

## Eisteddfod Genedlaethol 2024 - Un o'r Eisteddfodau gorau erioed!



Dw i'n llunio'r pwt hwn deuddydd ar ôl i'r Eisteddfod ddod i ben. Am flwyddyn ac am wythnos fendigedig hefyd! Roedd yn flwyddyn brysur dros ben ond un bleserus iawn hefyd. Gyda'n gilydd, codon ni dros £335,000 i wireddu'r Eisteddfod orau bosib ac wrth wneud cawson ni lawer iawn o hwyl a chlywyd y Gymraeg ar hyd a lled yr ardal. Y nod nawr yw parhau i gynnal digwyddiadau cymdeithasol, yn ogystal â denu rhagor o aelodau i'n grwpiau megis corau, canghennau Merched y Wawr, cymdeithasau lleol. Byddwn ni'n cynnal Ffair ym mis Hydref ar gyfer pawb oedd yn gwirfoddoli yn y Steddfod i ddangos beth sydd ar gael ac i greu rhagor o gyfleoedd gwirfoddoli.



Mae pawb yn sôn am y croeso cynnes gawson nhw – ar y Maes ac yn y dref. Dechreuodd y croeso hwnnw cyn yr Eisteddfod gyda'r holl harddu a ddigwyddodd ar hyd a lled yr ardal i roi gwên ar ein hwyneb. A da clywed bod bwyta i chaffis Pontypridd wrth eu boddau gyda'r gefnogaeth gan yr Eisteddfodwyr. Gweithiodd yr arbrawf yn dda.

Rhaid diolch i staff y Cyngor, staff yr Eisteddfod a phawb sy wedi gwirfoddoli am wireddu Eisteddfod hynod ddifrif i ni yr wythnos diwethaf. Roedd rhywbeth i bawb mewn lleoliad bendigedig.

Beth nesaf? Dw i eisoes wedi sôn fy mod yn ffyddiog y bydd digwyddiadau cymdeithasol ar hyd yr ardal yn parhau. Ar ben hynny, mae heriau o fewn addysg Gymraeg yn yr ardal ac mae'r Fenter Iaith yn haeddu pob cefnogaeth yn ei hymdrechion i hyrwyddo'r Gymraeg. Mae digon i'w wneud.

Ond mae hefyd yn bwysig i ni ddathlu. Felly, dewch draw i Glwb y Bont nos Wener, 20 Medi i ni gael dathlu gyda'n gilydd. Gwela i chi yno.

Helen Prosser

(Cadeirydd Eisteddfod Genedlaethol Rhondda Cynon Taf)



Dawnsyr Nantgarw yn fuddugol ar y Dawns Stepio i Grŵp



Gwynfor Dafydd, Tonyrefail yn ennill y Goron gyda'i gasgliad o gerddi - Atgof. I tadcu ac i'r Cwm.

Eurgain Haf, Pontypridd yn ennill y Fedal Ryddiaeth am nofel 'Y Morfach Arian'. Stori am deulu sy'n chwilio am fan bodlon a syniad o berthyn.



Nathan James Dearden, Tonyrefail, enillydd Tlws y Cyfansoddwr am 'Atgofion', cerddoriaeth am ei fagwraeth yn Nhonyrefail.



Côr Dysgwyr y Cymoedd, Pontypridd

## Datblygu Tafod Elái i'r Dyfodol

Mae tua hanner cant o wirfoddolwyr yn cefnogi'n papur bro drwy ddarparu newyddion ac erthyglau, dosbarthu a hybu gwerthiant y papur, casglu lluniau, golygu, cynhyrchu a gweinyddu. Mae'r papur yn lliwgar a diddorol ac yn ôl yr ymateb cyson ddaw i'n clyw mae pawb yn falch i'w ddarllen.

Pwyllgor bach iawn sydd wedi bod wrthi yn rhedeg y papur ers rhai blynyddoedd. Ond i sicrhau llywyddiant Tafod Elái yn y dyfodol mae angen criw llawer mwy i gymryd gofal o fis i fis er mwyn i'r papur ddatblygu.

Cynhelir Cyfarfod Cyffredinol o bawb sydd â diddordeb yn nyfodol ein papur bro, Tafod Elái, nos Iau 12 Medi yng Nghanolfan Tabernacl, Efail Isaf am 7yh i ystyried y ffordd orau o gefnogi a datblygu'r papur i'r dyfodol.

# tafod elái

**GOLYGYDD**  
Penri Williams  
029 20890040

**CYHOEDDUSRWYDD**  
Colin Williams  
029 20890979

Erthyglau a straeon  
ar gyfer rhifyn mis Hydref  
i gyrraedd erbyn  
27 Medi 2024

**Y Golygydd**  
Hendre 4 Pantbach  
Pentyrch  
CF15 9TG  
Ffôn: 029 20890040  
**e-bost**  
pentyrch@tafelai.com

*Tafod Elái ar y wê*  
<http://www.tafodelai.cymru>

Argraffwyr:



**EVANPRINT**

[www.evanprint.co.uk](http://www.evanprint.co.uk)

**CYMRAG**

**Ariennir yn  
rhannol gan  
Lywodraeth  
Cymru**

**Gwasanaeth addurno,  
peintio a phapuro**

**Andrew Reeves**

**Gwasanaeth lleol  
ar gyfer eich cartref  
neu fusnes**

**Ffoniwch**

**Andrew Reeves**  
01443 407442  
neu  
07956 024930

**I gael pris am unrhyw  
waith addurno**



## Llwyddiant yn yr Eisteddfod

Cân werin - Ar ei newydd wedd  
1af Iestyn Gwyn Jones - Creigiau.  
2il Jennie Williams, Tonyrefail  
3ydd Morgan a Catrin, Ysgol Garth Olwg,  
Pontypridd  
Seremoni'r Coroni: Gwynfor Dafydd,  
Tonyrefail  
Côr i rai 60 oed a throsodd: 1af Côr Hen  
Nodiant, Caerdydd  
Dawns unigol 12 oed a throsodd:  
2il Rocco, Pontypridd  
Dawns i grŵp dros 4 mewn nifer:  
1af Commander - Dimensions  
Performance Academy, Pontypridd  
Dawns gelf | greadigol | gyfoes | ballet i  
grŵp dros 4 mewn nifer:  
1af Flood - Dimensions Performance  
Academy, Pontypridd  
2il Gfiyah, Llanilltud Faerdref  
Parti Alaw Werin o dan 25 oed:  
3ydd Ysgol Garth Olwg, Pentre'r Eglwys  
Parti cerdd dant o dan 25 oed :  
2il Bro Taf  
Parti dawnsio gwerin o dan 25 oed:  
2il Bro Taf  
Deuawd cerdd dant 16 oed a throsodd:  
2il Gavin ac Osian, Pontypridd  
Seremoni'r Priflenor Y Fedal Ryddiaith:  
Eurgain Haf, Pontypridd  
Deuawd, triawd neu bedwarawd stepio  
1af Daniel a Morus, Creigiau,  
Côr dysgwyr: 1af Côr Dysgwyr y  
Cymoedd, Pontypridd  
Parti o ddawnsywyr cymdeithasol: 1af  
Ysgol Llanhari  
Dawns stepio i grŵp: 1af Dawnsywyr  
Nantgarw  
Tlws coffa Lois Blake: 2il Dawnsywyr  
Nantgarw  
Côr cerdd dant: 3ydd Côr Tônteg, Pentre'r  
Eglwys  
Côr alaw werin: 3ydd Côr Godre'r Garth,  
Efail Isaf.  
Rhuban Glas offerynnol 19 oed a  
throsodd: 3ydd Isabelle Harris,  
Pontypridd  
Dawns stepio unigol mewn arddull  
draddodiadol i fechgyn:  
1af Daniel Calan Jones, Creigiau  
2il Morus Caradog Jones, Creigiau  
Tlws y Cyfansoddwr: Nathan James  
Dearden, Tonyrefail.  
Côr lleisiau tenor | bas: 2il Côr Tadau  
Trisant — Llantrisant, Meisgyn a  
Phontyclun  
**Cyfansoddiadau**  
Cyfansoddi sript gomedï i hyd at chwe  
cymeriad. Buddugol: Martin Huws,  
Ffynnon Taf.  
Cystadleuaeth ieuencid dan 19 oed.  
Cyflwyno flog: Fy Ardal. Buddugol: Evie  
Donaldson Llanharan.  
Cyflwyno erthygl yn gysylltiedig â  
meysydd Gwyddoniaeth. Buddugol: Iwan  
Steele, Ffynnon Taf.  
Stori ar fideo: 1af Iestyn Gwyn Jones.



Parti o ddawnsywyr cymdeithasol:  
1af Ysgol Llanhari



Deuawd, triawd neu bedwarawd stepio  
1af Daniel a Morus, Creigiau



Cylch Meithrin Evan James enillodd y  
faner orau yn orymdaith Cylchoedd  
Meithrin y sir.



**CLWB Y  
DWRLYN**

**Noson Gerddorol gydag  
Osian Rowlands  
a'i Ffrindiau**

**8yh Nos Iau  
26 Medi 2024**

**Clwb Rygbi Pentyrch**

Mynediad drwy Aelodaeth £15  
neu £5 i ymwelwyr

**Manylion pellach:**  
[clwbwrllyn@pentyrch.cymru](mailto:clwbwrllyn@pentyrch.cymru)

# TONYREFAIL

Gohebydd Lleol:  
Helen Prosser  
prosserh@btinternet.com

## Pwyllgor Codi Arian Eisteddfod 2024

Diolch yn fawr iawn i'r criw bach ond gweithgar fu wrthi'n trefnu digwyddiadau yn Nhonyrefail a'r Gilfach Goch ar hyd y flwyddyn ddiwethaf. Cafwyd dau ddigwyddiad ychydig cyn yr Eisteddfod i ddod â'r holl ddigwyddiadau i ben: taith gerdded yng nghwmni Jeff Owen wedi'i ddilyn gyda phaned a chacen yng ngarardd fendigedig Ann a Jeff, a thrydedd noson Cyrrri a Chwis ym mwyty Mouchak. Cynhalion ni ein noson gyntaf a'n noson olaf yn y bwyty a byddwn ni'n mynd yna i ddathlu ym mis Medi!

Rydyn ni mor falch o'n hymdrechion codi arian ond roedd hefyd yn wych cael treulio amser gyda'n gilydd yn cael hwyl.

A chwaraeon ni ein rhan yn yr harddu hefyd trwy godi baneri i roi gwên ar wyneb pawb.



Diolch i Jeff Owen am arwain y daith gerdded.



Croeso i'r Eisteddfod yn Nhonyrefail



Mwynhau paned a chacen yng ngarardd Jeff ac Ann Owen



Pawb yn mwynhau pryd o fwyd ym mwyty Mouchak.

## Rhagor o'r Eisteddfod



Iestyn a Morus o Creigiau, aelodau o fand 'Cadog' enillwyr Brwydr y Bandiau Gwerin.

Ac enillodd Iestyn Gwyn Jones cystadleuaeth Cân werin - ar ei newydd wedd



Grŵp Dawns Commander, Academi Dimensions

## Parc Sglefrfyrdio

Ar ôl blynyddoedd o ddigwyddiadau codi arian a llenwi ffurflenni grant, mae Parc Sglefrfyrdio Tonyrefail yn cael ei adeiladu. Bydd yn adnodd gwych i ni yn y pentref.



Mae'r Parc Sglefrfyrdio ar y ffordd!

## CREIGIAU

Gohebydd Lleol:

Nia Williams

colin.williams@talktalk.net

### Priodas Aur!

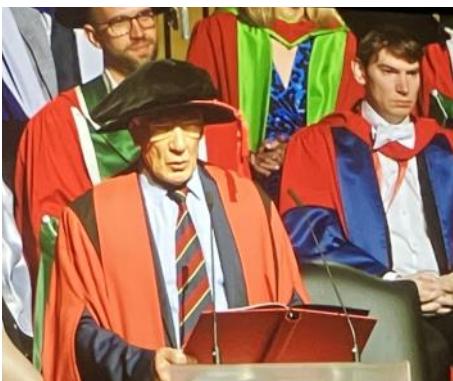
Llongyfarchiadau enfawr Carole ac Eric Willis. Priodwyd y ddau ar y 27ain o Orffennaf, 1974 yn Eglwys St. James, Uplands, Abertawe! Bellach maent wedi hen ymgarrefu yn y Groesfaen! Ymlaen at y garreg filltir nesa, bois!



### Cymrodyr er Anrhydedd

Llongyfarchiadau enfawr i Dr Gabe Treharne ar gael ei anrhydeddu â Chymrodoriaeth Prifysgol Caerdydd ym mis Gorffennaf.

Cafodd Gabe Treharne ei fagu yn Ne Cymru, a threuliodd ei yrfa broffesiynol ym maes Peirianneg Sifil yn Arup, lle daeth yn aelod o'i Fwrdd Ewropeaidd gan ymgymryd â rolau gweithredol ym maes Seilwaith, Iechyd a Diogelwch ac Adnoddau Dynol. Dechreuodd fel Peiriannydd Geodechnegol yn Llundain, gan ddylunio'r sylfeini ar gyfer adeiladau uchel. Ym 1975, symudodd i Gaerdydd lle bu'n arwain timau a oedd ynghlwm wrth brosiectau adeiladu a seilwaith o bwys. Daeth yn aelod o Gyngor Prifysgol Caerdydd yn 2007, gan wasanaethu fel Is-Gadeirydd a Dirprwy Ganghellor a chynghori ar raglen adeiladu'r Brifysgol.



Gabe Treharne yn annerch y Seremoni

### Cydymdeimlad

Estynnwn ein cydymdeimlad llwyraf â theulu Jo a Cerys Emms. Bu farw tad Jo ym mis Gorffennaf - yn meddwl amdanoch i gyd yn eich colled.

### Urddo Nel

Llongyfarchiadau enfawr Nel ar gael dy urddo i'r Wisg Werdd yn yr Orsedd eleni. Mor browd ohonot! Nel oedd enillydd y Fedal Gelf a Dylunio (y cyntaf yn hanes Eisteddfod yr Urdd) yn Ninbych 2022, a chaiff ei hadnabod yn yr Orsedd fel Nel o'r Nant. Pob dymuniad da i ti ar dy daith greadigol.



### Ras Yr Wyddfa

Cynhaliwyd y seithfed a deugain Ras yr Wyddfa ar 20 Gorffennaf 2024.

Roedd yr amodau ar y cychwyn yn Llanberis yn ddigon derbyniol ond datbygodd glaw yn ddiweddarach yn y râs.

Mae gan Ras yr Wyddfa esgyniad 7.16km, disgyniad 7.19km, 1 km yn wastad gyda chynnydd uchder o 994m.

Y llynedd, cafodd y râs ei gwtogi oherwydd tywydd gwael ond eleni, er gwaethaf y rhagolygon o law, fe aeth y ras yn ei blaen. Roedd yr amodau yn Llanberis, yn debyg iawn i Râs y Garth eleni yn o lew, ond po bellaf i fyny'r mynydd aeth yr amodau yn fwy gwyntog a niwlog, oerach a gwylpach. Mae'r llwybr i'r copa yn un anodd, gan gynnwys tarmac, llwch, mwd, creigiau - llyfn a miniog, pyllau, nentydd a - cherddwyr twristaidd. Mae'n debyg mae'r ddwy filltir olaf oedd y rhai anoddaf. Yn oystal, roedd rhaid i'r rhedwyr gyrraedd Clogwyn mewn awr a phum munud neu ddim yn cael mynd ymhellach. Yn rhyfeddol, cyflawnwyd hyn gan y 461 a orffennodd y ras.

