ymgyrchwyr wedi dechrau trafod manteision ailagor y rheilffordd rhwng Bangor ac Afon-wen. Credir y byddai ailagor y rheilffordd yn dod â budd i bentrefi a threfi ar hyd y llinell, a phe bai y rheilffordd rhwng Aberystwyth a Chaerfyrddin yn ailagor hefyd, byddai hyn yn creu rhwydwaith o fewn Cymru i deithio o'r gogledd i'r de, yn hytrach na gorfod teithio oriau a phellter ychwanegol drwy Loegr i wneud y daith.
Caeodd y Rheilffordd nol yn y 60au gyda thoriadau Dr Beeching, gyda nifer o linellau rheilffyrdd eraill dros Gymru a Phrydain.
Am ragor o wybodaeth, cysylltwch gydag Elfed Wyn Jones, dros e-bost - eliwyn123@gmail.com, neu drwy ffonio 07402856526

Diolch

Mae Mrs Irene Edwards, Bryn Eithinog am ddiolch i Morrisons am y bagiad o fwyd a dderbyniodd ganddynt ddydd Gwener, 3ydd o Ebrill. Derbyniodd y rhodd trwy'r cwmni sy'n trefnu ei gofalwyr. Roeddynt wedi cael galwad gan yr archfarchnad yn cynnig y bwyd i'r rhai oedd yn derbyn gwasanaeth gofalwyr.

Enillwyr Clwb Cant Ebrill 2020

Y Brif wobr o £50 yn mynd i Geraint a Meira Jones, Sycharth, 10, Bryn Eithinog.
Saith gwobr arall o £25 yr un fel a ganlyn:
Nia Marston Williams, 6 Alotan Crescent, Penrhosgarnedd; Sioned a Deiniol Jones, 4 Goleufryn, Penrhosgarnedd; Glenda L. Carr, 10 Min Menai, Eithinog; M. Tint, Hafan Deg, Penrhosgarnedd; Mrs Moore, 10 Brynllwyd Bungalows, Coed Mawr; Enyd Roberts, 27 Y Rhos Penrhosgarnedd a Delyth Wiliams, Y Weirglodd, 30 Coed Y Maes.
Mae Emyr Griffiths, y Trysorydd, yn croesawu aelodau newydd i'r Clwb Cant. Cysylltwch ag ef ar Bangor 353454.

Dymunwch yn dda i rywun

Anfonwch bwt i papurbrogoriad@yahoo.co.uk

Am helpu?

Awydd helpu'r Goriad – yn cyfrannu, yn rhannu, yn gwerthu? Mae croeso bob amser i rai newydd. Cysylltwch drwy papurbrogoriad@yahoo.co.uk

Sut i'n dilyn

Mae'r Goriad ar Facebook. Erbyn hyn mae gennym gannoedd o 'ffrindiau', rhai ymhell iawn o Fangor a'r Felinheli. Dilynwch ni drwy Papur Bro Goriad.

Stori?

Anfonwch hi i papurbrogoriad@yahoo.co.uk

Deud eich deud

Rhywbeth yn eich poeni? Angen canmol? Lle i feirniadu? Cofiwch fod croeso i lythyrau bob amser yn y Goriad. Neu i ymateb i'r hyn sydd yn ein papur. Anfonwch i papurbrogoriad@yahoo.co.uk

Anfon lluniau

Pan fyddwch yn anfon lluniau i'r Goriad mae'n rhaid i'r gwreiddiol fod o'r ansawdd gorau posibl. Mwya' ydyn nhw gorau oll. Fel arall mae'n anodd eu cynnwys gan na fyddant yn edrych ar eu gorau. A jpeg bob amser os gwelwch yn dda

Cymorth gwirfoddol ar gael yn ardaloedd Gwynedd – Covid-19

DAW'R WYBODAETH GANLYNOL ODDI AR WEFAN CYNGOR SIR GWYNEDD
gydag ambell i ychwanegiad gan y Golygyddion

YMWADIAD

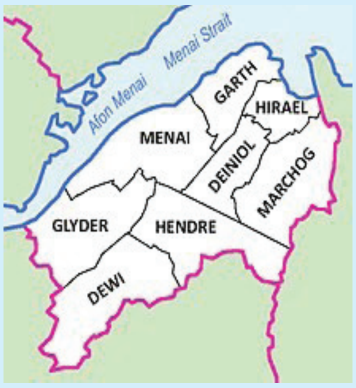
Mae'r rhestr isod yn ymgais i gasglu gwybodaeth ddefnyddiol am beth sy'n digwydd yng nghymunedau Gwynedd. Mae'r rhestr yn anghyflawn ar hyn o bryd. Bydd peth gwybodaeth wedi dyddio yn ogystal. Mae posib i grwpiau gysylltu ar yr ebost canlynol os ydych eisiau ychwanegu gwybodaeth sydd yn addas i'w gynnwys ar y rhestr yma sy'n fyw ar wefan Cyngor Gwynedd.
Yr ebost yw: cymorthcymunedol@gwynedd.llyw.cymru

	GRŴP	MATH O GYMORTH	MANYLION CYSYLLTU
Felinheli	Cyngor Cymuned Felinheli	Cynllun cyfaill	www.felinheli.org clercfelinheli@aol.com
	Roberts Port Dinorwig	Cludo pecyn bwyd (7 pryd) wedi ei rhewi am £11	01286 676 111 Info@roberts-wales.co.uk
	Londis Y Felinheli	Cynnig gwasanaeth o anfon bwyd i gwsmeriaid (y gwasanaeth cludo am ddim) lle mae angen.	01248 670 201
Bangor	Caffi Bangor Fair-Price Café	Banc Bwyd yr eglwys ar agor Dydd Llun, Mercher a Gwener rhwng 1 a 2 yp yng Nghaffi Deiniol.	
	Quarry bar and grill	Cludiant bwyd – Dydd Gwener 6-9pm, Dydd Sadwrn 5-9pm a Dydd Sul 12-4pm	07563 829251
	BERSI (Bangor Emergency Resources for self-isolaters)	Grwp o wirfoddolwyr or Brifysgol wedi dod at ei gilydd i gynnig cymorth i bobol sydd yn hunan-ynysu.	Grwp Facebook Group
	Roberts Portdinorwig	Cludo pecyn bwyd wedi ei rhewi (7 pryd) am £11	01286 676 111 info@roberts-wales.co.uk
	Archfarchnad Morrisons	Pecyn bwyd ar gael i bobol sy'n ynysu gan gynwys Bara, llefrith, pasta ayyb	01248 351 131
	Simple Catering Cafe	Cludo bwyd i ardaloedd Bangor	07944 447 585
	Tatws Trading	Bocsus ffrwythau a llysiau bob dydd Gwener ym Mangor	01492 545999
Bangor Uchaf	Grŵp Cymunedol ardal, Siliwen Bangor Uchaf	Grwp 'buddy'	Tafleni wedi ei postio yn yr ardal
Hirael	Grŵp Cymunedol Hirael	Rhannu taflenni gwybodaeth yn lleol	
Penrhosgarnedd	Partneriaeth Maesgeirchen Swyddogion "MaesNi"	Trefnu cyflenwad bwyd / eitemau hanfodol i bobl hŷn a phobl fregus.	Jess Silvester 07990 067 245 Jess.silvester@mantellgwynedd.com
	One Stop Shop	Gwasanaeth cludo bwyd i'r cartref	01248 353168
Maesgeirchen	Caffi Hive		07990 067 245
Abergwyngregyn	ARC Abergwyngregyn Regeneration Company)	Cymorth cyffredinol https://www.facebook.com/groups/669254003905377/	info@abergwyngregyn.org.uk 01248 681317
	Caffi Hen Felin	Cludo bwyd i'r gymuned	01248 689 454 Azizmaki@icloud.com
Bethesda	Partneriaeth Ogwen	Nôl siopa/Casglu presgriptiwn /postio/Cyflenwadau brys	Ffôn: 01248 602 131 partneriaeth@ogwen.org
	Caffi Coed y Brenin, Bethesda Café	Gwasanaeth danfon bwyd yn lleol	01248 602 550
	Blas Lôn Las, Bethesda	Gwasanaeth darparu hamper bwyd	01248 602 793
	Pesda Positif	Manylion i'w cadarnhau	Grwp Facebook
	#Covid 19-Cefnogi Pesda	Grŵp sy'n dosbarthu nwyddau fel bwyd a nwyddau ymolchi.	Cysylltu drwy Facebook
	Mabinogion	Siop Sglodion. Bwyd i fwyta allan	07443 895 589
	Bwyty Indiaidd Shirin	Bwyd i fwyta allan neu ei ddanfon	01248 209 772
	Tatws Bryn	Cludo llysiau yn lleol. Bocs bach, canolig a mawr ar gael	07860 268410 Tatwsbryn@yahoo.com
	Dyn Llefrith	Cludo llefrith, iogwrt, wyau, sudd oren	07788 620 332
	Fferyllfa Boots Bethesda	Oriau agor dros dro: Llun-Gwener 9.45-12.30 & 2.30-5.30 Sadwrn 9.30-12.30. Sul - Ar gau	01248 600 331
Llandygai	Grwp Cefnogi Coronavirus/ Support Group	http://www.facebook.com/groups/606483796601986/	Cysylltwch â'r Cynghorydd: Dafydd Meurig 07765 400 140 Caroline Sansome : 07861 763284 Alice Higgins :07581 040114 Philip Jones: 07779 201113
Pentir	Vaynol Arms	Prydau bwyd i'w casglu	01248 362896
Talybont	Grwp Facebook	Grŵp Cefnogi CORONAVIRUS Talybont-Llandygai	Cysylltwch â'r Cynghorydd: Dafydd Meurig: 07765 400 140 Caroline Sansome: 07861 763284 Alice Higgins:07581 040114 Philip Jones: 07779 201113
Tregarth	Grwp Facebook	Grwp o wirfoddolwyr i helpu gyda siopa, nol presgripsiwn	01248 602 131 Partneriaeth@ogwen.org
POB ARDAL	North Wales food prep	Cludo bwyd parod yn yr ardal	07827 159 147
	Ffrwythau DJ Fruits	Gwasanaeth cludo llysiau a ffrwythau	info@djfruits.cymru 01766 514330
	Cigydd Swains, Porthaethwy	Gwasanaeth archebu a chasglu o'r siop	01248 712915
	Hootons, Brynsiencyn a Llanfairpwll	Gwasanaeth archebu a chasglu o'r siop	01248 430322 info@hootonshomegrown.co.uk

Helo / Hello!

Os ydach chi ar gael i wirfoddoli, neu yn hunan-ynysu ac angen help, cysylltwch efo un o'r cydlynwyr lleol

If you are available to volunteer or are self-isolating and need help, contact one of the local co-ordinators



Deiniol

Kieran Luke Ashton Jones

07932 830090

Kieran@umbrellastudios.co

Dewi

Gareth Roberts

07474821147

bheulog@yahoo.co.uk

Garth

Huw Wyn Jones

07776 132277

huwwynjones@gmail.com

Glyder

Elin Walker Jones

07808 472204

elinmwj@btinternet.com

Hendre

Medwyn Hughes

07803 723976

medwynhughes33@gmail.com

Hirael

Luke Tugwell

07584 673716

luketugwell@outlook.com

Marchog

Nigel Pickavance

07944 694801

farrarend@hotmail.co.uk

Dylan Fernley

Cynghorydd.DylanFernley@gwynedd.llyw.cymru

07874 225209

Menai

Mair Rowlands

07912 433202

mairrowlands@gmail.com

Catrin Wager

07366 418318

catrinwager@yahoo.co.uk

Pentir

Menna Baines

menna@fforddpenrhos.plus.com

07867 697921

Y tro diwethaf y bu pandemig – y cynghorion

Yn 1918 y cafwyd y pandemig diwethaf. Hon oedd adeg y ffliw Sbaenaidd. Dyma'r cyfarwyddiadau meddygol oedd yn yr Herald Cymraeg ym Mawrth y flwyddyn honno gan y Dr E Lloyd Owen, Swyddog Iechyd, i gadw rhag cael yr 'influenza':

DALIWICH SYLW - Mewn unrhyw anhawsder ymgynghorwch a'r swyddogion iechydol neu ag aelod o'r Cyngor Dosbarth.

CYNGHORION

1. Cadwch eich cyfansoddiad yn atebol (mor atebol ag sydd bosibl i chwi) er gallu gwrthsefyll unrhyw ymosodiad, neu o leiaf wanhau y cyfryw ymosodiad. Gochelwch rhag yr haint mor bell ag y byddo modd.
2. Y ffordd i gadw'n atebol yw trwy feithrin arferion iach a rheolaidd, trwy fwyta ymborth iachus ac osgoi diota, a thrwy ochel gor-flinder ac oerfel.
3. Sylwer y lledaenir yr haint drwy ymarllwysiadau y genau a'r ffroenau. Gall achos, pa mor ysgafn bynnag o'r clefyd, fod yn foddion i hentio eraill.
4. Gellir lleihau y peryglon
(a) drwy fyw yn ofalus fel y soniwyd uchod
(b) drwy wneud eich gwaith a chysgu mewn ystafelloedd wedi eu hawyro yn drwyadl
(c) drwy gadw draw o gynulliadau ac ystafelloedd cyhoedd, yn enwedig ystafelloedd caeth ac wedi eu gorlenwi, ac heb eu hawyro yn briodol
(d) drwy wisgo dillad cynnes
(e) drwy garglo'r gwddf a golchi allan y ffroenau
(f) drwy wisgo mwgwd a spectol pan yn gweinyddu ar glaf o'r ffliw.
5. Peidiwch a gwario arian ar gyffuriau (drugs) mewn gobaith disail o allu llwyddo i ochel yr haint drwyddynt.
6. Dylai y sawl fo wedi ei daro a'r afiechyd
(a) fynd adref yn syth ac i'w wely a chadw yn gynnes
(b) i anfon am feddyg
(c) gael ystafell wely yn gyfangwbl iddo ei hun, neu wely wedi ei gau allan oddi wrth y gweddill o'r ystafell
(d) ddal cadach poced o flaen ei enau a'i ffroenau pan yn pesychu neu disian, (dylid berwi y cadach poced neu losgi unrhyw bapur a ddefnyddir at yr un pwrpas)
(e) defnyddio gargl yn ol y cyfarwyddiadau isod
(f) fod yn ofalus pan wedi cefnu ar yr afiechyd rhag gwahodd ail-ymosodiad, neu gymysg - anhwylderau (complications)
(g) osgoi cyfarfodydd neu leoedd o adloniant am o leiaf wythnos gyfan wedi i'r gwaed. dymheredd ddisgyn i'w bwynt naturiol.

CYFARWYDDIADAU

Fel gargl gellir defnyddio a ganlyn:- Dwfr oddi ar halen (llond llwy de o halen ar gyfer peint o ddwfr), wedi ychwanegu ato ychydig o risial potassium permanganate - digon i wneud y dwfr yn goch gwan (pink) o ran lliw; dylai y mwgwd orchuddio y genau a'r ffroenau; gellir ei wneud o blethwe (gauze) - 4 haen, neu fwslin a ddefnyddir gydag ymenyn - 3 haen.

Rhyfedd pa mor debyg oedd y cynghorion a roddwyd i'r boblogaeth dros ganrif yn ôl. Tybed a oedd rhai ohonyn nhw mor ddiddweud â rhai pobl heddiw?

PWY YDYN NHW?

Mae bron pob un o'r deg llun yma wedi ymddangos rhyw dro yn y Goriad – mewn du a gwyn! Ac ar ryw adeg bu pob un yn byw yn ardal y papur, a rhai yn dal yma. Mewn dau o'r lluniau mae wyneb arall. Marc ychwanegol i chi eich hun os cewch hwnnw'n gywir!

Atebion ar dudalen 17

A

B

C

Ch

D

Dd

E

F

Ff

G

Triniaeth cur pen, poen yn y gwddf neu'r cefn: ymwelwch â:

Clinig Ceiropracteg

Ceiropractydd: Mr Stephen Mack-Smith B.Sc., D.C.

Aelod o Gymdeithas Ceiropracteg Prydain

10 Ffordd Ainion, Bangor, LL57 2YD

Ffôn: 370242

www.clinigceiropracteg.cymru

Awen Menai

17 Stryd Fawr, Porthaethwy, LL59 5EE 01248 715532

Llyfrau a llawer mwy, rhywbeth at ddant pawb!

Awen Menai

awenmenai@gmail.com

www.arystrydfawr.com

GORIAD

Deunydd Mai erbyn dydd Mercher 29ain o Ebrill i:

papurbrogoriad @yahoo.co.uk

YSGOL TRYFAN

PERFFORMIAD GWYCH !! DOD YN AIL YNG NGHYMRU!!
Cafodd y tim hoci lwyddiant anhygoel yn nhwrnament cendelaethol hoci Cymru yn Abertawe. Colli yn y diwedd oedd ei hanes yn y rownd derfynol o un gol yn erbyn Ysgol Howells Caerdydd. Rydym yn falch iawn o'ch llwyddiant.

PENCAMPWYR GOGLEDD CYMRU YMRYSON YR RSPCA 'THE GREAT DEBATE' Y criw blwyddyn 9 - Ariel, Steffan, Henry, Rhys, Chloe a Lacey oedd yn fuddugol yn rownd Gogledd Cymru o gystadleuaeth ymryson yr RSCPA 'Great Debate'. Bu'r criw draw yn Fflint i gystadlu yn erbyn ysgolion eraill a nhw oedd yr unig ysgol cyfrwng Cymraeg oedd yn cystadlu. Tipyn o gamp !

FFAIR OPSIYNAU AR GYFER DISGYBLION BLWYDDYN 11
Cafwyd Ffair Opsiynau hynod o lwyddiannus i ddisgyblion blwyddyn 11. Diolch yn fawr i fyfrywyr blwyddyn 12 am gynnig cyngor doeth am ddewis pynciau ar gyfer y chweched dosbarth.

CHWARAEON Llongyfarchiadau mawr i Guto Elis Bl10, Esme Le Trobe Roberts Bl8 a Huw Bl7 am gynrychioli Eryri ym mhencampwriaeth Trawsgwlad Ysgolion Cymru yn Aberhonddu.

Llongyfarchiadau i dim Rygbi'r Chweched dosbarth yn curo Ysgol David Hughes 39-5. Bydd y bechgyn yn mynd ymlaen i herio Ysgol Eirias yn gem gyn-derfynol Plat Eryri.

LLONGYFARCHIADAU I MORGAN OWEN
Llongyfarchiadau i Morgan Owen o flwyddyn 12. Cafodd Morgan ei ddewis i gael ei noddi gan Glwb Rotari Bangor a'r cylch i fynychu cwrs ysgrifennu creadigol Ty Newydd. Er i'r cwrs gael ei ohirio, dwi'n siwr y caiff Morgan gyfle i arddangos ei ddoniau ysgrifennu creadigol. Da iawn ti !!

GWEITHDY MANON STEFFAN ROS Roedd disgyblion blynyddoedd 10, 12 ac 13 wedi mwynhau gweithdai gyda Manon Steffan Ros. Diolch yn fawr am y cyfleoen gwerthfawr.

Cymdeithas Wyddonol Gwynedd

Mae damcaniaeth cwantwm a ddatblygwyd gan wyddonwyr a mathemategwyr ryw gan mlynedd yn ôl yn parhau yn ddirgelwch, yn llawn paradocsau, ac eto'n ddisgrifiad manwl gywir o hynt a helynt y pethau bach, yr atomau a'r molecylau, sy'n sail i'n bodolaeth.

Wrth geisio deall y cyfan daeth Gwyn M Lloyd, Llanfairpwll, i'r casgliad hwn: "Hynt cwantwm sy'n creu cwmwl. / Rwy'n ddall, yn amlwg, rwy'n ddwl." Ond nid felly oedd safbwynt Ifan Hughes, Athro Ffiseg ym Mhrifysgol Durham. Er yn cydnabod y paradocsau, traddododd Ifan ddarlith dreiddgar a chwbl eglur i'r Gymdeithas ar y testun 'Cyfrifiaduron cwantwm' gan ddadla'n huawdl mai cyfrifaduron o'r fath yw dyfodol ein technoleg, nid heddiw nac yfory, efallai, ond drennydd a thradwy yn sicr.

Gyda'r ddarlith hon daeth rhaglen y Gymdeithas i ben am y flwyddyn. Am fanylion y rhaglen ar gyfer y flwyddyn nesaf, y cyfarfodydd yn cael eu cynnal yn fisol yng Nghanolfan Bedwyr, anfonwch neges at yr ysgrifennydd, Hywel Madog Jones: h.madog.jones@gmail.com

Yr Athro Ifan Hughes

Ms E S Williams BSc (Hons)
MCOptom • Prof Cert Glauc
Mrs M W Williams BSc (Hons)
FBCO
Optegwyr Offthalmig
GOFAL LLYGAD I'R TEULU OLL
310 STRYD FAWR, BANGOR, LL57 1UL Rhif ffôn: 01248 354949

Mari Emlyn

Beth am gyfarfod ar y wal?

Fis diwethaf roeddwn i'n trafod brwydr goriad drws ysgol Capel Celyn. Pwy feddyliai bryd hynny y byddai gennym frwydr arall o'n blaenau erbyn y rhifyn hwn. Ond dydw i ddim eisiau trafod brwydr y feirws. Dwi am ganolbwyntio ar frwydr o fath arall. Ac nid y brwydrau y bydden ni'n dysgu amdanyn nhw yn yr ysgol: Brwydr Hastings neu Frwydr Waterloo, ond brwydr llawer nes at adre. Os oes gennoch hi blant adre, beth am rannu'r stori fach hon efo nhw, er mwyn tynnu eu meddwl oddi ar y feirws felltith?

Dwi'n sgwennu'r pwt yma wrth fy nesg a'r Fenai i'w gweld drwy ffenest fy stydi. Pan ddes i fyw i'r Felinheli yn 1986, roedd plac ar wal lan y môr Y Felinheli. Dyma'r wal y bydd llawer ohonon ni yn Y Felinheli yn anfon negeseuon testun at ein gilydd ar noson braf yn gofyn "Ydi hi'n dywydd wal?' a hynny'n arwydd ei bod hi'n ddigon braf i ni ymgynnull am sgwrs a diod wrth wylio'r haul yn machlud dros Foel y Don. Bydd hen ddathlu pan gawn gyfarfod ar y wal y tro nesaf! Gwelodd safle wal lan y môr Y Felinheli frwydr fawr yn 1282: Brwydr Moel y Don, neu a rhoi ei enw arall iddi: Brwydr y pontydd.

> **Mae gan Frwydr Moel y Don le pwysig yn hanes Cymru**

Roedd y brenin Edward y Cyntaf yn benderfynol o roi'r Cymry yn eu lle drwy godi cestyll mawr ar hyd y wlad. Cododd y Cymry yn erbyn y drefn ormesol hon a chynyddodd Edward niferoedd ei fyddinoedd. Yn ogystal â'r cestyll, defnyddiai Edward afonydd hefyd fel ffiniau i warchod ei fyddinoedd anferth. Roedd afon Menai yn un o'r afonydd hynny. Roedd gan Edward fyddin sylweddol ar ynys Môn gan iddo gipio'r ynys a thrwy hynny amddifadu'r Cymry o rawn a gwenith. Ond roedd yr hen genna yn benderfynol o gipio Gwynedd a Chonwy hefyd, a threfnodd i nifer o seiri adeiladu pont ar gychod o Foel y Don i'r Felinheli; rhyw fath o bontŵn, dybiwn i. Dyma ffordd gyflym i'w fyddin groesi o Fôn i herio'r Cymry yn Eryri.

Penderfynodd marchogion Edward (ynghyd a thri chant o filwyr traed) groesi'r bont ar gychod ar draws afon Menai ar 6 Tachwedd, 1282. Roedd Llywelyn ap Gruffudd (tywysog annibynnol olaf Cymru) wedi clywed am y bwriad i groesi'r afon ac wedi galw ar ei filwyr i ddod lawr o'r mynyddoedd. Wrth i'r Saeson groesi'r bont a chyrraedd y lan, fe gododd y llanw. Rhedodd y Cymry i lawr o'r elltydd at lan y môr i ymosod arnyn nhw. Roedd gan y Saeson ddau ddewis, troi'n ôl am y môr neu wynebu milwyr Llywelyn. Roedd hi'n annhebygol y byddai milwyr Edward yn gorchfygu llid y Cymry a phenderfynon nhw droi'n ôl am yr afon a cheisio cyrraedd y bont ar gychod. Ond roedd y llanw ar drai a'u harfwisgoedd mor drwm nes iddyn nhw i gyd foddi.

Bu brwydr Moel y Don yn agos iawn at newid cwrs hanes Cymru. Ond yn anffodus, yn fuan wedyn, gadawodd Llywelyn ddiogelwch mynyddoedd yr Eryri a theithio i'r canolbarth. Cafodd ei wahanu oddi wrth ei filwyr a'i ladd, ar lan afon Irfon ger Cilmeri, gan farchog o Sais. Torrwyd ei ben a'i gludo i gastell Rhuddlan i ddangos i Edward cyn cael ei gario wedyn drwy strydoedd Llundain.

Mae gan Frwydr Moel y Don le pwysig yn hanes Cymru. Pan ddaw diwedd ar hwrlibwrli'r Corona Virus, beth am gyfarfod ar y wal am sgwrs a threfnu i ail osod plac dehongli er mwyn rhannu stori un o frwydrau mawr y gorffennol?

Cadwch yn saff!

Stompio'r stryd

GAN HARRI CAMA MAWR

Fel 'sach i'n disgwyl dwi ddim wedi mynd allan o'n ffordd i grwydro ar hyd y stryd yn ddiweddar. Dydi pob prif weinidog a phawb o bob cyfeiriad yn deud wrthon ni am droedio'n ofalus, rhag ofn i'r aflwydd gael gafael arno ni. Er fod gen i gama' mawr dydi hynny ddim yn deud sut frest sydd gen i. 'Da i ddim i frwydro'ch penna' chi am hynny rwan. Dim ond i ddeud y gadawa' i'r stryd am y tro, fel pawb call, a hel meddylia' am betha' eraill y tro yma.

'Y fadwch' oedd y gair gora' welais i ddisgrifio'r math o goronafeirws sy'n ein llethu. Yn llawn, anfadwch fyddai'r gair. Gair Pen Llŷn, meddan nhw. Does dim rheol yn ein rhwystro i'w ddefnyddio'n gyffredinol. Mi gewch ddechra' heddiw os liciwch chi, mae'n haws 'na'r gair hir 'na.

Hunan-ynysu ydi'r peth diweddara' i ni orfod dygymod â fo. Sut y bydden ni'n disgrifio'r holl ruthro i Tesco ac Aldi a'r gweddill i lenwi'r basgedi mawr? Ynysu hunanol? A fedra i ddim dallt pam fod llwythi o bapur tŷ bach yn mynd i helpu at aflwydd ar y frest, fedrwch chi?