Cyflawnwyd fy nhargedau, sef cwblhau a goroesi'r ras, diolch byth.

Roedd disgyniad y rhedwyr rhyngwladol o'r brig mewn amodau mor anodd yn olygfa i'w weld ac er gwaethaf y niferoedd mawr o ymwelwyr yn cerdded, llwyddodd y cystadleuwyr gorau i hyrddio tuag at y llinell derfyn gyda medrusrwydd aruthrol.

Enillwyr y Ras Ryngwladol:

Gwryw: Joe Steward, Lloegr, 1:05:41

Menyw: Naomi Lang, Yr Alban, 1:15:48

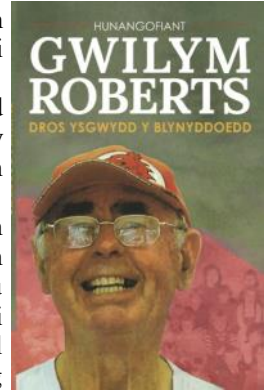
Bydd ceisiadau ar gyfer ras y flwyddyn nesaf yn agor ar 25 Mawrth 2025.

Michael Davies

## Dros Ysgwydd y Blynyddoedd Hunangofiant Gwilym Roberts

Yma mae Gwilym Roberts yn rhannu hanes ei fywyd gyda ni. Cawn ei atgofion o ddyddiau ei blentyndod hyd at heddiw, ac yn fwy na dim hanes ei waith diflino dros y Gymraeg yn ardal ei fagwraeth.

Dywedodd Gwilym Roberts nad oedd yn siŵr iawn a oedd o am gyhoeddi ei hunangofiant, gan nad oedd o'n sicr y byddai ei stori'n ennyn diddordeb. Yn sicr, mae digon i'ch diddanu yma, gyda'i atgofion manwl sy'n rhoi golwg ar natur



cymdeithas a'r newidiadau a welodd y gŵr hwn yn ystod ei fywyd.

Cawn hanes plentynod Gwilym Roberts yn ardal Rhiwbeina, a'i gysylltiadau agos â'r gogledd, ac â Phenrhyndeudraeth yn benodol, ardal enedigol ei dad. Cafodd brwydr ei rieni i gael addysg Gymraeg i'w meibion gryn ddylanwad arno, a hynny a daniodd yr awydd ynddo yntau i weithio dros y Gymraeg. Yn dawel a diffwdan, gwnaeth gyfraniad pwysig a phellgyrhaeddol i Gymru heddiw, wrth ymwneud â nifer o fudiadau sy'n cynnal y Gymraeg erbyn hyn. Gwelwn sut y bu i'w frwdrydedd heintus danio eraill, a'i barodrwydd i fod yn weithredol wneud gwahaniaeth.

Dyma lyfr difyr sy'n ein tywys drwy fywyd diddorol Gwilym Roberts yma yng Nghymru a thu hwnt yng ngwladfa Patagonia.

*Dros Ysgwydd y Blynyddoedd-Hunangofiant Gwilym Roberts. Gwasg Carreg Gwalch, £8.99*

ar gael yn mhob siop lyfrau Cymraeg, drwy [www.carreg-gwalch.cymru](http://www.carreg-gwalch.cymru) a [www.gwales.com](http://www.gwales.com)



# PENTYRCH

Gohebydd Lleol:  
Marian Wynne

## Taith i Gwm Cynon

Roedd naws eisteddfodol a hanesyddol i daith Clwb y Dwrllyn i Gwm Cynon. Arweinydd gwybodus a brwdfrydig y daith oedd Gwyn Morgan o Benderyn.

Yn dilyn hanes camlesi'r ardal, Richard Trevithick a Hedd Wyn, a fu'n byw yn Abercynon am gyfnod, ymlaen i Aberpennar ac i Feini'r Orsedd yng Nghoedwigoedd Dyffryn. Yno, cynhaliwyd Eisteddfod Genedlaethol 1946 pan goronwyd Rhydwen Wliams. Cafwyd ychydig o hanes Rhydwen gan Gwyn, a oedd yn ei adnabod yn dda, ac o hanes Elaine Morgan a fu'n byw yn yr ardal.

Yna, ymlaen i Aberdâr, heibio i hen Ysgol Sir y Merched lle bu Kate Roberts yn athrawes am 11 mlynedd, ac i Barc Gwledig Cwm Dâr lle cafwyd cyfle am bicnic ac i grwydro'r parc. Bu 19 o byllau glo yn weithredol yn y cwm hwn ar un pryd ond, yn dilyn cynllun adfer tir diffaith yn y 1970au, crewyd llynnoedd, canolfan i ymwelwyr a llwybrau cerdded. Wedyn, lawr i'r dref a hanes yr Eisteddfod Genedlaethol gyntaf a gynhaliwyd yno yn 1861. Chwalwyd pafiliwn yr Eisteddfod, a osodwyd ar gomin Hirwaun, gan storom gref ond, diolch i gefnogaeth ariannol David Williams (Alaw Goch), tirlfeddiannwr a suddodd nifer o byllau glo, llwyddwyd i addasu Neuadd y Farchnad ar gyfer yr Eisteddfod. Ar grwydr trwy'r dref, cafwyd hanes Griffith Rhys Jones (Caradog) arweinydd y Côr Mawr, enillodd ddwy waith yn y Palas Grisial, Llundain, Abraham Mathews, a arweiniodd y fintai gyntaf ar y Mimosa i

sefydlu'r Wladfa yn 1865, Henry Richard a Keir Hardie a fu'n aelodau seneddol dros yr ardal, ac Eglwys Sant Ioan a sefydlwyd yn 1189.

Ymweliad â Threcynon oedd nesa' a hanes Dan Isaac Davies a sefydlodd Cymdeithas yr Iaith Gymraeg, adeg Eisteddfod Genedlaethol Aberdâr yn 1885, cyn ymweld â meini Eisteddfod Genedlaethol 1956 yn y Parc a Hen Dŷ Cwrdd yr Undodiaid.

Ein hymweliad olaf oedd i Benderyn lle cafwyd hanes Lewsyn yr Heliwr ac Ysgol Gynradd Gymraeg y pentref cyn dwyn y diwrnod i ben, yn yr heulwen, gyda phryd hyfryd o fwyd yn Ngwesty'r Tŷ Newydd, Penderyn.

Diolch i Wyn Rees am yr adroddiad uchod ac am drefnu taith mor ddiddorol.

## John Williams

Cynhaliwyd angladd John Williams yn yr Amlsgfa ddydd Mawrth, Gorffennaf 2ail ac arweiniwyd y gwasanaeth yn urddasol gan Rhodri Gwynn Jones. Cyflwynodd Hywel, mab hyna' John deyrnged gynnes i'w Dad.

Cyfeiriodd Hywel at wreiddiau ei Dad fel un o Gymry Llundain ond oherwydd yr Ail Ryfel Byd rhaid oedd i John, ei fam a'i efaill symud i ddiogelwch Aberystwyth yn ddim ond chwe mis oed. Roeddent ymysg rhai o'r disgyblion cynhara' i fynychu'r ysgol Gymraeg benodedig gynta' sef Ysgol yr Urdd ar ffordd Llanbadarn â Norah Isaac yn eu dysgu. Wedi dychwelyd i Lundain yn 1945 fe'u danfonwyd i ysgol gynradd breswyl ger Margate er mwyn iddynt ddysgu siarad Saesneg!

Yng Nghapel Jewin roedd John yn aelod o gôr Mam Mair Tudno Jones heb ddychmygu y byddai ymhen blynnyddoedd yn aelod o Gantorian Creigiau dan arweiniad Mair. Ysgol Highgate wedyn a neb llai na Kyffin Williams yn athro celf iddo a Hywel yn

amau faint o help gafodd John i ennill gwobr gelf yn un o Eisteddfodau'r Urdd. Wedi derbyn swydd gyda Chwmni Dur Prydain symudodd John, Gwyneth a'r plant i Bentyrch yn 1974. Cyfrannodd yn helaeth i fywyd cymdeithasol yr ardal gan ddilyn ei ddiddordebau mewn rygbi, golf a chanu. Pwy na all anghofio John fel y gweinidog, gyda Brian ac Enid, yn sgets y Praying Mantis ar gyfer cyngerdd Nadolig Cantorian Creigiau ac yn rifw Clwb y Dwrllyn.

Ie, John y praying Mantis, y talebau Tesco, y trysorydd, y tenor â'i Polo Mints a John a fu'n gyfaill i gymaint ohonom.

## Symud Ysgol

Mae cyfnod pump o fechgyn y pentref yn Ysgol Creigiau wedi dod i ben. Pob dymuniad da i Madog Elston, Gwilym Evans, Josh Hughes, Hedd Jones a Theo Western wrth iddyn nhw symud i Ysgol Gyfun Plasmawr ym mis Medi.

## Gerddi Agored

Bu Gerddi Agored y pentref, ddechrau Gorffennaf, unwaith eto yn achlysur poblogaidd a llwyddiannus iawn. Tyrrodd pobl o bell ac agos yma a llwyddwyd i godi swm anrhydeddus ar gyfer Ambiwlans Cymru a phrosiectau i harddu'r pentref. Ymhlith y garddwyr dawnus a fu'n barod i agor eu gerddi roedd Nia Wyn Williams ym Mhenmaes a chafodd yr ymwelwyr groeso cynnes ganddi hi a Nel y ci sydd newydd gyrraedd o Rwania. Mae ei gardd yn hynod ddiddorol ac yn wledd i'r llygaid – y math o anialwch cyfoethog o bob lliw a llun ac ôl dawn greadigol Nia ym mhob twll a chornel.



## Priodas Aur

Llongyfarchiadau gwresog i Eleri a Ken Jones a ddathlodd eu Priodas Aur ddiwedd Gorffennaf ac hefyd i Ann a Rhodri Gwynn Jones a fydd yn dathlu eu carreg filltir bwysig nhw yn ystod mis Awst. Mwynhewch y dathlu.

## Priodas Ddiamwnt

Llongyfarchiadau i Gwilym ac Eira Williams, Maesysarn bu'n dathlu Priodas Ddiamwnt dechrau mis Awst.



## EFAIL ISAF

Gohebydd Lleol:  
Loreen Williams

### Ymdeol

Dymunwn yn dda i Bethan Roberts, Parc Nant Celyn a ymdeolodd ddiwedd mis Gorffennaf. Bu Bethan yn athrawes telyn am flynyddoedd gan weithio mewn amryw o Ysgolion Cymraeg y cylch. Cyn iddi ymdeol roedd yn dysgu yn Ysgol Gymraeg Garth Olwg ac Ysgol Gymraeg Aberdâr. Dymunwn ymdeoliad haeddiannol a hapus iawn iti, Bethan. (Llun tudalen 14)

### Cydymdeimlo

Estynnwn ein cydymdeimlad diffuant i Celt ac Enfys Hughes a'r teulu yn Nantfelin yn dilyn marwolaeth anhymig chwaer yng nghyfraith Enfys ym Mis Gorffennaf.

### Diolch

Dymuna Carey ddiolch o galon am yr holl gerdiau a'r negeseuon ffôn a dderbyniodd wrth ddatlu ei ben-blwydd yn 90 oed. Diolch hefyd am y deisen a'r baned i ddatlu'r achlysur ar ôl Oedfa'r bore yn Y Tabernacl ar fore Sul ei ben-blwydd.

Nid pawb sy'n ddigon lwcus i dderbyn cyfarchion pen-blwydd gan brifardd. Diolch Glenys.

Seiniau pêr bysedd Carey,  
Canu wnânt yn ein co' ni.

Bu Gwyneth y limrigwraig o Lanilltud Faerdref sy'n cyfrannu'n gyson i raglen Siân Cothi yn brysur yn cyfarch hefyd:

Mae Carey di cyrraedd y "ninety"  
A Jiw, mae e'n dal yn reit heini  
Dim gardno, na nofio  
Dim rhedeg na neidio  
Trâd lan, yn rhif 9 fydd hi heddi.

### Rhyddid

Ym mis Ebrill cafon ni, criw o ddisgyblion Ysgol Garth Olwg, gyfle i fynychu gweithdai prosiect RIFF, sef gweithdai creu bandiau yng Nglwb y Bont oedd yn cael eu cynnal bob dydd Sadwrn am bedair wythnos. Yn ystod y gweithdai yma ffurfion ni fand, ac yn ystod y pedair sesiwn cyfansoddon ni gwplw o ganeuon gwahanol mewn arddulliau gwahanol. Ar ddiwedd y pedair wythnos roedd cyfle i ni berfformio o flaen ein rhieni - ein gig cyntaf fel band. Enw'r band yw Rhyddid ac yr aelodau yw Mari, Anya, Awen, Elis, Macie a Branwen. Ers y gweithdai rydyn ni wedi cael y cyfle i berfformio mewn llawer o lefydd gwahanol fel ffair haf, gwasanaeth gadael, noson wobrwyo yn yr ysgol, gig codi arian i'r Eisteddfod

yn yr ysgol. Mae ganddon ni berfformiadau eraill wedi eu trefnu yn yr Eisteddfod, a rydyn ni'n chwarae mewn gig 14+ yng Nglwb y Bont yn mis Hydref. Rydw i wrth fy modd cael bod yn rhan o'r band Rhyddid a dwi'n edrych ymlaen i berfformio mewn llawer fwy o gigs dros y flwyddyn i ddod.

Gan Mari Roberts

### Y Tabernacl

#### Cyd-addoli

Yn ôl yr arfer bu aelodau'r Tabernacl yn cyd-addoli gyda'n ffrindiau o Gapel Bethlehem, Gwaelod y Garth am yn ail Sul, ddiwedd Gorffennaf a mis Awst.

### Blas ar Ddathlu

Ar brynhawn Sul ym Mehefin cafwyd amser pleserus i gloi tymor cyntaf "Digwyddiadau'r Prynhawn yn y Tabernacl". Fe wnaeth pawb gyfarfod yn y Capel i gyd-ganu emyn o dan arweiniad Elwyn Hughes. Ymlaen wedyn i amrywiol weithgareddau'r prynhawn. O dan gyfarwyddyd medrus Eluned Davies Scott bu'r plant yn brysur yn paratoi focaccia. Tipyn o gamp, mae'n siŵr, i'r plant ifanc. Bu Mike West yn helpu'r arlunwyr i gwblhau eu gwaith celf yn Neuadd y Pentref a phawb yn rhyfeddu ar eu doniau cudd. Cadw gwenyn a gwneud mêl fu'n diddanu'r gynulleidfa a arhosodd yn y capel o dan gyfarwyddyd Mike Parker. Prynhawn diddorol iawn.

### Gweithdai Bunting

Diolch i bawb a fu'n brysur yn creu addurniadau i groesawu'r Eisteddfod i'r ardal gan greu ymwybyddiaeth o'r Wyl ymhlith y pentrefwyr, ac i groesawu'r Eisteddfod o bob rhan o Gymru i'n Bro. Diolch i bawb am eu creadigrwydd lliwgar.