Rhyfedd ydi'r sgyrsia' sydd wedi dechra' oherwydd y fadwch. Un ydi pobol yn cofio – ac yn sgwennu llythyra' – am y dyn Corona ers talwm. Hwn oedd y dyn ar ei rownd bob wythnos yn ei fan yn gwerthu'r ddiod. A phop, meddai'r corcyn. Rhai yn deud eu bod yn cael crêt pren ohonyn nhw wrth y drws yn wythnosol. Cofiwch chi, mae'r rhai oedd yn ei yfed yn blant yn cael biliau dentist hyd braich y dyddia' yma.

Ring, Ring. Cymydog yna yn gofyn ydw i'n iawn. Roedd yn rhaid cael y fadwch o gwmpas i ddod â ni'n nes at ein gilydd.

Petawn i'n cerdded y stryd mi fedra i ddychmygu gweld rhywun yn dod allan o'r Post yn crafu pen. A gofyn sut aeth y stamp yna i fyny mor sydyn. Wir i chi, maen nhw wedi mynd i fyny eto ers 23 Mawrth, stamp dosbarth cynta' chwe cheiniog yn ddrutach a'r ail, bedair ceiniog - 76c a 65c. Mae 'na rai drutch i'w cael, yn dibynnu ar faint eich llythyr chi. F'asach chi'n meddwl y bydden nhw wedi gohirio hyn efo'r fadwch 'ma yn ein drysu. Mae nhw wedi rhoi stop ar bob dim arall yntydyn.

Ges i flas ar y rhaglen Cynefin o Fangor ar S4C. Gaethon nhw hwyl arni chwarae teg a phawb yn siarad yn bwrpasol. Does gan yr hogan Heledd Cynwal 'na gyts deudwch? Mynd i fyny'r sgaffaldia' uchel 'na yn y coleg i weld wynebau rhyw hen gymeriadau o hanes Cymru na wyddwn i ddim eu bod yn bod yno. Gobeithio ei bod wedi ei hinsiwrio'n reit dda cyn mentro – ac Euryn Rhys Roberts o'r coleg hefyd!

A sôn am sgaffaldia', be' di'r gobaith o weld Stryd Sgaffaldia' yn ôl yn Stryd Fawr eto erbyn y Pasg? Prin iawn, mae'n siŵr. Does 'na ddim yn digwydd ers wythnosau rwan. A dwi'n amau a ydi agor Stryd Fawr, Bangor yn flaenoriaeth dan yr amgylchiadau.

Y Lle Gwallt

3 Stryd Waterloo
Bangor
345277

CAPEL BETHANIA

CIC FELIN YN GWNEUD CYRI Bu Clwb Cic Felin yn dysgu am fwydydd Masnach Deg a chafodd y plant hwyl yn coginio cyri i'w rhieni gyda chynhwysion Masnach Deg.

PORTREADU WILLIAM MORGAN Nos Fercher 12 Chwefror cafwyd noson gymdeithasol i'r teulu cyfan yng nghwmni'r actor Llion Williams (Mewn Cymeriad) a oedd yn portreadu'r Esgob William Morgan, cyfieithydd y Beibl i'r Gymraeg. Cafwyd noson arbennig, gyda phlant y capel yn cael y cyfle i fod yn rhan o'r perfformiad. Roedd pawb wedi mwynhau'r noson yn fawr iawn, gyda phaned a chacen i ddiweddu.

BEDYDD Fore Sul 8 Mawrth bedyddiwyd Gruffudd Hughes, mab Dan a Bethan a brawd bach Nedw, yn y capel gan y Gweinidog, y Parchedig Ddr Elwyn Richards.

CANOL BANGOR

TRISTAWYD yr ardal i gyd wrth glywed am farwolaeth sydyn Dylan Rowlands o Rachub ddechrau mis Mawrth. Bu Dylan yn uchel iawn ei barch fel rheolwr llwyfan dros nifer o flynyddoedd yn Theatr Gwynedd. Estynnwn ein cydymdeimlad dwys at ei deulu.

COGINIO t.15

EGLWYS EMAUS

GAIR O EMAUS
Dim ond yn ddiweddar y mae wedi fy nharo rhan mor bwysig o waith gweinidog ydy tynnu pobl ynghyd. Weithiau eu galw ynghyd i addoli a dysgu, dro arall i gymdeithasu, i berthyn ac i ofalu am ei gilydd. A rhag i hyn swnio'n fewnblyg, yn aml bydd ein haddoli a'n trafod yn esgor ar gynlluniau i wasanaethu'r anghenus yn y gymuned leol ac yn y byd. Nawr gyda'r gwaharddiad ar gyfarfod, bu'n rhaid i ni, fel nifer o eglwysi eraill, ddechrau meddwl sut y gallwn gyflawni'r pethau yma mewn ffyrdd newydd a chreadigol, heb gyfarfod. Rydym wedi dechrau gyrru deunydd addoli personol i bobl ar ebost neu drwy'r post a'u hannog i ymuno gydag oedfaon ar y radio, y teledu neu'r We. Rydym hefyd wedi mentro ar ein cyfarfod cyntaf o'r Ysgol Sul drwy ddefnyddio zoom ac yn gobeithio ehangu'r cyfleoedd i bobl 'gyfarfod' yn fuan. O ran gofalu am ein gilydd, rydym wedi penodi cydlynydd gofal i bob ardal ac yn annog ein haelodau i ffonio ac ebostio ei gilydd hyd yn oed yn fwy cyson nag o'r blaen. Mae ein haelodau hefyd mewn cysylltiad gyda'u ffrindiau a'u cymdogion ac mae gennym drefniant i bobl gyfrannu arlein i gefnogi gwaith allweddol y Banc Bwyd yn y cyfnod yma. Dydyn ni ddim yn berffaith o bell ffordd nac yn llwyddo pob tro ond wrth fentro drwy gyfrwng y dulliau newydd yma a thrwy gymorth Duw ein gobaith yw bod 'yma o hyd' i rannu ffydd gobaith a chariad Crist ym Mangor. Os nad ydych yn perthyn i eglwys ac y carech chi dderbyn deunydd ar ebost gan Eglwys Emaus i'ch calonogi yn ystod y cyfnod anodd yma, mae croeso i chi gysylltu gyda fi yn bersonol gweinidog.emaus.bangor@gmail.com
Y Parchedig Casi M Jones

PYTHEFNOS MASNACH DEG Cafwyd diweddglo da i'r pythefnos eleni pan ddaeth nifer teilwng iawn i'n bore coffi Traidcraft ddechrau mis Mawrth i groesawu Jenipher Wettaka, cynhyrchydd coffi o Uganda. Cawsom fraslun ganddi o fywyd gwragedd yn ei hardal, a gymaint mae masnachu teg yn helpu eu bywydau a'u cymunedau. Cawsom hefyd flasu ei choffi wrth sgwrsio a chymdeithasu. Daeth Maer Bangor, y Cynghorydd John Wyn Williams, a Sian Gwenllian AC i gefnogi, a braf hefyd oedd cael cwmni Felana, myfyrwraig o Fadagasgar, wnaeth ei hun yn gartrefol iawn yn ein plith. Arhosodd nifer dda i fwynhau cawl cennin a dewis hyfryd o gacennau Masnach Deg. Roedd yn fore byrlymus a llawen, ac fe gasglwyd £300 tuag at waith elusennol Traidcraft.

Llun: (o'r chwith) Y Cynghorydd John Wyn Williams, Sian Gwenllian AC, Jenipher Wettaka o Uganda ac Aileen Burmeister o Fasnach Deg Cymru

DI-FFIB Dan oruchwyliaeth Tomos Hughes, Swyddog Cymorth Diffibrilwyr Gogledd Cymru, gosodwyd y bocs hwn wrth ddrws cefn y capel at ddefnydd yr aelodau a'r cyhoedd yn gyffredinol. Mae'n un o tua 1,200 o ddiffibrilwyr yng ngogledd Cymru.

Tomos Hughes wedi gosod yr offer yn ddiogel

Y NEGESYDD Mae aelodau a chyfeillion Emaus yn gallu derbyn cylchgrawn misol yr eglwys drwy ebost, sy'n cynnwys adroddiadau am ddigwyddiadau yn yr eglwys, hynt yr aelodau a manylion am gyfarfodydd sydd ar y gweill. Os ydych yn dymuno derbyn y cylchgrawn drwy ebost, anfonwch nodyn os gwelwch yn dda at ysgrifennydd.emaus.bangor@gmail.com

Byd Natur yn manteisio ar y tawelwch

Yn Llandudno, mae'r geifr wedi dod am dro i'r dref. Tybed a yw paenod Bangor wedi crwydro ymhellach na'r arfer? Ydych chi wedi bod yn talu mwy o sylw i fyd natur yn ystod y cyfnod hwn pan fo bob dim ar gau a chithau efallai yn cael mynd am dro mwy hamddenol na'r arfer? Tybed faint ohonoch chi sy'n gyfarwydd ag enwau Cymraeg y blodau sy'n tyfu'n wyllt yn ein gerddi ac yn y cloddiau?

Bwtsias y Gog, Briallu
Briallu Mair, Blodyn y Gwynt,
Glas y Gors, Llygad Ebrill
Llygad Doli

Beth am anfon eich lluniau o fyd natur atom ar gyfer y rhifyn nesaf? papurbrogoriad@yahoo.co.uk

Y CROESAIR t.14

CARAMÔN
Ydi'ch carafán yn barod am y tymor?
Oes arnoch angen:-
• *Archwiliad tamprwydd?*
• *Prawf Nwy?* • *Prawf Trydan?*
• *Archwiliad Mecanyddol, Brêc ayyb?*
Gwasanaeth teithiol prydlon yn eich cartref neu safle gan gwmni lleol
Cysylltwch ag Eifion ar 01248 715751 neu 07867878504

meithrinfa; clwb ar ôl ysgol; clwb gwyliau
ffalabalam
... gofal bob cam
01248 352 555
Dewch i'n gweld!
Cysylltwch â Bethan Griffiths neu Menna Jones
swyddfa@ffalabalam.co.uk
Gofal o'r safon uchaf gan staff profiadol
Lleoliad cyfleus, cartrefol a chroesawgar
Ffordd Penrhos, Bangor LL57 2BX
facebook.com/ffalabalam; twitter.com/MeithFfalabalam

CYTÛN BANGOR

Addoliad a gwasanaeth Cristnogol yn ystod yr haint

Ymatebodd yr Eglwys Gristnogol yn benderfynol ac yn ystwyth i sawl cyfyng-gyngor ers dwy fil o flynyddoedd. Nid eithriad mo'r pla presennol. O fewn ychydig ddyddiau ers cynhadledd gyntaf y Prif Weinidog i'r wasg, bu pob un o ddeng eglwys Cytûn Bangor yn cyfuno'r Rhyngrwyd, y cyfryngau cymdeithasol, y teleffon a'r post i addoli Iesu Grist, i ofalu pob un am ei chynulleidfa, ac i wasanaethu ardalwyr Bangor.

Mae nifer o bob cynulleidfa dros ddeg a thrigain oed neu fel arall mewn mwy o berygl o'r coronafeirws; ac mae llawer heb allu cysylltu trwy'r We. Felly tros y teleffon yn bennaf y gwneir gofal bugeiliol. Bydd eglwysi'n danfon gwasanaethau trwy'r Rhyngrwyd, e.e. mae'r Methodistiaid Saesneg yn defnyddio <https://www.youtube.com/channel/UCUAUqhmhevz5sqhh72LIMxA>; neu eu danfon trwy e-bost, y post, neu â llaw. Dewisodd nifer o gymdeithasau Eglwysig gynnal cyrddau rhithwir yr eir atynt drwy'r We neu ffôn boced.

Ers 2011, bu Banc Bwyd Cadeirlan Bangor yn rhoi cymorth i deuluoedd na allent fforddio digon o fwyd, gyda chefnogaeth rhoddion gan unigolion, busnesau, ysgolion, eglwysi ac elusennau eraill. Bu'r Gadeirlan hefyd yn cynnal Caffi Deiniol yng Nghanolfan Siopa Deiniol fel caffi 'pris teg' sydd hefyd yn darparu prydau bwyd noddedig ar gyfer y rhai anghenus. Gyda'r Llywodraeth yn siarsio bwytai i gau, mewn ymateb i'r firws, ymfudodd y Banc Bwyd o'r Gadeirlan o Ganolfan yr Esgobaeth, ger y Gadeirlan, a oedd yn orlawn, i Gaffi Deiniol, gan felly sicrhau gwell ymbellhad cymdeithasol.

I ychwanegu at y Banc Bwyd, ers y llynedd bu Eglwys Fethodistaidd Sant Ioan yn danfon cawl bob nos Sadwrn i bobl ddigartref Bangor. Pan fu'n rhaid cau Caffi Deiniol, symbylodd hynny gynlluniau i drawsnewid hyn yn ddosbarthiad prynhawn ar y pedwar diwrnod o'r wythnos pan na fydd y Banc Bwyd ar agor. I unrhyw un sy'n atebol ac yn llai na 70 oed mae croeso i gyfrannu i'r Banc Bwyd neu'r Dosbarthiad Cawl trwy anfon neges destun at Ian Russell ar 07564 347811.

Felly, gyda Chariad a Gofal mae Eglwysi Bangor yn ymateb i'r pla. Siom iddynt yw gorfod peidio â chynnal Drama Flynyddol y Dioddefaint a'r Ymdaith Dystiolaethu ar Ddydd Gwener y Groglith, a Gwasanaeth y Wawr ar ben y Garth ar Sul y Pasg. Ond eu gobaith a'u gweddi yw y bydd ymateb i'r pla yn gymorth i ailddiffinio gwasanaeth a dulliau'r Eglwysi yn yr unfed ganrif ar hugain.

Os ydych chi'n aelod o Facebook, ymunwch â Thudalen Facebook Eglwys Bresbyteraidd Cymru a chael y newyddion diweddaraf a Phregethwr Gwadd y Dydd.

Eglwys Bresbyteraidd Cymru ar y We

Dyma ddwy wefan arall i'w harchwilio: ***www.ysgolsul.com*** lle mae Cyngor Ysgolion Sul wedi hel pob math o adnoddau. ***www.ebcpcw.cymru/cy/addoli-digidol/*** yma cewch restr, wedi'i diweddaru'n rheolaidd, o eglwysi sy'n ffilmio neu recordio unrhyw ddeunydd, p'un ai yn wasanaeth neu'n weddi, yn bregeth ddigidol neu'n ddarlleniad i bobl sy'n methu mynd i'r eglwys oherwydd haint coronafeirws.

Cangen Môn ac Arfon Cymdeithas Cymru-Ariannin

Daeth y tymor i ben gyda chinio Gŵyl Ddewi arbennig yn Emaus, a chyfle i fwrw golwg dros weithgareddau'r flwyddyn a dechrau edrych ymlaen at y tymor nesaf. I goroni'r noson cawsom gwis wrth i bawb geisio dyfalu pwy oedd pwy wrth edrych ar luniau ein haelodau yn blant bach. Am hwyl! I dderbyn manylion am raglen 2020-21 cysylltwch â Cathrin Williams, cathrin.williams@gmail.com

Yr aelodau yn paratoi ar gyfer cwis wedi mwynhau eu cinio

SIOP A CHANOLFAN
MANNA

Cardiau Cymraeg
Llyfrau Cristnogol
Coffi Poblado
Anrhegion o bob rhan o'r Byd
Yn Cefnogi Cynhyrchwyr Lleol
Nwyddau a Bwyd Masnach Deg

31 Ffordd Caergybi, Bangor Uchaf
01248 353386

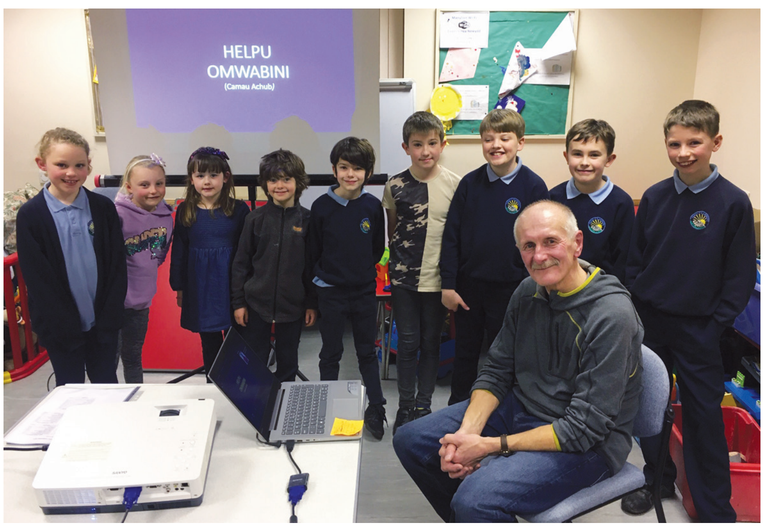
BANGOR TYRE SERVICE
Ffordd Caernarfon, Bangor
Ffôn: BANGOR 01248 361294
AGORED 7 DIWRNOD
Llun i Gwener: 8am - 6pm
Sadwrn: 8am - 5pm - Sul: 9am - 2pm
*MOT * Teiars * Batris * Trwsio pynjars*
*Balansio olwynion yn gyfrifiadurol * Gosod am ddim*
*Newid oel a ffiltar * Barrau towio i'w gwerthu a'u gosod*

K. W. JONES
Peirianwyr Ceir
========================
Central Garage, Y Felinheli
Ffôn: (01248) 670277
Tiwnio Bosch, Prawf M.O.T.
Gwerthir ceir ail-law hefyd, gwarant 12 mis

CAPEL BEREA NEWYDD

CLYBIAU CIC DRYMIO A DATHLU Cafwyd sesiwn drymio hwyliog a swnllyd iawn yn y clybiau CIC gyda Mr Ifan Emyr, a bu plant clwb CIC Bach Llai yn brysur yn gwneud gweithgaredd Dydd Gŵyl Dewi.

DYSGU AM OMWABINI Cafodd y clybiau CIC gyflwyniad gan Mr Alun Pritchard ynglŷn â'i waith arbennig gyda phrosiect yng Nghenia o'r enw Omwabini, gair Swahili sy'n golygu 'camau achub'. Prif amcanion y project yw helpu pobl dlawd drwy roi to uwch eu pennau, sicrhau eu bod yn gallu tyfu bwyd i gynnal eu hunain a sicrhau fod ganddynt ddŵr glân i'w yfed. Bydd y plant a'r ieuenctid yn codi arian dros y misoedd nesaf i gefnogi'r project.



CYFLWYNIAD Y PASG Ar fore Dydd Gwener 13 Mawrth gwahoddwyd Ysgol Gynradd Glanadda Bangor i berfformiad o stori'r Pasg yng Nghapel Berea Newydd. Cyflwynodd tîm Agor y Llyfr (cyfrwng Cymraeg), Bangor, olygfeydd o'r Swper Olaf, Gardd Gethsemane, y Croesholiad a'r Atgyfodiad. Daeth y stori'n fyw i'r plant wrth iddynt gymryd rhan mewn gweithgareddau amrywiol oedd yn atgyfnerthu'r stori.

Wyddoch chi?

Darlledwyd rhaglen ddifyr iawn am Fangor, fel rhan o'r gyfres Cynefin ar S4C ar 17eg o Fawrth eleni. Ymhlith y cyfranwyr a rannodd straeon diddorol am y ddinas oedd Howard Huws, John Wynn-Jones, John Duggan, Euryn Rhys Roberts, John Jones, Graham Ford-Keyte, Jŵls Williams a Gareth Roberts. Mae'r rhaglen ar gael ar "clic S4C" am ychydig wythnosau eto ond beth am roi cynnig ar gwis i brofi'ch gwybodaeth am Fangor?

1. Faint o dai oedd ym Mangor ddiwedd y ddeunawfed ganrif?
2. Enwch wneuthurwr hwyliau enwog yn Hirael ar ddechrau'r ugeinfed ganrif.
3. Rhowch enw arall ar Lôn y Gogarth (Hirael).
4. Ble gallwch weld y gofeb i'r gŵr busnes Isidore Wartski?
5. Ymhle mae aber yr afon Adda?
6. Pa fwyd môr arferid ei gasglu ar y traeth yn Hirael?
7. Faint o gregyn gleision sy'n cael eu hallforio o Borth Penrhyn yn flynyddol ac ym mhle maent yn cael eu gwerthu ?
8. Ar ba long sefydlwyd ysgol forwrol rhwng 1877 a 1920 (cliw – mae'n enw ar fwyty yng nghanol Bangor).
9. Ymhle lleolwyd pwll nofio awyr agored Bangor?
10. Pryd agorwyd Pier Bangor?
11. O ba goeden gwnaed trawstiau newydd pier Bangor?
12. Beth yw ystyr y gair "bangor".
13. Pa rai o dywysogion Gwynedd sydd wedi eu claddu yn y gadeirlan?
14. Ehangwyd ac adnewyddwyd y gadeirlan ym 1877 gan y pensaer enwog George Gilbert Scott. Pa orsaf drenau enwog yn Llundain gynlluniwyd ganddo?
15. Pryd agorwyd Coleg Prifysgol Gogledd Cymru (Prifysgol Bangor)?
16. Ymhle lleolwyd y coleg gwreiddiol?
17. Llun pa anifail sydd wedi ei grafu ar ambell ffenestr lliw yn y Coleg ar y Bryn?
18. Mae cerfluniau pedwar o Gymry enwog ar dwr y brifysgol. Pwy ydyn nhw?
19. Pa adran o'r BBC adleoliwyd i Fangor ym 1941?
20. Lleolwyd y BBC mewn adeilad ar Stryd y Deon. Yn awr hwn yw lleoliad clwb nos Cube. Beth oedd yno cyn i'r BBC ei gymryd?

Yr atebion ar dudalen 17

Your Local Dragon Ltd...
hapus i gefnogi papur bro'r GORIAD

LONDIS
Y FELINHELI

AR AGOR 7 DIWRNOD 8 y.b. - 8 y.n

* Trwydded Diodydd * Nwyddau
* Papurau Newydd * Ffrwythau a Llysiau
* Ticedi Loteri * Trwydded Cerbydau
* Treth Cyngor
* Bancio Banc Lloyds, TSB, Co-op, Girobanc

Derbynnir
Switch - Delta a Solo
Ffôn:
01248 670201

SWYDDFA POST OFFICE

Y GARTH

CYNEFIN Cawsom gryn bleser wrth weld y pier yn ei holl ogoniant ar raglen Cynefin S4C yn ddiweddar. Fel yr eglurodd y Cynghorydd John Wyn Jones ar y rhaglen, mae'r pier wedi cadw ei gymeriad Fictoraidd er gwaetha'r holl waith atgyweirio dros y blynyddoedd – yr unig rannau o'r pier gwreiddiol sy'n aros heb eu newid ydy ei goesau cadarn, mae'n debyg. Roedd cyfraniad John Duggan i'r rhaglen yn arbennig o ddiddorol. Cafwyd cyfle i gyfeirio at John yn y golofn hon ym mis Mehefin 2017 pan ychwanegwyd ffenestr goffa ar un o gabanau'r pier i gofio am long HMS Conwy a angorwyd ger Glyn Garth rhwng 1941 a 1949 ac i gofio am hogiau Bangor a gollodd eu bywydau yn yr Ail Ryfel Byd. Roedd John yn gallu tynnu ar ei wybodaeth bersonol wrth ymdrin â hanes y gwahanol weithgareddau a oedd yn gysylltiedig â'r Fenai. Mae'n bur debyg mai John ydy'r person hynaf sydd wedi byw ar hyd ei oes yn y Garth – cafodd ei eni a'i fagu yn Gambia Terrace. Un o'r lluniau mwyaf trawiadol a ddangoswyd ar raglen Cynefin oedd un o Betty, mam John, yn dal dau bysgodyn enfawr roedd wedi'u dal yn lleol. Mae Betty (Lacey) bellach yn 96 oed ac yn byw ym Mhlas Ogwen. Hefyd yn y rhaglen gwelwyd Jŵls Williams, yr artist dalentog o'r Garth, wrth ei gwaith. Os na welsoch y rhaglen mae modd edrych arni eto trwy Clic S4C

MERCHED Y WAWR, CANGEN BANGOR Gorchwyl digon diflas oedd gorfod cysylltu â'r holl aelodau i'w hysbysu bod rhaid canslo gweddill ein gweithgareddau am y tymor oherwydd helynt y coronafeirws. Er i'r aelodau dderbyn bod rhaid cymryd y cam yma, roedden nhw'n mynegi eu siom. Wrth gwrs, roedd hynny'n ddealladwy. Mae'r cyfeillgarwch a'r gwmnïaeth a brofwn ymysg ein gilydd yn ein cyfarfodydd misol yn hynod. Ar ddiwedd y sesiynau, mae'n anodd perswadio'n haelodau bod hi'n amser mynd adre! Rydym, fel aelodau, yn arbennig o ffyddlon am fynychu'r cyfarfodydd. Rhaid bod rhyw anhwylder arnom inni beidio â throi i mewn i Emaus ar nos Fercher olaf pob mis. Chollodd ein haelod hynaf yr un cyfarfod y tymor yma! Mae Mair Thomas ar fin dathlu ei phen-blwydd yn 103 oed. Bu'n brysur yn coginio dwsinau o grempogau perffaith ar ein cyfer ar fwy nag un achlysur. Diolch i bawb o'n haelodau a gyfrannodd mewn gwahanol ffyrdd at lwyddiant y tymor. Diolch arbennig iawn i'n Llywydd hynaws, Beryl Stafford Williams, am lywio'r cyfarfodydd mor ddeheuig. Gobeithio y cawn ailymgynnull yn yr hydref. *Ann Roberts (Ysgrifennydd)*.

LLYTHYRU Argraffwyd llythyr difyr iawn yn y Guardian yn ddiweddar gan Sue Hofsteede, Ffordd Garth Uchaf. Roedd Sue yn ymateb i adroddiad a oedd yn cysylltu disgwyliad oes (life expectancy) gydag effeithiau llymder polisi 'austerity' y llywodraeth. Mae ei llythyr yn cyfeirio at Adroddiad Black a gomisiynwyd gan y Blaid Lafur yn y 1970au. Nod yr adroddiad hwnnw oedd ceisio egluro pam yr oedd pobl gyfoethog yn byw yn hirach na phobl dlawd er bod adnoddau'r Gwasanaeth Iechyd Cenedlaethol ar gael i bawb. Daw Sue i'r casgliad y dylai Matt Hancock, yr Ysgrifennydd Iechyd, weithio ar fyrder i wella iechyd plant yn gyffredinol. Llongyfarchiadau hefyd i Sue a'i gŵr Franz, ar ddathlu pen-blwydd eu Priodas Aur.