## CYLCH CINIO CYMRAEG CAERDYDD

### Cynnig am Ddim

Mae'r Cylch Cinio wedi ffynnu dros y blynyddoedd diweddar. Erbyn hyn, mae hyd at hanner cant o giniawyr yn ymgasglu bob mis am wledd o fwyd, cwmni da a siaradwyr ysgogol.

Bydd tymor 2024-25 y Cylch yn cychwyn ar nos Lun, Hydref 4ydd, yng Ngwesty New House, Y Ddraenen/Thornhill, gyda Guto Harri, y Sylwebydd Gwleidyddol, yn westai.

Gwesteion eraill y tymor fydd Efa Gruffudd Jones (Comisiynydd y Gymraeg), Marged Hughes a Steffan Jones (Cerddorion), Alun Wyn Bevan (Sylwebydd Chwaraeon), Gwawr Owen (Cerddor), Eifion Glyn (Newyddiadurwr) a Ffion Dafis (Y Theatr a'r Celfyddydau).

Swyddogion y flwyddyn yw Llywydd - Wyn Rees; Is-Lywydd - Carys Tudor Williams; Cyd-Ysgrifenyddion - Paul Morgan ac Ann Williams; Trysorydd - Bethan Whittall.

Nid oes tâl aelodaeth i ymuno â'r Cylch ac fe gewch fanylion pob cyfarfod am ddim ond i chwi anfon eich enw, cyfeiriad a chyfeiriad ebost at Paul Morgan ([cylch.cinio@gmail.com](mailto:cylch.cinio@gmail.com)).

### Trefn yr Oedfaon ar gyfer Mis Medi.

Medi 1af Oedfa Gymun dan ofal Ann ac Emlyn Davies

Medi 8fed Y Parchedig Aled Edwards  
Medi 15fed

Medi 22ain Y Parchedig Dyfrig Rees

Medi 29ain Y Parchedig Gethin Rhys

# HELEDD FYCHAN

Aelod o'r Senedd dros Ganol De Cymru



01443 853214



Heledd.Fychan@Senedd.Cymru



2 High Street, Pontypridd, CF37 1QJ



Heledd Fychan AS / MS



@Heledd\_Plaid



@Heledd\_Plaid



Plaid Cymru  
Party of Wales



Senedd Cymru  
Welsh Parliament

Talwyd costau'r cyhoeddiad hwn gan Gomisiwn y Senedd, o gronfeydd cyhoeddus



## Ysgol Evan James

### Hwyl Fawr Blwyddyn 6!

Daeth yr amser i ni ffarwelio â Blwyddyn 6 ar ddiwedd y tymor. Cawsom bythefnos bythgofiadwy o weithgareddau cyn iddynt adael. Roedd y trip i Legoland yn fendigedig ar ddiwrnod braf. Roedd y plant wrth eu boddau yn y ffair a'r siop Lego ac fe fwynheuodd pawb yn yr heulwen. Yn ogystal â'r trip, roedd y Prom yn noson i'w chofio. Roedd y disgyblion oll yn edrych yn smart iawn a hoffem ddiolch i'r rhieni am drefnu'r noson. A phwy all anghofio'r sioe? Perfformiodd y plant o flaen yr ysgol a'r rhieni ac yn sicr, mae yna actorion a chantorion o fri yn ein hysgol. Hoffem ddymuno'n dda i bob un ohonynt yn y dyfodol.



### Enillydd Cwpan Jessica

Rhoddir Cwpan Jessica yn flynyddol i ddisgybl sy'n arddel holl werthoedd yr ysgol, sy'n rhoi o'i (g)orau ac wrth gwrs sy'n esiampl i eraill. Eleni, Miley Williams enillodd y cwpan. Llongyfarchiadau mawr i ti Miley a phob hwyl i ti yn Ysgol Garth Olwg.



### Sioe Cyw

Cafodd plant y Derbyn a Blwyddyn 1 fore hyfryd yng nghwmni cast Cyw pan ddaethant yma i berfformio sioe. Cawsom wledd o ganu a dawnsio.

### Eisteddfod Hwyl

Diolch yn fawr i'r Senedd am drefnu Eisteddfod Hwyl i'r holl ysgol. Cawsom gystadlaethau gwych yn cynnwys dawnsio, canu, canu offeryn a dynwared. Am dalent sydd yn ein hysgol! Un o uchafbwyntiau'r dydd oedd cadeirio'r bardd gorau. Llongyfarchiadau mawr i Hannah Taylor o



Ddosbarth Pwyll a Rhiannon am ysgrifennu cerdd mor arbennig.

### Ffarwelio â staff

Ar ddiwedd y tymor, buom yn ffarwelio â rhai aelodau o staff yr ysgol. Hoffem ddymuno'n dda i Mrs Ceri Morgan, Ms Rhianon Kennard, Mrs Liz May a Mrs Rhian Lloyd wrth iddynt symud ymlaen i ysgolion ac anturiaethau newydd. Diolch am eich holl waith a'ch ymroddiad i'r ysgol dros flynyddoedd maith.

### Ffair Haf

Diolch i Ffrindiau Evan James am drefnu ffair haf gwych i bawb. Codwyd llawer o arian a hoffem ddiolch iddynt am eu haelioni dros y flwyddyn ddiwethaf.

### Chwaraeon

Da iawn i'r timoedd rygbi a phêl-droed am gystadlu mor dda yn ddiweddar. Gwaneth y tîm rygbi yn arbennig o dda yng nghystadlaethau y clwstwr a'r tîm pêl-droed yn wych yng nghystadlaethau Evan James.

### Gwasanaethau Dosbarth

Hoffem longyfarch pob disgybl am gymryd rhan yn eu gwasanaethau dosbarth. Roedd yn hyfryd croesawu teuluoedd y plant i neuadd yr ysgol eto i weld y gwasanaethau ac edrych ar waith y disgyblion. Llwyddiant ysgubol.

### Y Senedd yn ymweld â'r Senedd

Cafodd Senedd yr ysgol brynhawn arbennig yn y Senedd, ym Mae Caerdydd. Caswsom groeso cynnes yn y siambr ac fe ddysgom gymaint am waith pwysig y Senedd.



### Eisteddfod, Eisteddfod

Rydym yn edrych ymlaen yn fawr iawn at groesawu'r Eisteddfod i'r dref ym mis Awst. Mae ein hysgol yn edrych yn wych yn dilyn y gwaith harddu mae'r plant a Mrs James wedi'i wneud. Dewch i'r stonddin neu dewch i wrando ar ein plant yn perfformio.

Bydd Ffion o Ddosbarth Blodeuwedd yn chwarae rhan y plentyn yn y sioe Nia Ben Aur. Byddwn yno i dy gefnogi Ffion.



### Côr Mizoram

Un o uchafbwyntiau'r tymor oedd croesawu Côr Mizoram i'r ysgol yn ystod eu hymweliad â Chymru y mis hwn. Roedd eu perfformiad yn un bythgofiadwy.

### Welsh Whisperer

Diolch i'r Welsh Whisperer am ddod i Ysgol Evan James i gynnal gweithdy gyda sawl dosbarth. Yn dilyn y gweithdai, roedd y gig i'r holl ysgol yn arbennig.

### Cronfa Glyndŵr

Diolch yn fawr i Gronfa Glyndŵr am fod mor hael ac ariannu offer gwerth £450 i'r ardal allanol. Rydym wedi datblygu'r ardal y tu allan i'r dosbarthiadau ac wedi prynu adnoddau hyfryd y mae'r plant wrth eu boddau gyda nhw. Elusen yw Cronfa Glyndŵr a sefydlwyd yn 1963 gan Trefor a Gwyneth Morgan i hyrwyddo addysg Gymraeg a chynnig cymorth i rieni sydd eisiau i'w plant fwynhau manteision addysg ddwyieithog. Ei nod yw 'gwneud gwahaniaeth'. Felly, mae'r Gronfa yn cynnig grantiau i gylchoedd Meithrin a Ti a Fi, ysgolion cyfrwng Cymraeg a Mentrau Iaith i'w helpu i farchnata eu darpariaeth ac i wella eu hadnoddau. Mae'r Gronfa yn ddiolchgar iawn i'r noddwyr hael sy'n eu cefnogi yn ariannol, oherwydd hebddynt ni fyddai modd i'r Gronfa ddiwallu'r galw. Byddai'r Gronfa wrth eu bodd yn denu rhagor o noddwyr i'w cefnogi. Ceir fwy o wybodaeth ar eu gwefan [www.cronfaglyndwr.cymru](http://www.cronfaglyndwr.cymru)

## Cyfarfod Cyffredinol

Ein papur bro

Tafod Elái

7yh Nos Iau,  
12 Medi

yng Nghanolfan  
Tabernacl,  
Efail Isaf

## Bethlehem Gwaelod-y-garth

**Trefn yr Oedfaon a'r Ysgol Sul [YS] (am 10:30 a.m. oni nodir yn wahanol):**

**Mis Medi:**

1af Medi - Oedfa Gymun dan ofal Delwyn Sion

8fed Medi - Oedfa yng nghwmni Emllyn Davies

15fed Medi - Oedfa dan ofal Allan Cook

22ain Medi - Oedfa Ardal Pentyrch

29ain Medi - Oedfa dan ofal Alwyn Harding Jones

---oooOOOooo---

Rwyf yn rhoi pin ar bapur ar ddechrau wythnos yr Eisteddfod ym Mhontypridd. Mae Gemau Olympaidd 2024 wedi cychwyn ym Mharis ers wythnos bellach, ac mae peth o'r canlyniadau rheini felly'n wybyddus. Gwn bod y tîm sy'n cynrychioli Prydain, ac yn eu mysg nifer o Gymry, yn cael llwyddiant yn y gwahanol gampau.

Ond gwn hefyd bod y byd tu hwnt i ffiniau Pontypridd a thu hwnt i lannau'r Afon Seine yn hynod o fregus.

Mae crochan y Dwyrain Canol yn parhau i ffrwtian yn go ffyrnig, ac yn debygol o ferwi drosodd, a phoeri'r dafnau berwedig i sawl cyfeiriad.

Yn yr Unol Daleithiau, mae'r paratodau ar gyfer etholiadau Arlywyddol ym mis Tachwedd yn chwerau perthynas rhwng Gweriniaethwr a Democrat.

Ac fe ymddengys bod cyfnod mis mêl y Llywodraeth Lafur etholedig yn prysur gael ei herio o sawl cyfeiriad, nid lleiaf oherwydd ymdrech fwiadol y dde-eithafol i greu anniddigrwydd a llanastr mewn dinasoedd ar draws tir mawr Prydain.

Ac yma yng Nghymru, go brin y caiff Eluned Morgan gyfle i gael hyd yn oed benwythnos o fis mêl yn unman llawer ymhellach na Bae Caerdydd yn sgil eu hethol fel olynnydd i Vaughan Gething fel Prif Weinidog ein gwlad.

"A oes heddwch" fydd cri'r Archdderwydd newydd, Mererid Hopwood, o'r Maen Llog ym Mharc Ynysangharad, ond tybed pa mor bell y clywir ei hymbil hi, ac ymateb y dorf yn y Pafiliwn, wrth iddi arwain y defodau yno yn ystod wythnos gyntaf mis Awst?

Mae cipolwg ar y cyfrifiadur yn rhestru'r gwledydd sydd yn ymladd, un a'i am eu heinioes, neu yn ceisio gorchfygu eu cymdogion agosaf yn 2023/24 - a fydd hi ddim yn syndod i ddarllenwyr Tafod Elai mai Wcraïn sydd ar y brig (gan nodi bod dros 95000+ wedi eu lladdi yno yn 2023). Mae Palesteina, Myanmar, Sudan, Nigeria, Burkina Faso, DR Congo, Mecsico, Syria a Mali yn cwblhau'r deg uchaf!

Wrth i mi baratoi rhyw bwt o gyflwyniad ar gyfer Sul olaf mis Gorffennaf ym Methlehem, Gwaelod-y-garth, bûm yn pori yn rhifyn y 4ydd o Awst 1893 o "Y Tyst", sef y rhifyn cyfredol yn ystod wythnos ymweliad yr Eisteddfod Genedlaethol â Phontypridd ddiwethaf.

Chwiw oedd hynny gennyf er ceisio creu rhyw ddarlun a deall yr hyn oedd yn gyfredol yn y cyfnod hwnnw.

Ac oedd, mi roedd yna amrywiaeth ddiddorol o ddeunydd gwleidyddol, addysgiadol, diwinyddol a mwy, yn yr arlwy a ddarparwyd ar gyfer darllenwyr brwd y papur bryd hynny.

Un peth a ddaliodd fy sylw oedd adroddiad am Gynhadledd Fawr y Wesleaid a gynhaliwyd yng Nghaerdydd yn ystod yr wythnosau blaenorol.

Fel y gellid disgwyl 'roedd peth o'r ymrafael "enwadol" yn brigo yn yr adroddiad, ond 'roedd canmoliaeth yn ogystal, yn enwedig yn y cyfeiriad yma at gyfraniad y merched i'r eglwys:-

*"Nis gellid llai na gweld ynglyn ag ymweliad y Gynhadledd Wesleyaidd gymaint yn fwy o bwys a roddant hwy nag un enwad arall ar wasanaeth y gwagedd yn yr eglwys. ....Paham nad allem ninnau lwyddo i gael gan ein gwagedd i gymeryd rhan mwy blaenllaw. Mae llawer ohonynt erbyn hyn yn meddu yr addysg a'r wybodaeth angenrheidiol i hynny. Am y ddawn siarad, mae honno yn eu meddiant erioed. Dim ond eisiau gwneud defnydd ohoni sydd. Pe llwyddid i gael hyn oddiamgylch, gyda'r tynerwch a'r ffyddlondeb a berthyn yn naturiol i'r Chwiorydd, gallai brofi yn adfywiad buan i lawer eglwys. Maent yn awr yn dechrau cymeryd rhan egniol ynglyn â gwleidyddiaeth. Mewn llawer ardal teimlir eu bod yn gwneud gwaith pwysig. A ga gwleidyddiaeth fedi yn gyntaf ffrwyth yr addysg a'r diwylliant a roddir i'r merched a'n gwagedd yn bresennol? A ga crefydd fod yn olaf i dderbyn lles oddiwrt y cyfnewidiad sydd wedi cymeryd lle? Gobeithia y llwyddda y sylw a roed i'r mater yn sgil cyfarfodydd Caerdydd roi tipyn o symbyliad i eglwysi Cymru hefyd ynglyn â'r peth.*

*A ga y Saeson ragori ar y Cymry yn y peth hwn? Ac oni ellid profi yn glir fod y gwagedd yn gwneud llawer mwy yn eglwysi Lloegr ac America, ie, ac yn eglwysi Seisonig Cymru, nag a wnant yn yr eglwysi Cymreig?"*

Fe wyddom nad ydi'r neges hon, hyd y dydd heddiw, wedi cyrraedd pob cornel o'n cymdeithas a'n capeli!

Ond rydym wedi clywed ers rhyw flwyddyn neu fwy am yr hyn a fu i ferched Cymru ymwneud ag o yn ystod 1923/24, yn dilyn y colledion mawr i gymdeithas yn dilyn Rhyfel Mawr 1914/18. Merched Cymru fu'n gyfrifol am drefnu deiseb i'w hanfon i'r Unol Daleithiau i bwysu ar y

gwleidyddion yno i'w gwlad ymuno fel aelod o Gynghrair y Cenhedloedd. Rydych yn gyfarwydd â'r stori iddynt gasglu, o fewn chwe mis, 390 296 o enwau, a'u hanfon mewn cist i Arlywydd y wlad.

Bellach dychwelwyd y gist a'r cynnwys yn ol i Gymru, ac mae'r Llyfrgell Genedlaethol wedi digideiddio'r cyfan. Mae modd gweld yr enwau fesul pentref wrth fynd ar wefan *DeisebHeddwch.Cymru/Straeon*

Mae papur bro "Lleu" [Dyffryn Nantlle] yn rhifyn Gorffennaf 2024, yn annog y darllenwyr i geisio dod o hyd i enwau eu perthnasau ar y wefan - fe wnes, a dod o hyd i enwau fy nwy nain yno!

Tybed mai o gyfeiriad y merched y daw gwaredigaeth i'n byd cythryblus a blin unwaith yn rhagor? (Clywsom ers tro yng nghyd-destun y rhyfela yn Wcraïn mai cri mamau'r milwyr Rwsiaid sy'n cael eu lladd yno fydd yn dod a'r Arlywydd Putin i'w goed yn y diwedd.)

Ond yng ngwmni bardd yr ydwyf i wedi ei ddyfynnu o'r blaen y dof a'r llith hwn i ben, sef Kahlil Gibran (1883 - 1931), gyda'r cymhellid i edrych tuag at y "gwir oleuni" am waredigaeth:-

### Can y Blodyn

*(Aralleiriad o "Song of the Flower" gan Kahlil Gibran)*

Myfi yw'r gair caredig a fyngwyd ac a ail-adroddwyd  
Gan lais Natur;

Myfi yw'r seren a gwmpodd o'r babel las  
ar garped gwyrdd.

Myfi yw merch yr elfennau  
A genhedlwyd gan y Gaeaf  
Ac a anwyd yn y Gwanwyn;  
Fe'm magwyd yng nghôl yr Haf  
Ac bum yn cysgu yng ngwely'r Hydref.

Pan dyr y wawr, byddaf yn un a'r awel  
Yn cyhoeddi dyfodiad y golau;  
Gyda'r hwyr byddaf gyda'r adar  
Yn ffarwelio a'r golau ddydd.

Mae'r gwastadiroedd wedi eu harddu  
A'm lliwiau godidog, ac mae'r awyr  
Yn sawru o'm perarogl.

Wrth i mi gofleidio blinder mae llygaid  
Y nos yn fy ngwarchod, ac wrth i mi  
Ddeffro, bydd yr haul a'i lewyrch  
yn lygaid unig i'm dydd.

Fe yfaf ddiferion gwllith yn win, a chaf fy nghalonogi  
Gan drydar yr adar, ac fe ddawnsiaf  
I symydiad rythmig y gwair.

Myfi yw anrheg y carwr; myfi yw torch y briodas;  
Myfi yw'r cof am foment o hapusrwydd;  
Myfi yw'r rhodd olaf y byw i'r marw;  
'Rwyn rhan o lawenydd ac o dristwch.

Byddaf bob amser yn edrych i fyny i weld y gwir oleuni,  
Ac ni fyddaf byth yn edrych i lawr i weld fy nghysgod.

Dyma wirionedd y mae'n rhaid i ddyfnoliaeth ei ddysgu.

# Colofn Blasus a lachus

Eluned Davies-Scott

Ydych chi wedi drysu?



A ydym yn dioddef o ormodedd o gyngor iechyd? Lanswyd yr ymgyrch 'Bwyta 5 y dydd' yn 2016 gyda Canllaw Bwyta'n Iach. Mae'r canllaw yn dangos y cyfrannau y mae angen o wahanol fathau o fwydydd ar gyfer cael diet cytbwys ac iach. Mae'r cyfrannau a ddangosir yn gynrychioliadol o'ch bwyd dros gyfnod o ddiwrnod neu hyd yn oed wythnos, nid o reidrwydd bob amser bwyd. Wedi'i rannu'n 5 segment i gynrychioli'r 5 grŵp bwyd fel a ganlyn: tatws, bara, reis, pasta a bwydydd carbohydrad startslyd eraill: 38 %; ffrwythau a llysiau: 40%; llaeth a dewisiadau eraill: 8%; ffa, codlysiâu, pysgod, wyau, cig a phrotein arall: 12 %; olewau a thaeniadau: 1%.

Yna daeth hyrwyddiad y MedDiet. Bu gwyddonwyr yn astudio iechyd pobl sy'n byw yn ne Ewrop. Sylweddolion nhw fod pobl gwledydd Môr y Canoldir a oedd yn cydymffurfio'n fwy â'r diet traddodiadol yn dangos disgwyliad oes well, cyfraddau clefyd cronig is, cyfraddau cancer is a gwell iechyd y galon. Arweiniodd hyn at y cyngor o ddilyn diet sy'n seiliedig yn bennaf ar fwydydd planhigion ac felly mae'n cynnwys llawer o ffrwythau a llysiau, ffa a chorbys, cnau a hadau, grawn cyflawn ac olew olewydd. Mae hefyd yn cynnwys rhywfaint o gynnyrch llaeth. Awgrymir bwyta bwydydd protein sydd â braster isel fel cyw iâr, wyau a physgod



isel, ond yn gymedrol, a bwyta llawer llai y mae cig coch a bwydydd wedi'u prosesu. Caiff gwin ei gynnwys yn gymedrol.

Gan nad oedd yr alwad am "bump y dydd" wedi bod mor llwyddiannus â'r disgwyl fe ymgyddiodd astudiaeth yn 2018, y 'British and American Gut Project', (sy'n cael ei redeg gan Dr Tim Spector o King's College London yn y DU) welliant ar hyn. Canfu eu hymchwil fod gan y rhai a oedd yn bwyta amrywiaeth ehangach o fwydydd planhigion - ffrwythau a llysiau, ond hefyd hadau, cnau, grawn cyflawn a sbeisys - ficrobiome perffedd mwy amrywiol. Mae amrywiaeth ehangach o facteria'r perffedd yn darparu sail ar gyfer gwell iechyd a lles cyffredinol: mwy o wydnwch i wrthsefyll pathogenau, treuliant gwell a gwell gweithrediad yr ymennydd. Y neges y tro hwn oedd "Bwytwch 30 o blanhigion yr wythnos".

Y 'Diet y Parthau Glas' (Blue Zones Diet) sy'n cael y cyhoeddusrwydd mwyaf diweddar. Datgelodd alldaith National Geographic i gyfrinachau hirhoedledd fod pum lle yn y byd lle mae pobl yn aml yn byw i dros 100 oed - ac yn aml yn cyrraedd henaint heb afiechyd neu gyflyrau iechyd fel gordewdra, cancer, diabetes neu glefyd y galon. Y pum lleoliad wedi'u nodi fel 'Parthau Glas' yw Okinawa, Japan; Icaria, Gwlad Groeg; Talaith Nuoro yn Sardinia, yr Eidal; Penrhyn Nicoya, Costa Rica; a Loma Linda, California. Ceisiodd ymchwil ar y 'Parthau Glas' ddod o hyd i'r ffactorau sy'n gysylltiedig â byw bywyd hir a phenderfynu sut y gallent fod yn

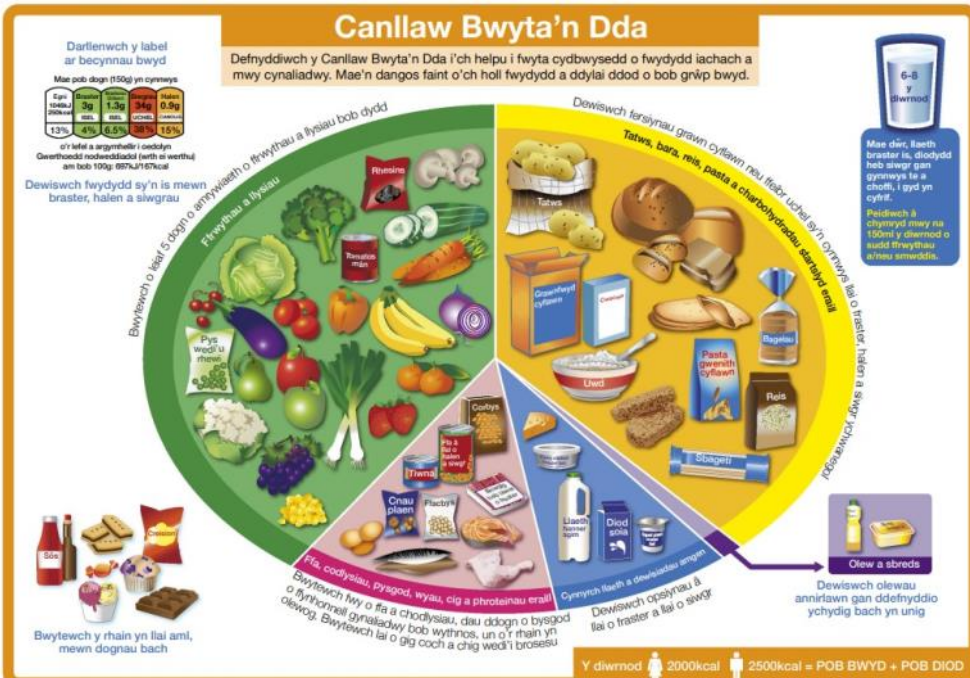
drosglwyddadwy i boblogaethau mewn rhannau eraill o'r byd.

O ystyried gwahanol gefndiroedd, traddodiadau diwylliannol ac amgylcheddau'r pum poblogaeth Parth Glas, nid oes un 'diet Parth Glas'. Fodd bynnag, mae themâu tebyg yn rhedeg trwy'r diet, a'r mwyaf nodedig yw'r ddibyniaeth ar hunan-gynhyrchu a bwydydd sydd ar gael yn lleol. Mae'r rhain yn cynnwys cymeriant uchel o fwydydd planhigion fel codlysiâu, ffa a chnau, rhywfaint o gig (porc gan amlaf), bwyd môr a chynnyrch llaeth. Nododd y tîm ymchwil hefyd ffactorau cyffredin eraill yn ymwneud â sut mae'r lleoliadau hyn yn bwyta a'u ffordd o fyw. Bathwyd y naw cyffredinedd hyn fel 'Pŵer 9' ac maent wedi'u rhannu'n bedwar maes allweddol. Mae gweithgaredd corfforol gymedrol, rheolaidd yn rhan naturiol o'r dydd. Mae cymunedau Parth Glas yn mwynhau



ymdeimlad o bwrrpas ac agwedd gadarnhaol; maent hefyd yn mwynhau arferion sy'n caniatáu iddynt gymryd seibiant. Gall hyn fod yn siestas prynhawn neu ddod at ei gilydd gyda ffrindiau neu deulu. Mae cymeriant calorïau gymedrol yn ymddangos yn gyfyngedig o ran amser wrth fwyta, bwyta'r pryd lleiaf gyda'r nos ac ymprydio dros nos; ac mae 'gogwydd planhigion' i'w diet. Mae pedwar o bob pump o gymunedau'r Parth Glas yn mwynhau gwin ond mae'n cael ei yfed yn gymedrol ac mewn cwmni. Mae 'cymorth llwythol' ar gyfer ymddygiadau iach yn y cymunedau, sy'n ei gwneud hi'n haws i unigolion gadw at yr arferion hyn. Mae tystiolaeth benodol i ddiets y Parthau Glas yn ddiffygiol oherwydd nad oes un diet unigol: mae patrymau bwyta'r lleoliadau yn amrywiol ac yn amrywio dros amser.

Yn y bôn, mae diet y Parthau Glas, MedDiet a diet 'Bwyta 30 o blanhigion yr wythnos' i gyd yn cefnogi argymhellion tebyg ar gyfer bwyta'n iach. Mae tystiolaeth generig i gefnogi'r defnydd o batrwm bwyta'n iach sy'n seiliedig ar ddietau llawn planhigion i leihau'r risg o glefyd y galon, diabetes math 2 a rhai mathau o ganser. Mae'n ymddangos bod diet iach hefyd yn leihau'r risg o ordewdra ac yn helpu i gynnal pwysau iach. Dangosodd Arolwg Cenedlaethol Diet a Maeth (NDNS) diweddar bod pobl yn y DU yn dal i â phatrwm diet o'r enw Diet y Gorllewin, sy'n cynnwys llawer gig coch, bwyd wedi'i brosesu, siwgr a brasterau dirlawn, a symiau cyfyngedig o ffrwythau a llysiau.



## O DAN YR WYNEB

**Martin Huws sy'n holi Iola Ynyr am ei chyfrol o ysgrifau hunangofiannol, Camu, sy'n wynebu tristwch a heriau'n onest ond gydag argyhoeddiad bod cariad yn llechu yn y tywyllwch.**



### Beth yw eich gwaith?

Dwi'n artist llawrydd sy'n defnyddio fy nghreadigrwydd i hyrwyddo llesiant. Mi rydw i hefyd yn sgwennu ar gyfer theatr ac yn cyfarwyddo.

### Pa waith arall ydych chi'n wneud neu wedi ei wneud?

Dwi wrth fy modd yn gweithio hefo cymunedau i rymuso unigolion i ddychmygu sut y gallan nhw fyw yn fwy triw i'w hunain, a hynny drwy gysylltu hefo'r byd naturiol.

Fi yw artist arweiniol prosiect *Ar y dibyn* i Theatr Genedlaethol Cymru sy'n cynnig cyfleon i bobl sy'n byw gyda dibyniaeth fynegi eu hunain yn greadigol.

Mi ges i a Carys Gwilym gyfle i lwyfannu ein cynhyrchiad *Ffenast Siop*, oedd yn rhannu profiadau o fyw hefo'r menopôds, eleni eto hefo Cwmni Theatr Bara Caws. Mae lleisio profiad merched o'r byd yn allweddol i mi gan fod anghyfiawnderau yn dal i fodoli ac yn effeithio ar ein hiechyd meddwl, ein cyfleon gwaith a'r baich emosiynol 'cudd' rydym yn ei gario. Ond roedd *Ffenast Siop* oherwydd perfformiad sensitif Carys yn rhoi digon o le i chwerthin hefyd.

Cyn hyn, mi fues i'n gweithio fel Cyfarwyddwraig Artistig i Gwmni'r Frân Wen.

### O ble rydych chi'n dod?

Mi dreuliais i'r rhan fwy o 'mhlentyndod yn Yr Wyddgrug a chyn hynny yn Wrecsam.

### Ble rydych chi'n byw nawr?

Yng Nghaernarfon.

### Wnaethoch chi fwynhau eich addysg?

Roeddwn i'n berson ifanc llawn gorbryder felly roedd yna gysgod parhaus dros bob dim ond mi ges i brofiadau arbennig yn Ysgol Glanrafon a Maes Garmon, a hynny hefo ffrindiau agos ac annwyl iawn.

Roedd mynd i astudio Drama yn Aber-

ystwyth yn gyfle i chwarae hefo syniadau a chael fy ysbyrdoli gan ddarlithwyr eangfrydig fatha Elan Closs Stephens, Hazel Walford Davies ac Ian Rabey.

### Pwy oedd a phwy yw'r dylanwadau mwya?

Mae unrhyw un sy'n gwrandao'n ofalus ac yn chwilfrydig am y byd yn tanio fy nychymyg i. Pobl sydd wedi wynebu heriau ond yn dal i ddarganfod yr harddwch yn y byd. Dwi'n frwd dros ddyfalbarhau i gredu y gallwn ni oresgyn rhwystrau drwy garedigrwydd. Mae yna ferched felly o 'nghwmpas i ym mhob man a dwi'n teimlo'n hynod o ffodus.