CYDYMDEIMLWN yn fawr â Sian a Tomos Morgan, Gwenno, Medi a Lisa, Ffordd Meirion. Bu farw mam Sian, Janet Hughes, ar Fawrth 1af, yn 96 mlwydd oed yng Nghartref Y Rhos, Malltraeth. Bu'n ddiwyd ar hyd ei hoes, yn gweithio gartref ar y fferm ger Dinbych ar ôl gadael ysgol ac yna'n cadw Siop Trebor Hughes, siop Gymraeg yn Rhuthun, gyda'i phriod, Trebor. Wynebodd ergydion lawer; colli ei gŵr ac yna ei dau fab, Arwel a Gwyndaf. Daeth i fyw i Abbeyfield, Siliwen, saith mlynedd yn ôl er mwyn bod yn agosach at Sian ac roedd wrth ei bodd yn cael cwmni'r teulu, yn arbennig ei hwyresau.

DYMUNIADAU GORAU i ddau o drigolion Ffordd Garth Uchaf, Pat Lennon a'r Parchedig Cledwyn Williams, wrth iddynt barhau i wella ar ôl cyfnod yn yr ysbyty. Mae'n braf gweld Pat yn cerdded o gwmpas yr ardal yn dilyn ei thriniaeth yn Ysbyty Gobowen.

O Gumbria i Gymru

Cafwyd cynulleidfa dda yn Neuadd Mathias y Brifysgol i ddarlith ddiddorol a drefnwyd gan Gangen Bangor o Raddedigion Prifysgol Cymru. Y darlithydd oedd Glen George, awdur Golwg Newydd ar yr Hen Ogledd, ac roedd dros drigain wedi dod i wrando arno'n traethu ar y testun, 'Brwydrau Urien Rheged: Tystiolaeth y tir a'r testun.' Manylodd ar y cysylltiad rhwng Cymru a'r Hen Ogledd drwy ganolbwyntio ar y brwydrau hyn a'r dyfyniadau amdanynt yng ngherddi Taliesin a 'Llywarch Hen' ynghyd â lluniau lloeren o safleoedd tebygol y brwydro.

"Rhaid gwneud mwy nag astudio testun", meddai, "cyn dod o hyd i leoliad tebygol y brwydrau cynnar trwy gerdded y tir ac archwilio hen olion. Dyma dystiolaeth mai 'war correspondents' dilys oedd y Cynfeirdd fel y sylwodd Mererid Hopwood beth amser yn ôl."

Dyma'n sicr ddarlith a'n hysgogodd i ailymweld â chanu'r Cynfeirdd yn ogystal â darllen neu ailddarllen llyfr Glen George. Un o Foncath, Sir Benfro, yw Glen George ond yn Ardal y Llynnoedd y bu'n byw ers dros ddeng mlynedd ar hugain gan deithio'r byd fel gwyddonydd yn arbenigo ar ddŵr croyw a phroblemau newid hinsawdd.

Glen George yng nghwmni Deri Tomos, cadeirydd y cyfarfod

J. P. TURNER
Cyfarwyddwr Angladdau
GWASANAETH 24 AWR
BRYN HYFRYD, PENTIR, BANGOR
Ffôn 01248 352017 a 354959

SAMARIAID
Mae Llinell Gymraeg
08081640123
ar gael bob nos rhwng 7.00pm ac 11.00pm

Lluniau gwell i nabod troseddwyr

Gerallt Hughes, Swyddog yng Ngwasanaethau Bwrdeistrefol y Cyngor; Steven Edwards, Rheolwr yng Ngwasanaethau Bwrdeistrefol y Cyngor; yr Arolygydd Dafydd Curry, Heddlu Gogledd Cymru; y Cynghorydd Catrin Wager, Aelod Cabinet Cyngor Gwynedd wasanaethau Bwrdeistrefol a Steffan Jones, Pennaeth Adran Priffyrdd a Bwrdeistrefol y Cyngor

Mae system CCTV newydd fydd yn helpu i gadw cymunedau'n ddiogel wedi dechrau ym Mangor. Y Cyngor Sir sydd y tu ôl i hyn gyda buddsoddiad o £450,000.

Ers i Gabinet Cyngor Gwynedd fabwysiadu'r cynlluniau yn 2018, cyfnewidiwyd yr hen system analog oedd mewn defnydd ers 20 mlynedd, gydag un ddi-wifr newydd.

Mae'r Cyngor wedi bod yn gweithio'n agos gyda Heddlu Gogledd Cymru, sydd efo mynediad i'r lluniadau byw – 24 awr y diwrnod, 365 diwrnod y flwyddyn. Mae'r system newydd yn darparu lluniau o safon gwell ar gyfer ymchwil yr heddlu wrth gasglu tystiolaeth.

Baw cwn yn dal i fod yn destun cwyn

Fel rhan o'r ymdrech i sicrhau cymunedau glanach mae Tîm Gorfodaeth Stryd Cyngor Gwynedd yn annog perchnogion cŵn i sicrhau eu bod yn glanhau ar ôl eu hanifeiliaid.

Dywedodd y Cynghorydd Catrin Wager, Aelod Cabinet Priffyrdd a Bwrdeistrefol Cyngor Gwynedd sy'n cynrychioli Bangor
Uchaf: "Fel perchennog ci fy hun, dw i'n gwybod faint o lawenydd all ci ddod i'r cartref.

Gall cŵn fod yn aelodau gwerthfawr o'r teulu, a chynnig cyfraniad arwyddocaol i lesiant eu perchnogion. Ond mae bod yn berchennog ar gi yn gyfrifoldeb; a rhan o hynny ydi sicrhau fod baw eich anifail anwes yn cael ei ddelio ag o'n addas. Tydi llenwi bagiau â baw a'u gadael ar ochr y ffordd, meinciau a choedwigoedd ddim yn briodol, a tydi gadael bagiau o faw ar y stryd neu mewn mannau cyhoeddus yn bendant ddim yn dderbyniol. Hoffwn bwysleisio bod y Cyngor yn ceisio cefnogi perchnogion i ddelio gyda'r gwastraff yn y ffordd gywir. Rydym yn cynnig bagiau pydradwy am ddim i'r cyhoedd mewn nifer o leoliadau." Cysylltwch gyda Thîm Gorfodaeth Stryd Cyngor Gwynedd am fwy o wybodaethdrwy ffonio 01766 771000 neu e-bostio at gorfodaethstryd@gwynedd.llyw.cymru

Osian Gwynn

Cyfarwyddwr Celfyddydau Pontio

Annwyl bawb,
Gobeithio eich bod i gyd yn cadw'n saff ac yn iach yn yr amser heriol ac ansicr hwn. Gobeithio y cawsoch gyfle i ddarllen fy e-bost i gynulleidfa Pontio am fy angerdd a chrediniaeth y bydd gan y celfyddydau rôl hanfodol i'w chwarae yn yr ail-adeiladu wedi'r cyfnod hwn. Byddaf yn defnyddio'r amser hwn, tra bydd Pontio ar gau, i feddwl ac i lunio rhaglen amrywiol llawn bwrlwm erbyn yr amser y cawn ail-agor ein drysau.

Roeddwn yn meddwl efallai y byddai'n fuddiol i siarad ychydig am y gwahanol ffyrdd y gall y celfyddydau fod yn llesol yn y cyfnod yma. Wrth weithio o adref, byddaf yn gwrando ar y radio - yn bennaf Radio Cymru a Radio 6 Music (digon o amrywiaeth felly…) wrth feddwl a phendroni am benodau nesaf rhaglen Pontio. Dwi'n hoff iawn o amryw o gerddoriaeth gyfoes a chyfredol, ond dwi'n ffan fawr o gerddoriaeth glasurol pan dwi angen ymlacio neu dawelwch meddwl. Mae'r cyfansoddwyr Rwsiaidd yn dod i flaen y meddwl, yn enwedig Tchaikovsky a Rachmaninov, yn ogystal â'r Ffrancwyr Debussy, Fauré a Ravel. Mae cyfansoddwyr clasurol cyfoes megis Ólafur Arnalds ac Arvo Pärt hefyd yn cael cryn wrandawiad drwy'r app Spotify.

Dyma fy mhump uchaf, ar y funud, i chi:

- Ólafur Arnalds – Momentary yn cael ei berfformio gan Voces8
- Cowbois Rhos Botwnnog – Blodau ar dân yn Sbaen
- Casi – Aderyn
- Pyotr Ilyich Tchaikovsky – Aria Yeletsky yn cael ei berfformio gan Dmitri Hvorostovski
- Derwyddon Dr Gonzo – Bwthyn (rhywbeth ychydig bach mwy 'up-beat'!)

Dwi wedi bod wrth fy modd yn ymgartrefu yma yng ngogledd Cymru ac wedi cael croeso mawr. Mae caredigrwydd a chryfder pobl yr ardal yma wedi cael cryn argraff arna'i, hyd yn oed cyn i'r sefyllfa ddiweddar ddatblygu. Mae cyfoeth arbennig o gelfyddyd a chelfyddwyr yma yn y gogledd orllewin, a dwi wedi bod wrth fy modd yn dod i adnabod llawer ohonoch ac yn edrych mlaen i gyfarfod llawer mwy.

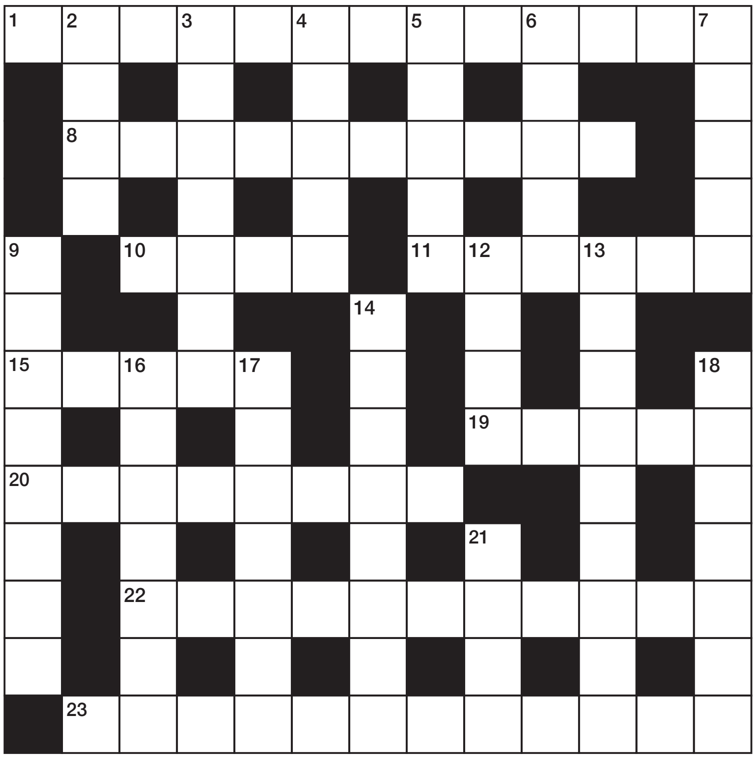
Byddaf yn eich diweddaru yn rheolaidd ar y sefyllfa o'n safbwynt ni yma yn Pontio, a gobeithio y gwelaf cymaint ohonoch â sy'n bosib, pan mae'n saff i wneud hynny, wrth gwrs.

EMYR DAVIES A'I GWMNI
(D. G. Edwards a V. Edwards)
Offer Trydan o bob math
am bris rhesymol
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~
Y SIOP DRYDAN
327, Stryd Fawr, Bangor Ffôn: 362647

H. O. DAVIES Cyf.
Trefnwyr Angladdau
4 STRYD FAWR, BANGOR
Capel Preifat
Gwasanaeth 24 awr
Ffôn: 362650
362218
SEIRI MAEN
Penrhyn Monumental Works
Arddangosle yn
4 STRYD FAWR, BANGOR
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

CROESAIR

Rhif 374



Enw: ....

Cyfeiriad: ....

....

Noder: Bydd bloc ar gyfer pob symbol. Felly bydd y llythrennau dd, ng, ll etc. yn cymryd dau floc. Anwybydder yr hirnod am y tro.