### Pam sgrifennu'r gyfrol?

Marged Tudur, golygydd Y Lolfa, wnaeth holi tybed fyddwn i'n fodlon mentro rhannu fy mhrofiadau wedi iddi glywed podlediad *Ar y dibyn* hefo Mari Elen yn fy holi am fy mywyd. Roedd gan Marged syniad y gellid plethu'r dychmygol hefo'r ffeithiol fel yng nghyfrol Maggie O'Farrell, *I am, I am, I am*.

### Beth oedd y broses?

Mi wnes i ddilyn fy ngreddf a gadael i atgofion godi cyn dilyn trywydd fy nychymyg. Roeddwn i'n anfon penodau fesul un at Marged ac mi gymrodd hi ryw flwyddyn i ni gasglu deuddeg ohonyn nhw oedd yn rhoi blas ar fy mhrofiadau.

### Beth sy'n arbennig am yr ysgrif?

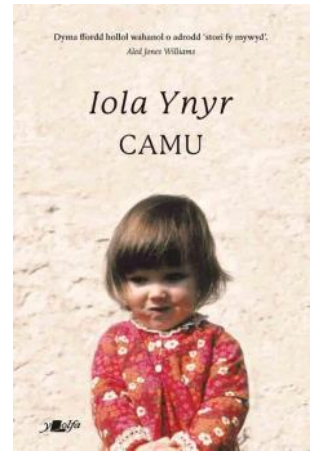
Fel alcoholig mewn adferiad, dwi'm yn teimlo fod yna ddiagon o leisiau sy'n rhannu profiadau bod yn fregus yn y Gymraeg. Dwi'n meddwl fod yna dabw na allwn ni rannu 'popeth' yn y Gymraeg a bod ni'n dangos y fersiwn 'dillad gora' yn hytrach na'r gwirionedd anodd.

Mae yna duedd hefyd i bobl fynegi rhyddhad eu bod nhw wedi gwella ond ddim eisiau trafod beth oedd y trawma y tu ôl i'r angen i fygu emosiynau. Mae *Camu* yn gyfle i mi rannu, yn ôl y ffiniau sy'n ddiogel i mi.

Gobeithio bod y gyfrol yn rhoi gobraith i unigolion y gallan nhw fod yn driw i'w hunain a rhannu eu gwirionedd heb ofni cael eu cywilyddio. Dwi wedi derbyn lot o negeseuon gan unigolion yn rhannu profiadau anodd ac mae hynny'n galonogol. Mae iechyd meddwl bellach yn cael ei drafod yn fwy diolch i fudiadau fel Meddwl.org ac mae hynny'n rhyddhau gafael y boen. Does dim rhaid i ni guddio a dioddef. Mi allwn ni adfer ein hunain a'r bobl o'n cwmmpas ni drwy fod yn agored heb ofn.

### Sut ydych chi'n plethu'r ffeithiol a'r dychmygol?

Plethu atgofion ydw i fel nad ydi pethau'n dilyn trefn gronolegol. Mae hi'n daith o emosiwn yn hytrach na manylder, hefo'r naratif yn adlewyrchu fy mherpectif i'n byw mewn ofn yn fwy na dim. Y cam mwya i mi oedd dechrau



cydymdeimlo â'n hun a, thrwy hynny, ddeall mai gwneud eu gorau oedd y bobl o 'nghwmpas i. Dwi'n gobeithio bod yna gariad a thynnerwch yn y gyfrol.

### Oedd sgrifennu'r gyfrol yn gatharsis?

Roedd yn gyfle i werthfawrogi 'mod i wedi ymdrechu'n galed i gyrraedd 48 blwydd oed a hynny drwy ddefnyddio alcohol fel rhywbeth i leddfu ond bod hynny wedi troi'n fwrn oedd yn dinistrio 'mywyd i hefyd. Roedd yn gyfle i werthfawrogi pa mor anodd oedd hi ar y bobl o 'nghwmpas i ac i ddiolch i deulu, perthnasau a ffrindiau am eu cariad triw.

### Pa mor anodd oedd datgelu eich salwch?

Yr her fwy oedd cydnabod y salwch i fi'n hun. Dydi rhannu hynny hefo pobl eraill wedyn erioed wedi fy mhoeni i.

### Pa mor bwysig oedd bod yn onest?

Mae hynny'n allweddol yn fy mywyd i rwan. Dyma sut ydw i'n gwella a chadw fy hun rhag dianc yn ôl i weld ofn ym mhob man.

### Rwy'n deall bod Marged Tudur wedi bod yn allweddol

Fyddai *Camu* heb ddigwydd oni bai am ofal a chefnogaeth brwd Marged. Roedd sgwrsio hefo Marged yn rhoi eglurder a hyder i mi fentro. Roedd hi hefyd yn onest ac yn cynnig awgrymiadau craff ac yn ffrwyno ysgrifennu rhy flodeuog!

Roedd ei dewrder hi'n cyhoeddi *Mynd*, ei chyfrol o farddoniaeth am y profiad o golli ei brawd, yn dangos i mi sut i fod yn ddewr a gonest ond gyda chariad yn gyrru'r cwblwl.

### Oes gennych chi rwtin sgrifennu?

Mi fydda i'n cofnodi unrhyw brofiadau neu syniadau'n syth oni bai 'mod i'n cwblhau gwaith, gorfodi fy hun i wynebu sgrin wag a rhoi targed nifer geiriau. Yna dwi'n rhoi caniatâd i'n hun fusnesu drwy ffenest fy swyddfa.

### Beth sy'n eich gwylltio?

Dim ond manion o gwmpas y tŷ sy'n fy ngwylltio fwy y dyddiau hyn fel llestri heb eu golchi. Ond y tristâu sy'n anoddach i ymdopi ag o.

## O DAN YR WYNEB (Parhad)

### Beth sy'n eich calonogi am y Gymru gyfoes?

Dwi'n falch iawn fod yna gydnabod heriau yn digwydd yn y Gymraeg, a hynny o fewn ysgolion. Dwi dal i feddwl fod alcohol yn fwgan nad oes digon o Gymry'n foddlon ei wynebu, yn union fel yr oeddwn i fy hun.

Mi garwn i weld gofodau creadigol yn ardal y bar yn yr Eisteddfod Genedlaethol yn cynnig ymyriadau ar synhwyro llesiant ein hunain yn hytrach na boddi poen mewn gwyrddau plastig lliwgar, gofodau lle does dim sbio lawr trwynau ar neb, beth bynnag yw ein hunaniaeth neu statws cymdeithasol. Gofodau lle mae tynerwch i fod, lle y gallwn ni ddarganfod gwir harddwch ein hunain, a hynny drwy'r celfyddydau a gofodau lle mae pwyslais ar fod yn bresennol yn y corff a dianc o'r meddwl prysur, lle mae modd cydnabod gwerth cyswllt synhwyrus.

### Pwy yw eich hoff ysgrifwyr?

Dwi wrth fy modd yn darllen amrywiaeth o lyfrau, o rai creadigol i ffeithiol. Mi wnaeth *Diana Herself* gan Martha Beck greu argraff fawr arna i wrth i mi geisio ailgychwyn fy mywyd. Mae sylwadau treiddgar Gabor Maté yn *The Myth of Normal* yn gwneud synnwyr i mi, yn arbennig y boen o berthyn i leiafrif diwylliannol.

### Pa gyngor fydddech chi'n rhoi i awdur newydd?

Bydd yn glir ynglŷn â dy fwriad wrth sgrifennu. Sgwenna beth sydd o werth i ti a dyfalbarha!

### Disgrifiwch eich hoff bryd bwyd

Cysie bach llawn amrywiaeth yn gadael digon o le i bwddin. Cwmni da yn allweddol.

### Beth yw eich hoff weithgareddau amser hamdden?

Mynd â'r ci am dro a gorffen mewn caffi da. Nofio yn y môr a darllen.

Dolen Gwales: <https://www.gwales.com/bibliographic/?isbn=9781800995512&tsid=218>  
*Camu, Iola Ynyr, Y Lolfa, £9.99*



## Clwb Rygbi Pontypridd

### 'DICO' WRTH Y LLYW

Bydd Awst yn fis digon prysur i Glwb Rygbi Pontypridd, ar ol cynnal nosweithiau Cymdeithas yr Iath yn yr Eisteddfod Genedlaethol, gyda'r canolbwyntio wedyn ar baratoi ar gyfer y tymor rygbi newydd ym mis Medi.

Bydd carfan gref, newydd ei golwg ac arbrofol, yn cael eu mentora gan dim hyfforddi ifanc a brwdfrydig dan arweiniad Chris Dicomidis, neu 'Dico' fel y mae'n cael ei adnabod gan bawb ar Heol Sardis. Cychwyn ar ei yrfa hyfforddi y mae Dicomidis ar ol ymddeol fel chwaraewr y tymor diwethaf, a hynny wedi gwneud dros 400 o ymddangosiadau yn yr ail-reng dros Bontypridd – tipyn o record yn y dyddiau sydd ohoni.

Yn cynorthwyo Dico gyda'r dasg o hyfforddi bydd y ddau chwaraewr



Chris Dicomidis, prif hyfforddwr Ponty

presennol, y clo Kristian Parker a'r canolwr Garyn Smith, ynghyd a'r aelod diweddaraf o'r tîm sef y cyn-fachwr Iestyn Harries. Yn hannu o Wattstown yng Nghwm Rhondda cafodd Iestyn yrfa lewyrchus fel chwaraewr gyda Gleision Caerdydd, Pontypridd a'r Exeter Chiefs, cyn gorfod ymddeol yn gynnar iawn oherwydd anaf. Caiff gyfle yn awr i gychwyn ar yrfa newydd fel hyfforddwr yn ol gyda Pontypridd.

Mae Chris Dicomidis yn edrych ymlaen yn eiddgar at y tymor i ddod a'i rôl ffil prif hyfforddwr y garfan.

"Y math o awrygylch rydyn ni'n ceisio ei hybu fel clwb cymunedol yw i ddenu a meithrin chwaraewyr ifanc talentog o'r cymoedd cyfagos ac i greu llwybr cyson i chwaraewyr o'r oedran ieuengaf, twy rengoedd carfannau Minis a Ieuenctid y clwb i gynrychioli Pontypridd ar y lefel uchaf" meddai Dicomidis.

"Yr amcan tymor hir, pan ddaw'r cyfle, yw dychwelyd i'r adran uchaf yn y gêm lled-broffesiynol sef 'Super Rygbi Cymru' ond mae llawer o waith i'w wneud cyn hynny i osod y clwb ar droedle sefydlog. Yn y cyfamser, y nod yn y tymor sydd i ddod yw i fod yn llwyddiannus yn y Bencampwriaeth, i ennill tlysau, ac ni fydd hynny'n hawdd wrth ymweld a llyfudd digon lletchwith i

## Colofn Blasus a Iachus (Parhad)

Ond mae rhai symudiadau cadarnhaol hefyd wedi dod yn amlwg. Mae canfyddiadau Adroddiad Cenedl Fwyd Da 2023 yn awgrymu bod bwyta'n iach yn flaenoriaeth, er gwaethaf cyfyngiadau economaidd. Mae pobl hefyd yn bwyta llai ac yn archebu llai o siopau tecawê. Mae hefyd wedi dod yn amlwg bod pobl yn ymwybodol iawn o beidio â gwastraffu bwyd ac yn chwilio am ffyrdd o ddefnyddio bwyd dros ben a bod yn greadigol gyda'r cynhwysion sydd ganddynt yn eu cypyrddau storio.

Efallai y dylem gael ein hatgoffa nad yw'r gair diet yn ymwneud â cholli pwysau; mewn maeth, diet yw'r swm o fwyd a fwyteir gan berson. Yr hyn y dylem fod yn anelu ato yw bwyta amrywiaeth eang o fwydydd yn y cyfrannau cywir, a bwyta'r swm cywir o fwyd a diod i gyflawni a chynnal pwysau corff iach. Nid yw'r un o'r 'dietau' hyn yn cynnig glasbrint ar gyfer 'diet perffaith'. Yr egwyddor gyffredinol yw bwyta amrywiaeth eang o fwydydd ffres, cyfan sy'n caniatáu ar gyfer chwaeth benodol, argaeledd tymhorol a dewisiadau moesegol. Mae seicolegwyr a maethgwyr yn ystyried bod osgoi byrbryd 'pori' a gwneud prydau yn fwy o ddigwyddiad cymdeithasol yn dda i les corfforol ac emosiynol pawb, yn enwedig plant a phobl ifanc yn eu harddegau. Mae diet yn ffordd o fyw cyfan, gan gynnwys amser ar gyfer ymarfer corff rheolaidd, ymlacio a chymdeithasu. Ceisiwch fynd allan am dro ychydig o weithiau'r wythnos, a chymerwch amser i fwynhau eich prydau bwyd a bwyta gyda ffrindiau a theulu. Dewch o hyd i ryseitiau rydych chi'n mwynhau eu coginio a'u rhannu. Mewn geiriau eraill, ymhell o fod ag unrhyw amheuaeth, mae'r astudiaethau hyn yn ychwanegu pwysau at yr hyn yr oeddech chi'n ei wybod eisoes: dylech chi fwyta digon o lysiau, dim gormod o gig, ychydig iawn o sothach wedi'i brosesu neu siwgr ychwanegol, a stopio cyn i chi deimlo wedi cael eich 'stwffio'; fel dywedodd yr awdur enwog Michael Pollan: "Bwyteu'ch fwyd, dim gormod, planhigion yn bennaf." A chofiwch yfed digon o ddwr!



chwarae fel Bonymaen, Aberhonddu a Cross Keys. Y gobaith yw i ennill gemau trwy chwarae rygbi mentrus, atyniadol, ac i fod yn llwyddiannus.

I gadw golwg ar hynt a helynt Dico a'i garfan y tymor hwn galwch mewn i wefan CR Pontypridd [www.ponty.net](http://www.ponty.net) neu ar y safleodd cymdeithasol @pontypriddrfc

Guto Davies



# Ysgol Gynradd Gwaelod y Garth

## Mabolgampau

Braf iawn oedd cael casglu'r ysgol a'n holl deuluoedd ynghyd o dan un to ar gyfer Mabolgampau'r haf ar gampau Cyncoed Prifysgol Met Caerdydd. Llongyfarchiadau i'r holl blant ar eu lwyddiannau a'u hymroddiad wrth gystadlu - a diolch i'r staff am baratoi a threfnu mor wych.



## Mabolgampau a Barbaciw Meithrin

Hyfryd oedd gallu gwahodd rhieni'r feithrin i'r ysgol ar gyfer y ddau ddigwyddiad hyfryd iawn yma. Dyma athletwyr y dyfodol yn sicr!



## 'Friday Girls'

Mae criw arbennig o wirfoddolwyr o'r ardal leol unwaith eto eleni wedi bod yn gweithio'n wythnosol gyda disgyblion Blwyddyn 5 i wneud gwaith crefft, gwnïo, pobi a llawer rhagor. Diolch i bob un ohonoch am eich haelioni; mae'r plant wedi mwynhau bob yn sesiwn! Rydym yn chwilio am wirfoddolwyr ychwanegol i



ymuno â'r criw - a'r hwyl! - ar brynhawniau Gwener, Cysylltwch â'r ysgol os oes gennych ddi-ddordeb.

## Rygbi Traeth yr Urdd

Da iawn i dîm rygbi traeth yr ysgol am fod mor gystadleuol ar draeth y Barri yng nghwpan rygbi traeth yr Urdd. Da iawn chi bob un!



## Tafwyl

Roeddem oll yn falch iawn o berfformiad egnïol plant y Derbyn, Blwyddyn 1 a Blwyddyn 2 yn Tafwyl eleni. Llongyfarchiadau ar eich perfformiad clodwiw, bob un. Am hwyl!



## Cwpan Dawns y Byd

Gallwn ni ddim fod yn fwy balch o berfformiad Alaw yn y Dance World Cup ym Mhrag ym mis Mehefin wrth iddi gynrychioli Cymru yno. Mae perfformio ar y lefel yma yn un peth, ond mae cael statws 15fed yn y byd pan fo'r safon mor uchel yn anhygoel. Da iawn ti!



## Ffair Haf

Bu dipyn o hwyl eto yn Ffair Haf yr ysgol wrth i ni fwynhau prynhawn cymunedol yn haul mis Mehefin. Diolch i bob aelod o'r Gymdeithas Rhieni ac Athrawon am drefnu'r weithgaredd hon er lles y gymuned gyfan - er gwaetha ambell athro gwlyb! Braf iawn oedd gweld cymaint o'r gymuned yno yn mwynhau'r achlysur.



## Bws Beics

Mae Bws Beics yr ysgol yn mynd o nerth i nerth gyda dros 30 o blant bellach yn ei ddefnyddio. Llongyfarchiadau i'r Bws Beics ar gyrraedd carreg milltir y pen-blwydd cyntaf a diolch i bob rhiant ac aelod staff sydd yn cefnogi ac yn trefnu. Edrychwn ymlaen at ei weld yn tyfu eto dros y flwyddyn nesaf.



## Teithiau Hwyl

Bu dipyn o hwyl mewn amryw fannau gyda dosbarthiadau yn dathlu blwyddyn o waith caled mewn teithiau hwyl. O ymweld â pharciau lleol i Mambos a'r Goedwig ac i ganolfan hamdden Abertawe am daith ola'r ysgol i ddisgyblion Blwyddyn 6.



## Cwpan Criced y Byd (IMC Masters)



Mae'n dri mis bellach ers i Martin Powell ddychwelyd o dwrnament Cwpan Criced y Byd yn Chennai fel aelod o dîm Hŷn Cymru. Gyda'r tymor criced eisoes wedi dechrau yng Nghreigiau, mae Martin wedi cael amser i adlewyrchu ar y profiadau anhygoel a gafodd tra'r oedd yn yr India. Dyma ychydig o'r hanes:

"Wedi glanio yn Chennai ar ôl deg awr yn yr awyr, fy argraff gyntaf o'r ddinas ac o'r India oedd prysurdeb y strydoedd, llygredd yr aer, a'r bywyd gwyllt oedd yn crwydro rhwng y traffig ar brif ffyrdd y ddinas. Er yn flinedig, roedd sŵn brêcs yn gwichian, cynn yn canu, y bws yn gwau ei ffordd rhwng motor-beics, gwartheg, ceir a tuk tuks, yn ddigon i nghadw yn effro. Sôn am orlwytho'r synhwyrau!!



Roedd y garfan wedi cyrraedd pum niwrnod cyn i'r twrnament ddechrau er mwyn ymaddasu i'r gwres llethol a chael cyfle i ddysgu am y ffordd orau o oresgyn y dihydradu difrifol fyddai'n ein hwynebu wrth chwarae gemau 45 pelawd mewn gwres o 38°C.

Croesawyd pob tîm mewn seremoni agoriadol ar safle wrth ymyl traeth Bae Bengal, gyda digon o gerddoriaeth a dawnsio Indiaid. Roedd yn fraint gwisgo'r siacedi coch tra'n canu'r anthem o flaen yr un ar ddeg tîm arall a'u cefnogwyr o bob cwr o'r byd.

Roedd Cymru mewn grŵp cychwynnol heriol gydag Awstralia, India'r Gorllewin, Sri Lanka, Gweddill y Byd a'r tîm cartref, sef India. Dechreuwyd pob gêm drwy gyflwyno

rhoddion a chanu'r anthemau cenedlaethol.

Chwaraewyd ar sawl maes ar draws y ddinas, pob un yn unigryw – maes ar dir ysbyty, ar gaeau chwarae coleg, maes arall yng nghanol coed palmwydd lle'r oedd gwartheg yn crwydro (hyd yn oed yn ystod y gêm!!) a maes arall wrth ymyl un o'r temlau niferus oedd i'w gweld ar draws Chennai. Un peth nad oedd angen poeni amdano oedd safon y wicedi; roedd pob un fel heol goncrit heb flewyn o borfa yn tyfu arnynt a hyn oherwydd yr haul tanbaid a'r sychder yn haf poeth yr India.

Câi'r gemau eu ffyrddio'n fyw ar y cyfryngau cymdeithasol, gyda sylwebaeth reit ddiddorol gan Huw Owen (swyddog cyfathrebu tîm Cymru). Mae'n debyg bod y rheiny oedd wedi deffro am dri o'r gloch y bore yng Nghymru wedi mwynhau gwranddo ar Huw yn sgwrsio am gefndir ein chwaraewyr, hanes ardal eu magwraeth, ac roedd yn awyddus hefyd i fanteisio ar bob cyfle i gyflwyno termau a hanesion Cymreig i'r gynulleidfa fyd-eang! Roedd hyd yn oed ein swyddog twrnament (Ashok) a'n ffisio (Nivi) yn awyddus i'n cyfarch gyda *Bore da* a *Hwyl fawr* yn ddyddiol. Yn ogystal, gwnaethant eu gorau i ymuno yn yr anthem ar ddechrau pob gêm! Chwaraewyd pob gêm mewn ysbryd cystadleuol a chyfeillgar a gwnaethpwyd amryw o ffrindiau a chysylltiadau newydd gydag unigolion ar draws y gwahanol wledydd. Roedd y cystadleuwyr yn falch o fod yn cynrychioli eu gwlad mewn camp a oedd yn golygu cymaint i bob unigolyn.

Un o uchafbwyntiau'r daith oedd cael gwahoddiad i'r *British Deputy High Commission* yn Chennai. Estynnwyd y gwahoddiad gan Mitchell Theaker, diplomydd oedd yn Bennaeth Llywodraeth Cymru yn India. Parti gardd gyda bwyd oedd yn ein hatgoffa o adre oedd yr arlwy, yn cynnwys cyri cig oen a pice ar y maen!! Cawsom wahoddiad i'r llwyfan i ganu ambell gân; diolch eto i Huw, ein 'codwr canu', am ein harwain drwy Calon Lân ac Yma o Hyd!!

O ran y criced, daeth tîm Cymru yn drydydd yn y grŵp ar ôl curo India, Gweddill y Byd, Sri Lanka ac India'r Gorllewin. Wrth symud ymlaen yn y twrnament cafwyd buddugoliaeth arall yn erbyn Canada, cyn wynebu India'r Gorllewin unwaith yn rhagor i benderfynu ar ein safle terfynol. Yn anffodus, chweched oedd y safle hwnnw allan o ddeuddeg! Ond fel tîm, roeddem yn teimlo'n falch iawn o'n perfformiad a'n safle yn y twrnament. Roeddem wedi curo gwledydd sydd â thraddodiad hir o chwarae criced.

Bu'n fraint fawr cael cynrychioli fy ngwlad yng Nghwpan y Byd yn



## Ysgol Gynradd Gwaelod y Garth Parhad



### Ffarwelio â staff

Wrth i ni ffarwelio ag aelodau staff ar ddiwedd y tymor, hoffem hefyd nodi ein diolch enbyd i *Miss Elin Evans* a fydd yn symud i Ysgol Treganna ym Mis Medi ac i *Mrs Jan Edwards* sydd yn ymddeol wedi gwasanaethu'r ysgol dros gyfnod anhygoel o 19 mlynedd. Diolch o waelod calon i chi'ch dwy a dymuniadau gorau.



### Hwyl fawr, a DIOLCH Blwyddyn 6!

Hoffem ddiolch i holl ddisgyblion Blwyddyn 6 am bob cyfraniad i'r ysgol dros y blynnyddoedd. Llongyfarchiadau hefyd iddynt am berfformiadau arbennig yn y Gwasanaeth Ymadael. Diolch i bob ysgol uwchradd sydd wedi darparu profiadau pontio gwerthfawr. Pob lwc i chi bob un – byddwch wych!



Chennai. Cefais brofiad anhygoel yn profi diwylliant gwahanol, a chael cyfle i chwarae criced yn un o'r gwledydd lle mae criced mor mor bwysig. Hedfanodd y tair wythnos yn Chennai, a'r unig siom oedd na chefais gyfle i ymweld â llawer o atyniadau'r India. Credaf y bydd angen dychwelyd i'r wlad fywiog a lliwgar yma er mwyn ymgolli yn llwyr yn ei diwylliant."

# Ysgol Garth Olwg

## Rhaglen Rhagoriaeth Reading



Mae criw o ddisgyblion blwyddyn 10 wedi bod yn gweithio'n galed yn ystod y flwyddyn i gwblhau Rhaglen Rhagoriaeth Reading. Yn ystod y flwyddyn, cawson nhw'r cyfle i fynychu Prifysgol Reading ac i dderbyn sesiynau gan ddarlithwyr a myfyriwyr. Roedd y rhaglen yn rhoi mewnwleidiad i fywyd fel myfyriwr yn y brifysgol trwy gwblhau posteri ymchwil a chafodd eu marcio. Mae'n rhaid canmol y disgyblion am eu brwdfrydedd a'u gwaith caled. Cafodd y disgyblion nifer o wobrau am eu posteri a chawson ni adborth cadarnhaol bod ein disgyblion gyda'r presenoldeb uchaf ac wedi derbyn y mwyaf o wobrau allan o'r ysgolion i gyd. Dyma brofiad bythgofiadwy i'r disgyblion sydd wedi rhoi ystod eang o sgiliau ar gyfer y dyfodol. Arbennig!



## Ras yr enfys



Ar ddydd Iau olaf y flwyddyn academiaidd, aeth disgyblion yr ysgol ganol ati i gwblhau her ras yr enfys o amgylch yr ysgol er mwyn codi arian at Eisteddfod Genedlaethol Rhondda Cynon Taf 2024. Dros yr wythnosau diwethaf, mae'r disgyblion wedi bod yn brysur iawn yn addurno'r crysau-t er mwyn gallu gwsgo wrth redeg. Llwyddon ni fel tîm ysgol ganol i godi dros £1550 tuag at gronfa'r Eisteddfod. Roedd yr haul yn gwenu wrth i'r disgyblion rhedeg o amgylch yr ysgol. Roedd hi'n ddiwrnod poeth ond roedd

llawer o hwyl a dathlu gyda'r ysgol isaf allan yn cefnogi. Braint o'r mwyaf oedd gweld ein disgyblion yn cydweithio fel un gymuned ac yn mwynhau gyda'i gilydd. Da iawn bawb!

## Gweithdy Datgoedwigo

Diolch o galon i Catrin o Size of Wales am gynnal gweithdai datgoedwigo gyda blwyddyn 3 a 4. Roedd hyn yn brofiad gwerthfawr sydd yn bendant wedi atgyfnerthu dealltwriaeth y disgyblion. Diolch yn fawr i chi Catrin.



## Mrs Bethan Roberts

Hoffwn ddymuno ymdeoliad hapus i Mrs Bethan Roberts, sydd wedi bod yn addysgu Telyn a Phiano rhwng Ysgol Rhydfelen ac Ysgol Garth Olwg am dros 37 mlynedd. Mae hi wedi ysbrydoli gymaint o ddisgyblion yn ystod ei gyrfa a hoffwn ddiolch iddi am ei chyfraniad Rydym fel ysgol mor ddiolchgar i Bethan Roberts am ei holl waith ar hyd y blynyddoedd. Diolch yn fawr yn fawr i chi a mwynhewch y seibiant!



## Hwyl yr Haf

Yn ystod yr wythnos olaf, cynhaliwyd ffair haf yr ysgol. Roedd yr haul yn tywynnu ar yr iard ac roedd stondinau o bob lliw a llun. Roedd cyfle i rieni a phlant i brynu nwyddau a gafodd eu creu gan y disgyblion. Diolch yn fawr iawn i gymuned Ysgol Garth Olwg am drefnu digwyddiad llwyddiannus dros ben.



## Gŵyl y Gelli

Teithiodd criw o flwyddyn 9 i Wyl y Gelli. Ar ôl gweithdy diddorol gyda Jenny Valentine, roedd digon o amser i grwydro trwy siopau llyfrau a phrynu cacennau blasus. Cafodd y disgyblion ddiwrnod i'r brenin!



## Confident Communicators

Diolch yn fawr i 'Confident Communicators' am ymweld â chriw o ddisgyblion blwyddyn 8 am ddiwrnod llawn o weithgareddau i hybu llafaredd. Roedd hyn yn brofiad hynod o fuddiol sydd yn bendant wedi cryfhau sgiliau cyfathrebu a hyder y disgyblion.



## Project Riff



Mae criw o flwyddyn 10 wedi bod yn rhan o Project Riff sy'n cael ei rhedeg gan Fenter Iaith Rhondda Cynon Taf. Bwriad y Project yw rhoi cyfle i bobl ifanc i arbrofi a chreu bandiau o dan fentoriaeth artist. Eadyth oedd mentor Band Garth Olwg ac o ganlyniad i hyn, maen nhw wedi creu band o'r enw 'Rhyddid'. Bydd y Band yn perfformio o gwmpas yr Eisteddfod Genedlaethol felly cadwch lygaid allan amdanynt!



## Arddangosfa Celfyddydau

I ddathlu diwedd y flwyddyn a llwyddiannau'r disgyblion, cynhaliwyd arddangosfa Celfyddydau yn y Gampfa. Roedd hyn yn gyfle gwych i ddathlu'r flwyddyn ac roedd detholiad o waith Lefel

## Ysgol Garth Olwg (Parhad)



A a TGAU Celf, Tecstilau a DT allan er mwyn i bawb weld. I gyd fynd â hyn, roedd perfformiadau gan ddisgyblion Blwyddyn 10 i ddiddanu'r gynulleidfa. Diolch i'r Band Rhyddid, Bois Jamio Jazz a Cadi Desouza am berfformio.

### Gig Rhyddid a Mania

I ddathlu diwedd y tymor a chodi arian at yr Eisteddfod, cafodd Gig 'Rhyddid' a 'Mania' eu cynnal yn ystod amser cinio. Roedd y gig llawn bwrlwm gyda disgyblion a staff wedi mwynhau! Diolch i Mr Hopkin am drefnu!



### Alldaith Dug Caeredin

Llongyfarchiadau enfawr i ddisgyblion blwyddyn 10 am gwblhau eu halldaith derfynol Dug Caeredin. Mae'n rhaid eich canmol am eich cymhelliant, eich brwdfrydedd a'ch ymdrech parhaus yn hyn i gyd. Ardderchog!