Cyflwynir tocyn llyfr yn rhodd am yr ateb cyflawn cyntaf a dynnir o het ar 29 Ebrill 2020. Atebion i Croesair Goriad, 4 Goleufryn, Penrhosgarnedd, Bangor, LL57 2LY, neu gellir ei yrru yn ddigidol i e-bost y Goriad, papurbrogoriad@yahoo.co.uk

AR DRAWS:
1. Ffisig i wella'r claf (13)
8. Cadw i ffwrdd rhag y dyrfa (5,1,4)
10. Anafus gan bla (4)
11. Ymddygiad syber y nyrs sur dda (6)
15. Anharddu gan salwch (5)
19. Pryd hwyrol i'r unig hunanynysig (5)
20. Gwaeledd (8)
22. Trochi bysedd am ddau benblwydd hapus (6,5)
23. Ar anadlydd ac ocsigen (2,6,1,3)

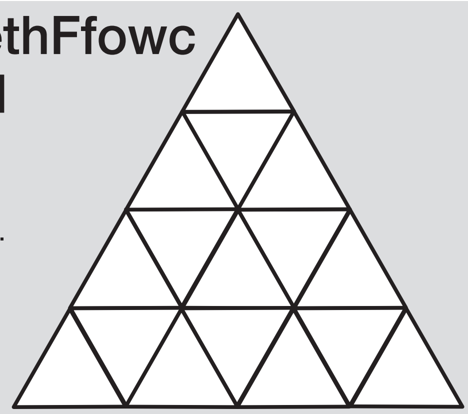
I LAWR:
2. Cludydd a welir yn rhy aml y mis hwn (4)
3. Heb ddiddanwch (7)
4. Gorchudd plastig amdani (5)
5. Gwau masg ffroen (5)
6. Gwastraffus gydag adnoddau prin (5)
7. Stori'r gorffennol fydd yn adrodd am eleni (5)
9. Mwy eto o ddioddefwyr (8)
12. Rheng enwau gwledydd y pla (4)
13. Eilyddion i gynrychioli penaethiaid sy'n wyr od prin (9)
14. Carthwr gwddf ac ysgyfaint, fel dyn rhif deg (8)
16. Rhodder am amdani ffedog a menyg a masg (7)
17. Dros ben pan gewch lw awchu (7)
18. Ymlaen i ddyfodol pryderus (1'1,5)
21. Creaduriaid adeiniog a feiwyd gan rai am ledu'r pla (4)

Atebion Mis Mawrth:
AR DRAWS: 1. Troer y clociau 8. Y llifogydd 10. Cnwd 11. Symbol 15. Anadl 19. Sengi 20. O Alabama 22. Coronavirus 23. Ysgyfarnogod.
I LAWR: 2. Rhyd 3. Eilunod 4. Ynfyd 5. Lagos 6. Codwm 7. Uchel 9. Igam-ogam 12. Ynys 13. Blinderog 14. Niwmonia 16. Anlwcus 17. Labordy 18. Ailosod 21. Avon.

Cyhoeddir atebion Croesair Mis Ebrill ynghyd ag enw'r enillydd yn rhifyn Mis Mai. **Enillydd Croesair Mis Mawrth gydag ateb cyflawn oedd Olwen Meredith, Llwyn Bedw, Siliwen, Bangor.** Daeth nifer o rai eraill i law, a chafwyd atebion cyflawn gan: Tecwyn Edwards, 73 Sandringham Road, Gosforth, Newcastle upon Tyne; Gwen Griffith, Fron, Deiniolen; Emrys Griffiths, 5 Llwyn, Rhosgadfan, Caernarfon; David P Hughes, Melysfan, 33 Y Glyn, Cyffordd Llandudno, Conwy; Jean Hughes, Bryn Awel, Talybont, Bangor; Luned Meredith, Ty'n Fedw, Llanuwchllyn; W H Owen, 14 Lôn y Meillion, Eithinog; Dilys A. Pritchard-Jones, Ynys, Abererch; Liz Roberts, 7 Lôn y Meillion, Bangor; Nerys Roberts, 3 Trem yr Wyddfa, Bangor Uchaf; T. a G. Roberts, Gorwel Deg, Rhosmeirch, Ynys Môn; Doris Shaw, Tynygongl, 26 Llwyn Hudol, Maesgeirchen.

Pos @GarethFfowc #posydydd

Sawl triongl sydd yn y llun hwn?
Cliw: nid 26 yw'r ateb.



Yr ateb cywir ar dudalen 17.

Hywel Williams
Aelod Seneddol Etholaeth Arfon
Os oes gennych fater yr hoffech ei drafod gyda'ch **AS** mewn cymhorthfa, yna cysylltwch ag ef yn ei swyddfa yng Nghaernarfon neu ym Mangor

SWYDDFA ETHOLAETH
8 Stryd y Castell, Caernarfon LL55 1SE
01286 672076 ***neu***
70 Stryd Fawr, Bangor L57 1NR
01248 372948
williamshy@parliament.uk

Siân Gwenllian
Aelod Cynulliad Etholaeth Arfon
Os oes gennych fater yr hoffech ei drafod gyda'ch **AC** mewn cymhorthfa, yna cysylltwch â hi yn ei swyddfa yng Nghaernarfon neu ym Mangor

SWYDDFA ETHOLAETH
8 Stryd y Castell, Caernarfon LL55 1SE
01286 672076 ***neu***
70 Stryd Fawr, Bangor L57 1NR
01248 372948
Sian.Gwenllian@cynulliad.cymru

Am ddewis eang o lyfrau Cymraeg a Saesneg o Gymru a'r byd...

10 Stryd y Plas, Caernarfon
01286 674631
palasprint.com
eirian@palasprint.com

Palas PRINT

Ar y Stryd Fawr ac ar Lein

DIOLCH I HOWARD HUWS AM Y RISAIT YMA

Cyri Cyw Iâr a Bananas

Cyfuniad anarferol, mi wn, ond mae o'n dda. Amser paratoi: 1 awr.

CYNHWYSION:
15 owns hylif (ychydig llai na hanner litr) o stoc cyw iâr
1 pwys (454 gram) o gig cyw iâr
5 owns (150 gram) o iogwrt plaen
1 nionyn mawr wedi'i ddarnio
2 fodfedd (5 centimedr) o wraidd sunsur wedi'i ddarnio
3 ewin garlleg
2 llond llwy fwrdd o gymysgedd sbeis garam masala
2 llond llwy fwrdd o olew blodau haul
2 owns (57 gram) o gnau almon mâl
2 llond llwy fwrdd o starts tewychu (blawd arorwt, er enghraifft)
2 fanana fawr wedi'u torri'n dafellau breision
2 llond llwy fwrdd o ddail goriander, wedi'u malu'n fân
2 llond llwy fwrdd o gnau almon wedi'u crasu

1. Malwch y nionyn, y sunsur a'r garlleg ynghyd.
2. Rhowch yr olew yn y sosban, a ffrïwch y nionyn, sunsur a garlleg nes iddo feddalu.
3. Ychwanegwch y garam masala, y stoc a'r almonau mâl.
4. Ychwanegwch y cig. Rhowch gaead ar y sosban a gadewch i'r cymysgedd ferwi am tua 25 munud, gan roi ambell i dro iddo.
5. Cymysgwch yr arorwt a'r iogwrt, a ychwanegwch o at gynnwys y sosban. Daliwch i'w droi o hyd nes iddo dewychu.
6. Ychwanegwch y bananas a hanner y coriander, a thwymwch y cwbl drwyddo. Peidiwch â gadael i'r bananas fynd yn sglwtsh llwyr.
7. Tolltwch y cyri ar y platiau, a thaenwch yr almonau wedi'u crasu a gweddill y dail coriander ar ei ben o.

Ei weini efo reis neu tsiapatis.

A'r gwin efo fo?
Riesling
neu Gewürztraminer.

YN Y GEGIN GYDAG ELIN WALKER JONES

Coginio yn adeg y Corona

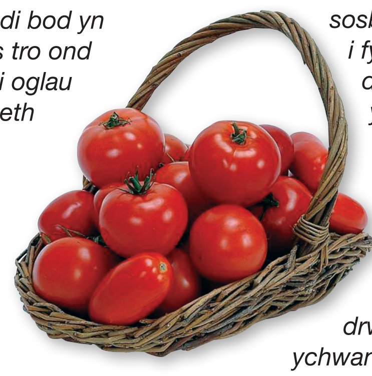
Y peth positif am y coronafeirws ydi cael treulio mwy o amser efo aelodau o'ch teulu. Cael mwy o amser i goginio, ac eistedd wrth y bwrdd yn siarad...
Mae'n syniad bwyta bwyd maethlon hefyd - yn fwy pwysig nag erioed ar amser fel hyn, a bwyd sy'n cysuro. A bwyd sy'n hyblyg. Pan fod silffoedd yr archfarchnad yn wag, mae'n help gallu addasu rysait.

Lasagne Budr

*Felly rysait yw hwn am lasagne budr. Wedi dwyn y syniad gan Thomasina Miers. Mae hi'n defnyddio cavolo nero ond dim ond cêl a sbigoglys oedd gennym felly dyna ddefnyddiwyd. Mae Miers hefyd yn defnyddio dau dun o domatos ond dim ond jar o saws parod tomato a tsili oedd gennym ac fe weithiodd hwn yn iawn.**

Roedd y ricotta wedi bod yn nghefn y rhewgell ers tro ond heb ei agor. Roedd ei oglau a'i flas yn iawn felly aeth hwnnw mewn!

Wedyn, daeth cais gan y plant i beidio defnyddio parmesan gan nad yw'n llysieuol, felly defnyddiwyd caws cheddar gweddol gryf yn lle. Mae Miers yn dweud fod y rysait yn bwydo 4-6 ond 4 fwydwyd yn ein ty ni. A doedd dim dros ben!



CYNHWYSION
2 lwy fwrdd olew olewydd
2 clôf garlleg wedi eu sleisio
saws tomato cartref neu parod: unrhyw flas
Tua 400g o cavolo nero / cêl / sbigoglys
250g ricotta
100g caws
Digon o nytmeg
250g dalennau lasagne

Berwch ddŵr mewn sosban fawr ac ychwanegu'r llysiau gwyrdd, efo pinshiad o halen a'r garlleg. Mudferwch am 6-8 munud, tan fod y llysiau yn feddal. Rhowch y llysiau mewn colandr a'u rhoi o dan y tap dŵr oer. Cadwch y dŵr llysiau mewn jwg. Bydd angen hwnnw nes mlaen i wneud y lasagne. Cynheswch y popty i wres o 200C (180C ffan) / nwy 6.

Gwasgwch y dŵr allan o'r llysiau gwyrdd, wedyn torrwch nhw'n fân ar fwrdd torri. Rhowch nhw mewn powlen, gan ychwanegu y ricotta, efo 50g o'r caws, yr olew a digon o nytmeg, wedi ei gratio'n ffres

Cymysgwch, blaswch y gymysgedd, ac ychwaengu halen a pupur at eich dant.

Berwch y dŵr llysiau eto yn y sosban. Torrwch y dalennau i fyny: tua 3-4 darn i bob dalen. Coginiwch nhw yn y dŵr berw am rhyw 2-3 munud i'w meddalu, wedyn tynnwch y dŵr gan gadw cwpanaid ohono

Ychwanegwch y gymysgedd ricotta drwy'r lasagne, gan ychwanegu tua dwy ran o dair o'r cwpanaid dŵr coginio, ychydig ar y tro, i greu saws gwlyb.

Rhowch y pasta sawslyd mewn disgl goginio, a thaenu'r saws tomato drosto. Taenwch weddill y caws dros y cyfan.

Bydd angen pobi'r lasagne am tua 15-20 munud.

Gallwch ei fwyta efo salad neu lysiau gwyrdd: beth bynnag sydd gennych yn y rhewgell!

ON Os am greu saws tomato cartref, ffriwch nionyn a 2 glôf garlleg wedi eu torri i fyny mewn chydig o olew olewydd ac ychwanegu dau dun o domatos, a mudferwi'r saws am tua 20 munud. Ac yna 'blitz' i'r cyfan nes bod y saws yn llyfn.

Diolch i Thomasina Miers am y syniad: Cheats' lasagne with ricotta and greens https://www.theguardian.com/food/2020/feb/24/thomasina-miers-recipe-for-cheats-lasagne-with-ricotta-and-greens

Chris Griffiths
Trwsio ffenestri upvc, drysau, cloeau, bachau, twll llythyrau ac unedau gwydr wedi chwythu
☎ 01248 713369 neu 07813 455653

GERDDI GWLEDIG
Gwasanaeth Garddio o Ansawdd
• 15 Mlynedd o brofiad •
• Yswiriant llawn •
Eryl Roberts - 07393 397063

Siom – dim Steddfod yr Urdd

Wedi'r holl baratoi bydd cannoedd o blant led led Cymru yn methu allan ar gystadlu eleni yn Eisteddfod Yr Urdd Dinbych, ond dyma griwiau dawnsio gwerin a chân actol Ysgol y Garnedd.

CÔR Y PENRHYN

AELOD Y MIS

Yr aelod y mis hwn yw Islwyn Owen, adeiladwr o'r Felinheli

Be' ydy dy enw llawn?
Islwyn Meredydd Owen
Oed?
61
Gwaith
Adeiladwr
Lle wyt ti'n byw?
Yn Y Felinheli.
Wedi fy ngeni a fy magu yn Y Felinheli.
Pa dri pheth fasai'n dy ddisgrifio orau?
Blêr, Heriol, Cymwynaswr
Ers faint wyt ti'n aelod o'r côr
14 mis.
Pa lais wyt ti?
Bas 1.
Pam wnest ti ymuno â Chôr y Penrhyn?
Cytuno i ddod i'r ymarferion ar ôl blwyddyn o gael fy herio i ymuno gan Llion Darby (Bas 1)
Pa un ydy dy hoff gân yn rhaglen y côr? 'Gwinllan a Roddwyd' – geiriau gan Saunders Lewis, miwsig gan Caradog Williams.
Pwy ydy dy hoff ganwr/gantores?
Mae hi rhwng dau, Roy Orbison a Freddie Mercury
Beth ydy dy farn di am ganu pop?
Dim barn benodol. Hoffi bob math o gerddoriaeth.
Oes gen ti atgof am ryw ymweliad efo'r côr?
Canu am y tro cynta efo'r côr yn y London Palladium. Wel am brofiad!
Pa ddiddordebau eraill sy gen ti y tu allan i'r côr?
Peldroed. Wedi chwarae dros 800 o gemau i'r Felin ac wedi eu rheoli. Yn is-reolwr ar y funud.
Oes yna rywbeth faset ti'n hoffi gweld y côr yn ei wneud?
Anodd credu bod amser yn y calendr i wneud unrhyw beth arall.