## Cinio pen-tymor Merched y Wawr

Daeth criw da ynghyd i giniawa yn y Meisgyn Arms, yng nghwmni rhadlon Dudley, ddydd Mercher yr ail ar bymtheg o Orffennaf. Cwmni da, bwyd da a lot o syniadau ar gyfer y flwyddyn sydd i ddod! Gobeithiwn ail-gychwyn ar b'nawn Mercher y 25ain o Fedi a hynny yn ein cartref arferol, sef y Clwb Rygbi ym Mhentyrch. Diolch i Leanne.

## DYDDIE DA

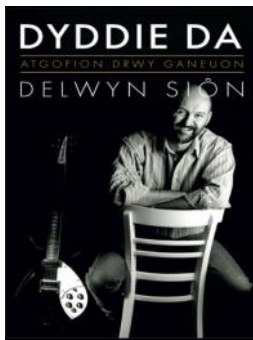
Gwasg Carreg Gwalch, £7.99

'Pe bawn i'n gallu dweud wrth Dat-cu ...'

Dyna linell gyntaf y garol 'Un Seren'. . A dyna le da i ddechrau ar daith atgofion y gyfrol hon gan Delwyn Siôn. Yn ei eiriau ei hun:

"Bûm yn hir yn sad gysidro," medd yr hen bennill. Ac yn wir i chi, dyna oedd fy hanes wrth ystyried ysgrifennu'r llyfr hwn. Gwrthod y cynnig wnes i'n wreiddiol, ond yna mi gytunais, a hynny, yn fwy na dim, er mwyn cael rhoi peth o hanes fy nheulu ar gof a chadw.'

Cawn, cawn fwy o hanes 'Dat-cu' a llawer mwy o'i deulu yn 'sweet 'Berdâr' a Chwm Nedd, o'i gefnder enwog i'w gyfeillion ysgol, myfyrwyr Aber, Hergest, Omega a Mynediad am Ddim, criw Theatr Genedlaethol yr Urdd a helyntion amrywiol Côr Aelwyd Cwm-Rhyd-y-Chwadods! Mae *Dyddie Da* ar gael ym mhob siop lyfrau Cymraeg, drwy [www.carreg-gwalch.cymru](http://www.carreg-gwalch.cymru) a [www.gwales.com](http://www.gwales.com).



## Ysgol Dolau

### Diolch am wasanaeth Pennaeth Ysgol



Gydag emosiynau cymysg rydym yn rhannu'r newyddion am ymddeoliad ein pennaeth disglair, Mr Gareth Evans, ar ddiwedd y flwyddyn ysgol hon. Mae Mr Evans wedi gweithio yn Dolau ers 34 mlynedd ac ychydig dros 27 mlynedd o'r cyfnod hwnnw fel Pennaeth. Yn ystod y cyfnod hwn bu'n ganolbwynt i'n cymuned ysgol, gan arwain gydag ymroddiad diddiwedd a gweledigaeth ysbrydoledig ar gyfer rhagoriaeth mewn addysg.

O dan ei arweiniad, mae ein hysgol nid yn unig wedi cyflawni llwyddiant academaidd gwyach ond hefyd wedi meithrin amgylchedd gofalgar lle mae pob myfyriwr yn teimlo ei fod yn cael ei werthfawrogi a'i gefnogi. Mae Mr Evans wedi datblygu awyrgylch gefnogol a chadarnhaol sydd wedi bod yn allweddol i lwyddiant disgyblion a boddhad staff.

"Mae'r pennaeth yn arweinydd ysbrydoledig. Mae'n eiriolwr dygn ar gyfer yr holl ddisgyblion a staff, ac mae ei weledigaeth wedi'i seilio ar ddyheu'n barhaus am y safonau, y cynnydd a'r lles gorau oll i bawb." Estyn Hydref 2023

Mae wedi gweithio'n galed i wella enw da ein hysgol yn ehangach ond ei etifeddiaeth barhaus yw'r ymdeimlad o berthyn y mae wedi'i feithrin o fewn cymuned yr ysgol a fydd yn cael ei drysori yn Dolau am flynyddoedd i ddod. Mae Mr Evans wedi dangos gonestrwydd a gofal dros ddisgyblion, rhieni, staff ac aelodau'r gymuned yn ystod ei gyfnod fel Pennaeth. Mae wedi creu amgylchedd croesawgar a chynnes yr ydym i gyd yn falch iawn ac yn hapus i fod yn rhan ohono.

Ymunwch â ni i fynegi ein diolch o galon i Mr Evans am ei wasanaeth a'i ymroddiad eithriadol. Dymunwn y gorau iddo yn ei ymddeoliad, yn llawn hapusrwydd, ymlacio, ac anturiaethau newydd.

Oddi-wrth Gymuned Ysgol Dolau



acapela

acapela Pentyrch

Nos Iau 17 Hydref  
Ani Glass

Nos Iau 31 Hydref  
HMS Morris

Nos Iau 28 Tachwedd  
Pedair

[acapela.co.uk](http://acapela.co.uk)

# LLANTRISANT PONTYCLUN MEISGYN

Gohebydd y Mis : Allan James

## Pigion Eisteddfodol

Ni raid pwysleisio fod mwy i hanes y gwahanol eisteddfodau nag a gofnodir yn y gwahanol gyfrolau o 'Cyfansoddiadau a Beirniadaethau'. Yn y flwyddyn 1864, er enghraifft, penderfynodd Matthew Arnold, y bardd a'r arolygydd ysgolion, ymweld â'r Eisteddfod Genedlaethol yn Llandudno. Cofnodir yr achlysur yn ddadlennol ddifys gan Emyr Humphreys yn ei erthygl yn dwyn y teitl gogleisiol 'Arnold in Wonderland'. Byddai Arnold, wrth gwrs, yn gyfarwydd iawn â theulu'r Liddells gan gynnwys un o'r merched o'r enw Alice a anfarwolwyd gan Charles Lutwidge Dodgson (Lewis Carroll) yn ei glasur enwog. Yntau'n perthyn i'r un cylch cymdeithasol.

Fodd bynnag, nid oedd y darlun yn un arbennig o ddeniadol : 'Professor Arnold's little boys were disappointed when they discovered it was not a circus. --- The Gorsedd was held in the open air. The weather was bad. The speeches were long. -- The back seats where the Welsh should have been seated were nearly empty. The front seats were occupied by Saxons who came there from curiosity, not enthusiasm.' Roedd agwedd Arnold at yr iaith Gymraeg eisoes yn dechrau ymffurfio. Ymhen rhyw flwyddyn roedd Arnold yn traddodi cyfres o ddarlithiau dan y teitl 'Celtic Literature' a'r neges yr un mor ddamniol â'i ddehongliad o'r diflastod eisteddfodol a ganfu yn Llandudno : 'I must say I quite share the opinion of my brother Saxons as to the practical inconvenience of perpetuating the speaking of Welsh. --- Nor, perhaps, can one have much sympathy with the literary cultivation of Welsh as an instrument of living literature; and in this respect Eisteddfods encourage, I think, a fantastic and mischief-working delusion'. Bu Arnold, yn y man, yn gyfrifol am sefydlu cadair Celteg ym Mhrifysgol Rhydychen a phenodwyd Syr John Rhys i'r swydd. Yn anffodus dylanwadwyd yn drwm ar yr Athro gan athroniaeth Arnold er iddo yn anuniongyrchol hybu'r defnydd o'r Gymraeg yn iaith fyw drwy ei gysylltiad â'r myfyrwyr disglair a gwladgarol a sefydlodd Cymdeithas Dafydd ap Gwilym yn Rhydychen yn 1886. Yn ôl Syr John Morris-Jones : 'He read Welsh verse not with an ear for its music, but with an eye for words and names.' Roedd dyfarniad yr Athro Hywel Teifi Edwards yn llai diplomatig : 'Ysgolhaig o philistiaid ydoedd'.

Erbyn chwarter olaf y ganrif, bu triawd arbennig iawn a oedd yn ymddiddori yn hanes diwylliannol Morgannwg, yn gohebu â'i gilydd ar bynciau hynafiaethol. Y cyntaf oedd T.C. Evans (Cadrawd) a aned ym mhentref Llangynwyd ger Maesteg ac a fu

farw yno 25 Gorffennaf 1918. Yr ail aelod oedd gŵr o'r enw David Jones y cysylltir ei enw bob amser â Wallington yn swydd Surrey lle bu'n byw o 1875 hyd ei farw yn 1890. Ganed ef yn Llanfleiddan ym Mro Morgannwg, ac yn wahanol i Cadrawd, derbyniodd addysg mewn ysgol breifat yn y Bont-Faen. Yr olaf o'r triawd oedd John Howells o sain Tathan, brodor o'r cyffiniau a fagodd ddiddordeb arbennig mewn pynciau diwylliannol a hanesyddol ac a ddangosodd yr un diddordeb eithriadol yn hanes ei dalaith enedigol er iddo symud i Fryste i weithio. Bu'r tri yn gohebu â'i gilydd ac yn casglu a thrafod amrywiaeth o benillion a deunydd hynafiaethol mewn dull hynod o drefnus ac academiaidd ym mlynnyddoedd cynnar yr wythdegau. Da o beth, felly, oedd bod yr Eisteddfod Genedlaethol wedi gweld gwerth y math hwn o weithgarwch hynafiaethol ac wedi gosod cystadleuaeth arloesol yn Aberdâr yn 1885 am y casgliad gorau o ddiwylliant gwerin Morgannwg, 'The Folklore of Glamorgan'. Saesneg fyddai cyfrwng y rhagair a'r cyflwyniad ond byddai'r holl enghreifftiau o ganeuon a phenillion Cymraeg eu hiaith yn creu casgliad hynod werthfawr i ymchwilwyr y dyfodol.

Mewn llythyr o eiddo David Jones (Wallington) ar drothwy'r Nadolig 1884, wedi diolch i Cadrawd am yr ysgyfarnog a dderbeniwyd ganddo, dychwelwyd yn ddiymdroi at yr agenda hynafiaethol arferol sy'n sail i holl bwyslais y llythyrau. Yr Eisteddfod Genedlaethol yw'r pwnc y tro hwn a gellid dyfalu fod Cadrawd wedi tynnu sylw David Jones at y gystadleuaeth arbennig a oedd wedi'i chynnwys yn rhaglen swyddogol Eisteddfod Aberdâr a'i holi o bosib a fyddai'n cystadlu. Hawdd deall pam y byddai Cadrawd wedi sôn am y gystadleuaeth ac eto ni ellid fod wedi rhagweld pendantwydd diflwyn-ar-dafod yr ymateb annisgwyl : 'I have never competed for anything at any of these gatherings --- and I am not to be roused out of this state of quietude by your kind proposal. I do not care about "National Eisteddfodau" - Such a thing, is, to my thinking, a monstrosity : especially on the lines upon wh. it is worked, and does far more harm than good to the literature of Wales'. Nid David Jones oedd yr unig un i weld bai ar weithgareddau ac athroniaeth Eisteddfod Genedlaethol y cyfnod ac mae'n amlwg ei fod o'r farn nad oedd y sefydliad hwnnw yn llwyddo i hybu'r diwylliant Cymraeg fel y dylai.

Am unwaith, ac yn rhagluniaethol felly, ni chafodd agwedd y Cymro alltud gwrth-eisteddfod fawr o ddylanwad ar ei gyfaill ac aeth Cadrawd ati i drefnu a dethol ei ddeunydd ar gyfer ei gasgliad buddugol. Cynhyrchwyd, o ganlyniad, un o gasgliadau llên gwerin mwyaf gwerthfawr y cyfnod, awdurdodau'r eisteddfod yn gyfrifol am gyhoeddi'r casgliad buddugol a llwyddiant y gystadleuaeth yn arwain at osod pynciau hynafiaethol tebyg mewn eisteddfodau dilynol. Roedd datblygiadau o'r fath yn herio safbwynt David Jones fod yr Eisteddfod Genedlaethol yn 'institution of a people in a primitive state of existence'.

Yn olaf, trown at Eisteddfod Genedlaethol Pontypridd yn 1893 pan oedd Clwydfardd

(David Griffith 1800-1894) yn Archdderwydd, swydd a dderbyniodd gyntaf nôl yn 1860. Bu farw Clwydfardd flwyddyn yn ddiweddarach, achlysur a arweiniodd at cryn ddadlau ac ymgecur ymhlith pwysigion yr Eisteddfod Genedlaethol. Asgwrn y gynnen oedd y modd yr aed ati i benodi ei olynydd a gohebwy'r Western Mail a'i ddarllenwyr yn manteisio ar gyfle arbennig i arddangos eu safbwyntiau a'u rhagfarnau. Roedd y broses yn un a rutherwyd a hynny dan amodau digon rhyfedd. Penderfynodd carfan fechan o'r pwyllgor gorseddol ymgynnull yn Amwythig a phenodi Hwfa Môn yn Archdderwydd. Mewn llythyr gan Vincent Evans (Ysgrifennydd Cymdeithas yr Eisteddfod Genedlaethol) at Arlunydd Penygarn ceir barn gytbwys y gweinyddwr proffesiynol ; 'Hwfa is in many ways the very man for the post of Archdderwydd but it is an immense pity that Eifionydd runs the Gorsedd (for that is what it really comes to) so very injudiciously'. Ni ellir honni i bawb arall ddilyn esiampl Vincent Evans. Ceir cyfres o gyfraniadau lliwgar i'r Western Mail : 'The injustice of the decision will be apparent to all when we state that out of a committee of 22 only six were present --- The action taken at Shrewsbury, however, sets at naught every principle of fairness, and hands the Gorsedd completely over to as small a clique as ever tried to pull the national wires.' Mwy diddorol byth oedd y gwahanol awgrymiadau a gyflwynwyd ar gyfer dulliau amgenach o ddewis Archdderwydd o hyn ymlaen : 'In old times the Archdruid was chosen something after this fashion. The candidates were placed in coracles - one, of course, in each coracle - and the coracles were left to drift out into mid-ocean. A little bread and water was allowed to each Druid, but no oars. If one of them returned to this country - which was very unlikely - he was proclaimed Archdruid; if two or more, then the first to be thrown up by the sea. Would it not be possible to revive this excellent method by special Act of Parliament ?'. Tua'r un pryd roedd Morien (Owen Morgan) a aned yn Ystradyfodwg (Rhondda) yn enw cyfarwydd i gefnogwyr yr orsedd ond yn bur enwog yr un pryd fel un a lyncodd holl ffugiadau Iolo. Mae'n weddol sicr y byddai ganddo ddiddordeb yn swydd yr Archdderwydd fel bod erthygl yn ymddangos yn y Western Mail dan y teitl 'Why Morien is impossible'. Unwaith eto roedd gohebwy'r papur yn cael modd i fyw o ganlyniad i'r 'fiasco' yn Amwythig. Yn gyntaf : 'The archdruid should write his own language and no other. The gift of writing English is too dangerous, even to a sacrosanct Archdruid'. Rhaid nodi mai newyddiadurwr oedd Morien. Ac yn ail : 'Morien is a widower. So was ancient Merlin and we all know his sad end'. Wrth gwrs, colodd Myrddin ei bwyllyd ac yn ei orffwylledd cafodd ddawn broffwyd.

Priodol gorffen drwy bwysleisio fod natur yr Eisteddfod wedi datblygu'n ddramatig ers dyddiau Arnold a David Jones (Wallington) ac felly hefyd y dull o benodi'r Archdderwydd.