Community Legal Service
Criminal Defence Service
Specialist Help Point Family Law
Elwyn Jones & Co
hefyd yn masnachu fel Parry Davies Clwyd-Jones & Lloyd
CYFREITHWYR
123 Stryd Fawr, Bangor, Gwynedd 01248 370224
Lexcel Practice Management Standard Law Society Accredited
Ar gyfer eich holl anghenion cyfreithiol
Gwasanaeth dwyieithog personol a chyfeillgar
Swyddfeydd eraill:
LLANGEFNI 01248 723106 • AMLWCH 01407 831777
BENLLECH 01248 852782 • CAERNARFON 01286 673616
PWLLHELI 01758 703000

FFRAMIA
GWASANAETH FFRAMIO LLUNIAU
01286 870922
www.fframia.com *Dilwyn Pritchard*
FFRAMIA
UNED 4, PARC PADARN
LLANBERIS
GWYNEDD LL55 4TY
post@fframia.com **Dros 25 mlynedd o brofiad**

Clynnog & Trefor
TREFOR, CAERNARFON, GWYNEDD LL54 5HP
01286 660208 Ffacs: 01286 660538

PÊL-DROED CPD DINAS BANGOR

Y pandemig yn boendod i'r perchennog a'r chwaraewyr o bell

Domenico Serafino

Yn naturiol mae pryder mawr yn Nantporth oherwydd y pandemig. Mae'r rhan fwyaf o chwaraewyr y clwb yn dod o wledydd eraill y byd, er mai o'r Eidal y daw amryw ohonyn nhw ac Eidalwr yw perchennog y clwb. Mae Domenico Serafino wedi rhoi neges ar wefan Bangor City yn manylu am eu gofid o'r hyn sy'n digwydd, yn arbennig yn ei wlad ei hun.

"Yma rydym yn dioddef wrth glywed y newyddion sy'n dod o'n mamwlad, meddai mewn ysbryd o anobaith. Bob dydd mae'n swnio fel bwletin rhyfel gyda rhagor a rhagor o'n cydwladwyr yn marw o'r haint ffiaidd. Rydym wedi cael ein galw 'y tim mwyaf Eidalaidd yn Ewrop'," eglurodd Serafino. "Rydyn ni'n caru Cymru oherwydd y croeso rydym wedi ei gael yma ym Mangor ond ar hyn o bryd mi fydden ni'n hoffi bod gyda'n hanwyliaid oherwydd ein bod yn boenus ynglyn â'r feirws sy'n poenydio'r Eidal. Rydym hefyd yn poeni sut y mae'r haint yn cael gafael yng Nghymru. Gweddiwn dros yr holl deuluoedd a chyfeillion sy'n dioddef oherwydd yr aflwydd hwn."

Aeth ati i gymryd y cyfle i ddiolch i bawb ym Mangor a Chymru a thu hwnt sydd wedi anfon negeseuon o gydymdeimlad iddyn nhw, ac oedd am eu cynorthwyo mewn unrhyw ffordd drwy ddangos cariad tuag atyn nhw gan wybod eu bod filoedd o filltiroedd o'u cartrefi.

Mae'r rhain yn ddyddiau trist, meddai, "ond rydw i'n siŵr ein bod yn uno gyda'n gilydd yn wyneb y gofid hwn ac y down drwyddo yn y diwedd yn gymdeithas gryfach, glosiach a mwy unedig nag a welwyd erioed o'r blaen.

"O hyn ymlaen mae fy chwaraewyr a minnau yn teimlo'n fwy Cymreig nag erioed. Unwaith eto Bangor, diolch. A diolch Gymru oddi wrtha i a chwaraewyr Bangor City."

PÊL-DROED Y FELINHELI

Felin yn llygadu 'Tier 3'

Cafwyd tri prynhawn Sadwrn di-beldroed yn dilyn buddugoliaeth fawr yn erbyn Penmaenmawr, oedd ar frig y tabl ar y pryd. Ond o'r diwedd mi wellodd y tywydd mewn pryd ar gyfer gêm bwysig arall, sef ymweliad Gaerwen i gae Seilo. Nid oedd yr un o'r ddau wedi chwarae ers mis, ac roedd hyn yn eithaf amlwg ar y cae. Y sgor terfynnol oedd 2-2, canlyniad llawer gwell i Felin nag oedd i Gaerwen. Dylan ac Iwan Bonc sgoriodd i Felin.

Ac yna, gyda Felin yn trio peidio mynd o flaen covid, daeth y Coronafeirws. Daeth peldroed i stop dramatig iawn ar draws Cymru, a phobman arall. Felly beth nesaf? Roedd Felin yn eistedd yn daclus ar frig y gynghrair pan ddaeth pethau i ben, gyda neb yn medru eu dal. Efallai mai Llannefydd yw'r bygythiad mwyaf. Pe bai nhwythau a Felin yn ennill eu gemau sydd yn weddill, mi fuasa ymweliad Llannefydd i Seilo, gêm olaf y tymor (dyna fuasai'r gynghrair wedi drefnu mae'n debyg) yn ddiddorol iawn, a'r ymwelwyr yn gorfod ennill i gipio'r teitl.

Ydi hyn yn mynd i ddigwydd? Pwy a ŵyr? Toes wybod be ddaw o'r pandemig. Mae'n debyg y basa'r gynghrair yn gorfod ehangu'r tymor tan ddiwedd Mehefin efallai, yn dibynnu ar sut mae pethau. Mae wyth gêm ar ôl i'w chwarae gan Felin, sef pedair wythnos solat. Efallai na fydd hyn yn bosib pe byddai'r creisus pandemig yn parhau, ac efallai mai diddymu'r gynghrair am y tymor fydd hi, neu roi y teitl i Felin efallai, gan eu bod yn gyffyrddus ar y brig. Ddim cweit mor gyffyrddus â Lerpwl yn y Premiership, ond sefyllfa digon tebyg efallai. Cawn weld.

Mae'r holl sefyllfa yn gur ym mhen yr awdurdodau, yn enwedig eleni gan fod yr holl system yn newid yn radical y tymor nesaf. Bydd "trydydd haen" yn cael ei sefydlu ar draws Cymru, ac i gyrraedd fan honno, mae angen i Felin gael dyrchafiad o Ail Adran y "Welsh Alliance". Mae clybiau sydd ar hyn o bryd yn Adran Gyntaf y gynghrair eisioes yn y lefel fydd yn cael ei chydnabod fel y "trydydd haen", cyn belled â bod eu caeau o'r safon a ddisgwylir.

Mi fydd cae Seilo yn ddigon mawr, ond mae angen ei addasu rywfaint gan ei ehangu ychydig lathenni, cael llwybr concrit lawr un ochor y cae ac ar hyd yr ochor tu ôl i'r gôl ac ar ben hyn oll mae'n ofynnol cael eisteddle sydd yn dal 100 o gefnogwyr!

Pendefynodd y pwyllgor fynd amdani, a bydd grant sylweddol ar gael gan y Gymdeithas Bel Droed ond bydd angen codi mwy o arian tuag at y grant hefyd gan nad yw yn ddigon i dalu am yr holl waith. Oes rhywun yn teimlo yn hael!? Rhaid diolch i'r rhai sydd wedi helpu yn ariannol yn barod, ac yn enwedig i'r Cyngor Cymuned a diolch hefyd i Ifan am adael i'r clwb hambygio ei gae.

Mae'r gwaith wedi cychwyn, ond y diwrnod cyn i lwyth o goncrit gyrraedd gan gwmni Hogan, oedd wedi cytuno pris teg iawn chwarae teg iddyn' nhw, daeth popeth i ben oherwydd y Coronafeirws. Tydi bywyd ddim yn hawdd nacdi. I gael mynd i'r "Tier 3" bondigrybwyll, yn ogystal â chael y cae i'r safon angenrheidiol, mae'r mater nid ansylweddol o ennill y gynghrair.

Ond mae pethau pwysicach ar feddyliau pawb y dyddiau hyn, a gobeithio daw popeth yn ôl i drefn cyn gynted ag y bo modd. Edrychwch ar ôl eich hunain.

Y Pwyllgor yn ymbellhau.

PÊL-DROED CPD BANGOR 1876

Pêl droed yn debyg i farddoniaeth heb eiriau

HOLI UN O DDILYNWYR Y CLWB AM BÊL-DROED A BARDDONIAETH

Mae Llion Jones yn dilyn Bangor 1876 a chafodd sgwrs gyda Jonathan Ervine ar ap y Clwb am y tymor hwn, pêl-droed yn gyffredinol a chysylltiadau rhwng pêl-droed a bardoniaeth.

Sut faset ti'n disgrifio'r profiad o wylio gemau Bangor 1876 y tymor hwn?
Mae o wedi bod yn brofiad llesol iawn o ran fy ap Groundhopper. Dw i wedi gallu ychwanegu nifer o gaeau newydd nad oeddwn i erioed wedi bod ar eu cyfyl o'r blaen – o Langoed a Bae Trearddur ym Môn i feysydd FC United of Manchester a Chaer dros y ffin. Ond y peth gorau un am ddilyn Bangor 1876 ydy'r ymdeimlad o fod yn rhan o rywbeth mwy. Mae cymuned y clwb yn pontio'r chwaraewyr, y cefnogwyr a'r ardal mewn ffordd nad ydw i wedi'i brofi ers blynyddoedd lawer. Mae'r ffordd y mae'r chwaraewyr profiadol yn annog a meithrin y chwaraewyr iau yn rhan fawr o hynny hefyd, gyda'r bartneriaeth rhwng Jonno a Cian ynghanol yr amddiffyn yn enghraifft berffaith.

Oes gen ti uchafbwyntiau o'r tymor hyd yma?
Y gêm fwyaf cofiadwy yn sicr oedd y gêm yn rownd gyntaf Cwpan Cymru yn erbyn Penycae. Roedd yna dorf fawr yn Nhreborth y prynhawn hwnnw, ond dw i'n siŵr bod dros eu hanner wedi troi am adre a cholli gôl munud olaf Matthew Lock a holl ddrama yr amser ychwanegol a'r ciciau o'r smotyn. Roedd sefyll tu ôl i'r gôl pan sgoriodd Benn Lundstram ym Manceinion yn brofiad arbennig hefyd. Doeddwn i ddim wedi cymryd rhan mewn pile-on o'r fath ers dyddiau ysgol! O ran safon y gêm, roeddwn i'n meddwl fod y gêm gartref yn erbyn Nefyn yn hysbyseb gwych i bêl-droed lleol.

Rwyt ti'n adnabyddus fel bardd. Ydy o'n wir fod John Toshack wedi bod yn dipyn o ysbrydoliaeth i ti fel bardd?
I fod yn deg, dim ond 12 oed oeddwn i pan gyhoeddodd John Toshack ei unig gyfrol o farddoniaeth 'Gosh it's Tosh', ond roedd Toshack yn arwr i mi yng nghrys Cymru ac roedd o wedi mentro cyfuno dau beth yr oeddwn i wrth fy modd yn chwarae gyda nhw – geiriau a pheli!

Wrth edrych yn ôl, doedd Toshack ddim cystal gyda'i ben a'i bapur ag oedd o gyda'i ben. Roedd o'n ysgrifennu yn yr un math o steil gocosaidd â Muhammad Ali yn yr un cyfnod, ac fe wnaeth un adolygydd angharedig (y bardd Gwyddelig, Tony Curtis) awgrymu y dylai Tosh sticio at bêl-droed. Fel y mae'r teitl a ddewisodd ar ei lyfr yn awgrymu, roedd Tosh yn ddigon call i wybod hynny. Ond o dan ddylanwad Tosh, fe wnaeth un hogyn 12 oed roi llyfr bach ei hun at ei gilydd gyda'r teitl Gee it's Lli a blynyddoedd lawer yn ddiweddarach, dw i'n dal i gael gwell ymateb i gerddi pêl-droed nag unrhyw beth arall.

Pa feirdd faset ti'n hoffi eu gweld yn chwarae pêl-droed a pha chwaraewyr pêl-droed faset ti'n hoffi eu gweld yn ysgrifennu cerddi?
Mae'r pethau yr ydw i'n eu hedmygu mewn barddoniaeth yn bethau yr ydw i'n eu hedmygu mewn pêl-droedwyr hefyd – dawn, gweledigaeth, creadigrwydd, dychymyg a thechneg. I mi, mae'r hyn y mae chwaraewyr fel Messi, Ronaldo a Bale yn gallu ei wneud ar gae, a'r hyn yr oedd Maradona, Cantona a Cruyff yn ei wneud mewn blynyddoedd a fu, yn debyg iawn i farddoniaeth heb eiriau. Mae pêl-droed a barddoniaeth ar eu gorau yn gallu mynd â'ch gwynt. Fel mae'n digwydd, roedd dau o fy hoff feirdd Cymraeg yn bêl-droedwyr da . Roedd T.H. Parry-Williams yn disgrifio ei hun fel 'blaenwr sydyn' yn nhîm Coleg yr Iesu, Rhydychen a Gerallt Lloyd Owen yn asgellwr de chwim i'r Bala Boys' Junior XI.

Ar Twitter, rydym wedi gweld dy fod ti'n trydar mewn cynghanedd. Wrth wylio pêl-droed, wyt ti erioed wedi defnyddio englyn er mwyn sarhau dyfarnwr o'r teras?
Ar ôl fy mhrofiadau yn dyfarnu timau dan 9 a dan 11 Penrhosgarnedd, dw i'n trio fy ngorau i beidio â sarhau dyfarnwyr. Dw i'n chwarae 5 yr ochr gydag un o ddyfarnwyr Cynghrair Gwynedd bob wythnos ac yn ymwybodol iawn fod dyfodol pêl-droed ar lawr gwlad yn dibynnu ar gael digon o rai tebyg iddo sy'n barod i dreulio eu prynhawniau Sadwrn yn cadw trefn. Wedi dweud hynny, mae'r llinell 'Uffar hyll yw'r reffarî' yn llinell wych o gynghanedd, a dydy fy mharch at ddyfarnwyr ddim yn fy stopio rhag gweiddi ar yr Albanwr sy'n rhedeg y lein ar ran Bangor 1876!

Oes yna un peth y baset ti'n hoffi ei newid am bêl-droed?
Dw i'n poeni fod pêl-droed yn dilyn criced y tu ôl i wal-dalu. Mae'r symudiad hwnnw wedi cael effaith niweidiol iawn ar griced ar lawr gwlad a diddordeb plant ifanc yn y gamp. Fe ddylai plant gael gweld eu harwyr yn chwarae a chael eu hysbrydoli ganddyn nhw heb i'w teuluoedd orfod tanysgrifio i nifer o wasanaethau gwahanol. Diolch byth am raglenni fel 'Sgorio' a 'Match of the Day'. Diolch byth hefyd am bêl-droed lleol.

Llion Jones gyda Bob Williams adeg cyhoeddi ei lyfr Bardd ar y Bêl yn 2016

digwyddiadur

digwyddiadurgoriad@yahoo.co.uk

Caiff y Digwyddiadur ei ddiweddaru'n gyson ar wefan Menter Iaith Bangor, sy'n cynnwys manylion llawnach a rhagor o eitemau y tu allan i ardal Y Goriad: www.menteriaithbangor.org

Ceir digwyddiadau rheolaidd y Felin Sgwrsio ar http://www.felinheli.org/whats-on.html.

Gall manylion digwyddiadau newid ar ôl inni fynd i'r wasg. Gwell cysylltu â'r trefnwyr i gadarnhau cyn cychwyn allan:

Canolfan Thomas Telford: £2. Rhai darlithoedd yn Saesneg. info@menaiheritage.org.uk, 715046

Capel y Ffynnon: Lôn Penrallt Isaf, Bangor; 361117

Clwb y Garnedd (Clwb Henoed Penrhos gynt), Canolfan Penrhos: Enyd Roberts 370377

Cylch Darllen Penuel: Festri Capel Penuel. Helen Davies 714705.

Cylch Llenyddol Caernarfon a Gwyrfai: Cyfarfodydd yn Ystafell Gymuned Llyfrgell Caernarfon, gyda chefnogaeth Llenyddiaeth Cymru. £2 wrth y drws neu £8 am y tymor. Helen Gwyn: 01286 674070, helengwyn@gmail.com.

Cylch Llenyddol y Faenol Fawr, Y Faenol Fawr, Bodelwyddan: Ysg: Meurig Owen, 01745 582531, meurigowen2014@gmail.com, £4 i ymwelwyr.

Cylch Llên Llanfairpwll, Ysgoldy Ebeneser, Llanfairpwll: Jennifer Jones (713718) a Nia Wyn Jones (meirionania@btinternet.com, 714270). £10 y flwyddyn. Cyfraniad ar gyfer cyfarfod unigol.

Cym. Berea Newydd: Elizabeth Roberts 353915

Cym. Chwiorydd Berea Newydd: Elizabeth Evans 364433

Cym. Edward Llwyd (Teithiau Cerdded): Ann Jones: 01286 650 711; 07535 095 547

Cym. Hanes Dyffryn Ogwen: Dafydd Roberts, 600798, dafydd@caerwern.cymru. Festri Capel Jerusalem, Bethesda, £1.50.

Cym. Hanes Teuluoedd Gwynedd: Tŷ Cwrdd y Crynwyr; Ysg. Helen Hughes, bss00f@bangor.ac.uk

Cymraeg i Oedolion: Bethan Glyn 388083; emse02@bangor.ac.uk

Cytûn: Ian Russell, 07775 997824, i.t.russell@swansea.ac.uk; Delyth Oswy, delythoswy@btinternet.com

Eglwys Gydenwadol Emaus: Bore coffi Traidcraft Sadwrn cyntaf bob mis 10-12; Paned a Sgwrs ar drydydd pnawn Mawrth bob mis 2-4. ysgrifennydd.emaus.bangor@gmail.com 351243

Eglwys Pedr Sant, Penrhosgarnedd (Bore coffi at elusennau lleol bod dydd Mercher): Nerys Ohri: 353984, n.ohri@hotmail.com Galeri Caernarfon: 01286 685222; www.galericaernarfon.com

Galeri Caernarfon: 01286 685222; www.galericaernarfon.com

Graddedigion Prifysgol Cymru, Cangen Bangor: Cyfarfodydd yn Neuadd William Mathias, Yr Ysgol Gerdd; Ysg. Megan Tomos 601176

Marchnad Ogwen: Ail Sadwrn bob mis yn Neuadd Ogwen, Bethesda o 9.30–1.00. www.marchnadogwen.co.uk ac ar Facebook.

Menter Fachwen: Gareth Roberts, 07867 810576, garethroberts754@yahoo.co.uk. Ffoniwch am fanylion y teithiau.

Menter Iaith Bangor: Dylan Bryn Roberts: 370050/ 07989 393445, DylanBrynRoberts@gwynedd.llyw.cymru

Merched y Wawr (MyW) Bangor: yn cyfarfod yn Festri Eglwys Emaus. Ysg: Ann Roberts, 364049

Merched y Wawr (MyW) Penrhos: Cyfarfod: Cae Garnedd. Ysg: Medi Michael 372389.

Neuadd Ogwen, Bethesda: post@neuaddogwen.com Pontio: 382828, www.pontio.co.uk

Pontio: 382828, www.pontio.co.uk

Storiel (Amgueddfa ac Oriel Gwynedd), Bangor: 353368

Theatr Fach Llangefni: Tocynnau: Menter Môn: 725700 neu siop Cwpwrdd Cornel Llangefni

Tŷ Newydd (Canolfan Ysgrifennu), Llanystumdwy, Cricieth, 01766 522811; tynewydd@llenyddiaethcymru.org

Uwchgwyrfai (Canolfan Hanes) a Chyfeillion Eban (trafod llyfrau), Clynnog Fawr: (01286) 660 853 / 655 / 546; hanes.uwchgwyrfai@gmail.com, uwchgwyrfai.cymru.

YAG (Ymddiriedolaeth Archeolegol Gwynedd): Darlithoedd yn Saesneg. Canolfan Thomas Telford, y Borth. £1. 'Paned wedyn. 366970 dan.amor@heneb.co.uk

Peint a sgwrs ar Skype

Dani Schlick

SESIYNAU SGWRSIO A CHYMDEITHASU AR LEIN I DDYSGWYR A CHYMRU CYMRAEG BANGOR

Efallai eich bod chi wedi clywed am sesiynau Peint a Sgwrs o'r blaen. Fel arfer bydd y grŵp yn cyfarfod bob yn ail nos Fercher yn nhafarn y Delyn (The Harp Inn) ym Mangor i gymdeithasu a sgwrsio yn Gymraeg. Mae'r sesiynau yn gyfle i ddysgwyr ymarfer yr iaith mewn awyrgylch anffurfiol ac yn gyfle i Gymry Cymraeg gymdeithasu a helpu dysgwyr. Mae'n agored i bawb ac mae pawb yn derbyn croeso cynnes.

Nid yw hi'n bosibl cyfarfod mewn tafarn ar hyn o bryd, wrth gwrs. Ffyrdd amgen sydd angen rŵan i barhau i gyfarfod, cymdeithasu, sgwrsio ac ymarfer. Cynhelir sesiynau Peint a Sgwrs ar Skype o hyn ymlaen felly.

Mae'r grŵp Skype 'Peint a Sgwrs' ar agor i bawb. Felly os hoffech chi ymuno, cysylltwch â Dani Schlick trwy e-bost cwisdysgwyr@gmail.com a chewch ddolen i ymuno â'r grŵp. Mae'n hawdd iawn. Popeth sydd angen wedyn ydy peint neu banad a mwynhau'r sgyrsiau. Yn dilyn ein sesiwn cyntaf ar Skype, 'dyn ni wedi penderfynu cyfarfod bob nos Fercher, yn lle bob yn ail wythnos. Bydd y sesiynau'n cychwyn am 7pm ac yn para tuag awr.

Efallai bydd modd symud y sesiynau yn ôl i'r dafarn erbyn canol mis Mehefin. Os na, bydd y grŵp yn parhau, er mwyn ichi gadw mewn cysylltiad a chymdeithasu trwy Skype.

Rwyf yn sicr eich bod chi wedi clywed a gweld llawer o grwpiau ar Facebook sydd yn cyhoeddi gwybodaeth, negeseuon a fideos i ddiddanu pobl a chodi calon. Mae'r grwpiau yn bwysig iawn, yn enwedig i'r rhai sydd yn unig ac yn gorfod aros gartref. Mae grwpiau fel Côr-ona yn cyfrannu arbennig o dda trwy rannu fideos o bobl o bob lliw a llun, pob oedran ac o bob cornel yng Nghymru yn canu caneuon Cymraeg.

Ar gyfer dysgwyr yn arbennig mae yna grŵp Facebook o'r enw Dysgwyr Môn ac Arfon lle cewch wybodaeth am weithgareddau a chyrsiau – i gyd ar-lein, ar Skype, Facebook ayyb.

Mae'n fendigedig gweld bod unigolion a phob math o glybiau a chymdeithasau yn cynnig a darparu syniadau gwahanol ar gyfer gweithgareddau ar lein gyda phlant, pobl ifanc, yr henoed a phawb trwy gyfrwng y Gymraeg. At hynny hefyd mae'r Mentrau Iaith ar draws Cymru yn brysur yn darparu arlwy ychwanegol i'r arfer. Mae rhai ohonyn nhw'n cynnig sesiynau gwahanol ar Facebook, e.e. sesiwn clocsio, cwis byw, sesiynau sgwrsio a llawer mwy. Am fwy o wybodaeth ewch i wefan Mentrau Iaith Cymru (www.mentrauiaith.cymru) neu gysylltwch â Menter Iaith Bangor (DylanBrynRoberts@gwynedd.llyw.cymru).

Oes oes gennych chi syniadau pellach, cofiwch gysylltu er mwyn i ni geisio cael cymaint â phosibl ar lein i'n cadw'n ddiddan.

Mae'r dechnoleg fodern yn cynnig llawer o gymorth i ni gysylltu â'n teuluoedd, ffrindiau, cymdogion a chydweithwyr. Mae apiau fel Skype, Facetime, Whatsapp a Google Hangouts yn ddulliau da a digon hawdd i gadw mewn cysylltiad - trwy negeseuon testun, galwadau ffôn a galwadau fideo i allu gweld ein gilydd. Nid yn hyn i gyd cystal â chysylltiadau go iawn wrth gwrs. Ond yn y cyfnod anodd hwn maent yn ffyrdd i gadw mewn cysylltiad â bod yn saff er lles pawb. Cadwch yn saff ac yn iach!

ATEBION POSAU

'WYDDOCH CHI?'

1. 38 o dai
2. D.W.Cole
3. Stryd marjarin
4. Ger Bryn Menai (Bangor Uchaf)
5. Ger yr orsaf bwmpio yn Hirael. (yr adeilad coch ger y cae pêl droed)
6. Cregyn gleision a chocos
7. 10,000 o dunelli (hanner cynnyrch y deyrnas Unedig) Fe'i hallforir i'r Iseldiroedd ac yna ledled Ewrop
8. Y Clio
9. Ar y Fenai, rhwng y Pier a Gorad y gyt (caewyd ym 1958)
10. 14eg Fai 1896
11. Y goeden Opepe (coeden sy'n tyfu yng nghoedwigoedd trofannol Gorllewin Affrica)
12. Ffens o wiail wedi eu plethu.
13. Gruffydd ap Cynan ac Owain Gwynedd
14. Gorsaf St. Pancras
15 1884
16. Gwesty'r Penrhyn Arms
17. Ysgyfarnog (enw'r pensaer oedd Henry Hare)
18. Dewi Sant, Owain Gwynedd, Llywelyn ap Gruffydd, Owain Glyndŵr
19. Yr adran adloniant
20. Y "County Theatre". Fe'i hadeiladwyd yn wreiddiol fel capel

PWY YDYN NHW?

A. Bethan Rhys Roberts
B. Emyr 'Himyrs' Roberts
C. John Wyn Williams (sydd ar fin gorffen ei dymor fel Maer)
Ch. Valmai Jones
D. Eifion Pennant Jones neu Jonsi
Dd. Llion Williams (a Rhodri Pritchard)
E. John Gwilym Jones (a Luned Emyr/Aaron erbyn hyn)
F. Mirain Haf
Ff. Llŷr Evans
G. Wynne (Elvis) Roberts.

POS TRIONGL

Mae 27 triongl i gyd. Fedrwch chi weld y cyfan ohonynt?

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Cynnig Gofal Plant Cymru
The Childcare Offer for Wales

Addysg gynnar a gofal • Early education and care

30 awr yr wythnos o addysg gynnar a gofal plant wedi'u hariannu gan y Llywodraeth i rieni cymwys sy'n gweithio ac sydd â phlant tair a phedair oed, a hynny am hyd at 48 wythnos y flwyddyn.

30 hours a week of Government funded early education and childcare for eligible working parents of three and four year olds for up to 48 weeks of the year.

Ar gael yn • Available in

Gwynedd a Môn

01248 352436

Cynniggofalplant@gwynedd.llyw.cymru

OGL © Hawlfraint y Goron / Crown copyright 2018 WG33469