## Menter Caerdydd



### Tymor yr Hydref

Mae tymor yr hydref yn adeg brysur i staff Menter Caerdydd a Menter Iaith Bro Morgannwg wrth i ni ail-gydio yn y gwaith o drefnu a chynnal cyrsiau a gweithgareddau di-ri i siaradwyr Cymraeg o bob lefel a phob oed. Yn ogystal â'r hen ffefrynnau megis Cynganeddu, Pilates a'r Gerddorfa Ukulele, byddwn hefyd yn cynnal teithiau tywys, clwb Coffi a Chlonc newydd a chwrs Cymorth Cyntaf. Dyma i chi flas o arlwy'r Mentrau dros yr wythnosau i ddod...

### Teithiau Tywys

Yn ein taith gyntaf ar fore Mawrth, 10 Medi, byddwn yn ymweld ag Arddangosfa 'Y Cymoedd' yn Amgueddfa Genedlaethol Caerdydd gyda chip y tu ôl i'r llen hefyd yn yr Adran Gelf. Yna, ar fore Iau, 3 Hydref, bydd Sara Huws yn ein cyflwyno i rai o drysorau Casgliadau Arbennig ac Archifau Prifysgol Caerdydd. Mae'r niferoedd yn gyfyngedig ond mae dal ychydig o lefydd ar gael ar y ddwy daith. Am ddim.

### Coffi a Chlonc: Hyb Rhydpennau

Dewch draw i Hyb Rhydpennau i gael paned a chlonc gyda'n gwirfoddolwyr gwych! Bydd sesiynau galw heibio'n cael eu cynnal bob yn ail fore Iau o 12 Medi rhwng 10:30 a 11:30. Mae croeso i siaradwyr rhugl a'r rhai sy'n dysgu Cymraeg. Am ddim.

### Sgwrs y Mis

Ar ddechrau'r tymor newydd o sgysiau, bydd yr Athro Geraint Vaughan yn gofyn 'A yw newid hinsawdd yn cyflymu?' O ganol 2023 i haf 2024, roedd tymheredd y Ddaear ar gyfartaledd yn boethach nag erioed o'r blaen - a hynny o bell ffordd. Ai arwydd o newid sylfaenol ym mhattrwm yr hinsawdd yw hyn, neu ganlyniad i ffactorau arbennig fydd yn diflannu erbyn diwedd 2024? Cawn glywed mwy yn y sgwrs Zoom, nos Lun, 23 Medi am 7.30. Am ddim.

### Cynganeddu

Bydd y dosbarthiadau Cynganeddu'n ail-ddechrau nos Fawrth, 8 Hydref gydag Aron Pritchard wrth y llyw gyda'r criw profiadol am 18:30-19:45. Gethin Wyn Davies fydd yn arwain y sesiynau i ddechreuwr rhwng 19:45 a 21:00. Cynhelir y dosbarthiadau yng nghanolfan Chapter bob yn ail wythnos. Mae opsiwn i ymuno ar-lein hefyd yn y sesiwn i ddechreuwr. Cost: £95 am 10 wythnos.

### Y Gerddorfa Ukulele

Bydd Mei Gwynedd a'r criw yn cwrdd yn Chapter bob nos Fercher o 25 Medi i ymarfer, canu a mwynhau. Mae croeso i aelodau hen a newydd ymuno yn yr hwyl.

### Ffitrwydd/Lles

Bydd Tai Chi yn ail-ddechrau ddydd Llun, 9 Medi yn Hyb Rhydpennau ond mae'r cwrs bellach yn llawn. Mae dal cyfle i gofrestru ar gyfer Pilates (bob nos Fawrth yn Ffestri Salem o 10 Medi, £78 am 12 wythnos). Yn y Fro, cynhelir cwrs Ioga newydd ar gyfer mamau beichiog yn Neuadd Goffa Llandochau o brynawn Mawrth, 10 Medi (£40 am 4 wythnos).

### Cwrs Cymorth Cyntaf

A fydech chi'n gwybod beth i'w wneud petai rhywun yn cael damwain neu drawiad ar y galon? Bydd cyfle i ddysgu sgiliau cymorth cyntaf brys ar ein cwrs undydd Lefel 3, ddydd Gwener, 20 Medi yn yr Hen Lyfrgell.

### Mewn Tiwn

Y gitarydd clasurol Rhisiart Arwel fydd yn ymuno â ni yng Nghanolfan Beulah, Rhiwbeina fore Llun, 30 Medi ar gyfer ein cyngerdd ddiweddaraf. Mae rhaglen Rhisiart yn cynnwys cerddoriaeth o bob rhan o'r byd - gyda phwyslais arbennig ar gerddoriaeth o Gymru, Sbaen a de America. Bydd y drysau'n agor am 11:15 a'r gyngerdd yn dechrau am 11:30.

### Siaradwyr Newydd

Byddwn ni'n ymuno â Dysgu Cymraeg Caerdydd a swyddogion addysg yr Amgueddfa fore Iau, 12 Medi ar gyfer bore o weithgareddau ar gyfer dysgwyr yn Sain Ffagan. Yna, ar ddiwedd y mis, bydd cyfle i gwrdd ar Zoom wrth i'r bore coffi misol ail-ddechrau ar 27 Medi.

### Plant a Phobl Ifanc

Cadwch lygad ar ein gwefan ar gyfer manylion ein gweithgareddau a chlybiau i blant a phobl ifanc. Ymhlith y sesiynau newydd mae clybiau dawns a ioga i blant mewn blynyddoedd 3 i 6.

### Cadwch y dyddiad:

Cwrs Hanes ar Zoom yng nghwmni Dr Huw Griffiths – tair nos Lun ar Zoom o 7 Hydref.

Gwefan: [mentercaerdydd.cymru](http://mentercaerdydd.cymru)

Facebook: [@m.caerdydd](https://www.facebook.com/m.caerdydd)

Instagram: [@mentercaerdydd](https://www.instagram.com/mentercaerdydd)

E-bost: [post@mentercaerdydd.cymru](mailto:post@mentercaerdydd.cymru)

Ffôn: 029 2068 9888

## Sgwrs y Mis

Medi-Rhagfyr 2024,

Zoom, 19:30

**Nos Lun 23.09.24**

Yr Athro Geraint Vaughan, Prifysgol Manceinion

**A yw newid hinsawdd yn cyflymu?**

**Nos Lun 28.10.24**

Y Parch. Athro Densil Morgan

**Gras, Gobaith a Gogoniant: Crefydd ac Ysbrydolrwydd**

**yng ngwaith Emrys ap Iwan**

**Nos Lun, 25.11.24**

Yr Athro Sioned Davies, Prifysgol Caerdydd

**Y Mabinogi Ddoe a Heddiw**

**Nos Iau, 12.12.24**

Yr Athro Daniel G. Williams, Prifysgol Abertawe

**Nadolig Plentyn yng Nghymru: Dylan Thomas**

**a'r 'môr dau-dafod'**

[rachel@mentercaerdydd.cymru](mailto:rachel@mentercaerdydd.cymru)



MC: Rhif Elusen: 1098606. Rhif Cwmni: 4576565  
MIBM: Rhif Elusen: 1179555. Rhif Cwmni: 08867706

## Ysgol Creigiau

### Tafwyl

Perfformiodd disgyblion Dosbarth 1 a Dosbarth 2 ar lwyfan Ysgolion y Tafwyl. Canodd pob un yn wych. Diolch i Miss Davies a Mrs Matthews am hyfforddi'r disgyblion ac i Mrs Davies am gyfeilio a diolch i'r holl rieni a theuluoedd am gefnogi.



Dosbarth 1 a 2 yn joio yn Tafwyl

### Soiree Haf

Nos Fawrth, 16eg Gorffennaf, cynhaliwyd ein Cyngerdd Haf ar iard yr ysgol. Roedd yn ddathliad gwych o dalentau cerddorol a chreadigol ein disgyblion. Diolch i Gyfeillion yr Ysgol am werthu lluniaeth ysgafn yn ystod y noson. Codwyd £630 – gwych!



Côr yr ysgol yn diddanu yn ein Cyngerdd Haf



Criw y Dawnsio Disgo yn y Gyngerdd Haf

### Enillwyr Carnifal Creigiau

Daeth aelodau Pwyllgor Carnifal Creigiau i'r ysgol yn ddiweddar i gyflwyno tystysgrifau, cardiau a thalebau Amazon i bump o'n disgyblion. Derbyniodd Oliver, Class 6, Wil, Dosbarth 3 a Tina, Class 2, dystysgrif a thaleb am ennill cystadleuaeth creu poster. Derbyniodd Gracie-May, Dosbarth 6, ac Owain, Dosbarth 3, gerdyn a thaleb am eu dyletswyddau fel Brenin a Brenhines y carnifal.



Ffarwel Dosbarth 6 - Pob Lwc!

### Pob Lwc!

Dymunwn y gorau i bob un o'n disgyblion Blwyddyn 6 yn eu hysgolion uwchradd ym mis Medi. Mae nhw i gyd wedi bod yn ddisgyblion gwych. Roedd eu Gwasanaethau Ffarwel, o flaen eu rhieni a'u teuluoedd, yn hollol wych. Pob lwc i bob un ohonynt!

### Parti Ffarwel Blwyddyn 6

Diolch yn fawr i Gyfeillion yr Ysgol a rhieni disgyblion Blwyddyn 6 am drefnu Parti Ffarwel bythgofiadwy ar gyfer disgyblion Dosbarth 6 a Class 6. Roeddent i gyd wedi mwynhau'r noson yn fawr ac wedi gwneud atgofion bythgofiadwy gyda'u ffrindiau. Diolch yn fawr i'r holl staff am helpu dathlu eu noson arbennig.



Dosbarth 6 yn mwynhau yn y Parti Ffarwel!



Class 6 yn mwynhau'r Parti Ffarwel!

### Mabolgampau

Roedd ein Mabolgampau'n hynod lwyddiannus ddydd Gwener, 28ain Mehefin. Roedd y disgyblion yn gyffrous ac yn awyddus i gymryd rhan yn y gwahanol gystadlaethau. Cawsom brynhawn gwych ac roedd pawb wrth eu boddau. Gwerthodd y Grŵp SNAG pob un o'u potiau mefus blasus. Einion oedd y llys buddugol ar ddiwedd y prynhawn. Diolch i bawb am ddod i gefnogi a helpu gwneud y diwrnod yn un llwyddiannus.

### Gwibdeithiau Ysgol



Derbyn, Dosbarth 1 a 2 yn Theatr y Sherman

Mae pob dosbarth wedi bod ar wibdaith haf yn ddiweddar. Mwynheuodd pob disgybl eu taith gyda'u ffrindiau a dangoson nhw ymddygiad a brwdfrydedd arbennig drwy'r dydd.

Cafodd y Feithrinf a'r Nursery bicnic Tedi Bêr yng ngardd yr ysgol – am hwyl a sbri! Aeth disgyblion Reception, Class 1 a Class 2 i 'Parc Play' yng Nghaerdydd. Cawsom nhw ddiwrnod i'r brenin yn dringo, teithio ar y 'wifren zip' a chwarae yn y dŵr a'r tywod.

Parhad tudalen 17 >



Blwyddyn 3 yn archwilio'r Pwll Broga

## Ysgol Creigiau (Parhad)

Aeth disgyblion y Dosbarth Derbyn, Dosbarth 1 a Dosbarth 2 ar daith i Theatr y Sherman i wyluo sioe Rala Rwdins. Aeth disgyblion Blwyddyn 3 i Neuadd Goffa'r Barri i berfformio mewn cyngerdd fawreddog i ddathlu eu talentau cerddorol. Mae'r ddau ddsbarth wedi bod yn derbyn sesiynau PBuzz gan Gareth Roberts (Gwasanaeth Cerddoriaeth Caerdydd) yn ystod y flwyddyn. Aeth disgyblion Blwyddyn 4 ar daith i 'Bushcraft Adventures', Penybont-ar-Ogwr i ddatblygu eu sgiliau byw yn y gwyllt. Aeth disgyblion Blwyddyn 5 i Fferm y Fforest ger yr Eglwys Newydd er mwyn astudio bywyd gwyllt y pwll dŵr. Treuliodd disgyblion Blwyddyn 6 ddiwrnod gwych yng Nghanolfan Hwyluo Caerdydd. Cawsant brofiadau bythgofiadwy.



Dosbarth 6 yn hwylio ym Mae Caerdydd

## Adnewyddu Gwobr Platinwm Eco-Sgolion

Ymwelodd Aimee Hallett, Swyddog Addysg Cadwch Gymru'n Daclus, â'r ysgol i siarad ag aelodau'r Pwyllgor Eco am eu holl waith gwych eleni. Treuliodd Aimee y bore gyda Mrs Matthews, Mrs Griffith a'n haelodau Eco o Flwyddyn 3 i Flwyddyn 6. Roedd yr holl waith yr oedd y Pwyllgor Eco wedi'i wneud eleni wedi gwneud argraff fawr arni. Roedd y disgyblion wrth eu boddau i glywed eu bod wedi ennill Gwobr Platinwm Eco-Sgolion unwaith eto. Gwaith gwych bawb!



Pwyllgor Eco yn ennill Gwobr Platinwm Eco-Sgolion 2024-25

## Gwobr Aur Cymraeg Campus

Mae aelodau'r Criw Cymraeg wedi bod yn gweithio'n ddiwyd iawn dros y flwyddyn ddiwethaf yn hybu'r iaith Gymraeg yn yr Adran Saesneg, ar draws yr ysgol ac allan yn y gymuned. Maent wedi bod yn creu adnoddau, yn rhannu

## Talwrn y Beirdd

Ddydd Sadwrn, Awst 3ydd fe recordiwyd rownd derfynol Y Talwrn yn y Babell Lân yn Eisteddfod Genedlaethol Rhondda Cynon Taf.

Y ddau dim oedd yn cymryd rhan oedd Dros yr Aber a Tir Iarll. Dros yr Aber oedd pencampwyr y dair blynedd ddiwethaf, a Tir Iarll oedd pencampwyr 2020.

Aelodau Dros yr Aber yw Rhys Iorwerth, Marged Tudur, Iwan Rhys a Carwyn Eckley, ac aelodau Tir Iarll yw Aneirin Karadog, Mererid Hopwood, Emyr Davies, Tudur Dylan Jones a Gwynfor Dafydd.

Mae gan Aneirin Karadog, Mererid Hopwood a Gwynfor Dafydd gysylltiadau hefo ardal yr Eisteddfod.

Fe gafwyd gornest ardderchog, a'r sgôr terfynol oedd Dros yr Aber – 74 Tir Iarll 74.5

Cerdd yr Wythnos oedd cywydd Carwyn Eckley ar y testun 'Prentisiaeth'. Cerdd deyrnged yw hi yn cydnabod dylanwad Gerallt Lloyd Owen ar feirdd, a hynny ddegawd ers ei farwolaeth.

Mae Carwyn yn byw yng Nghaerdydd.



Gwynfor Dafydd, Tudur Dylan Jones, Mererid Hopwood, Aneirin Karadog, ac Emyr Davies

syniadau, yn dysgu gemau Cymraeg i'r disgyblion ac yn siarad y Gymraeg mewn ystod o sefyllfaoedd. Daeth aseswyr allan i gwrrd ag aelodau'r Criw Cymraeg, i gael taith ddysgu o amgylch yr ysgol ac i ymweld â dosbarthiadau. Buon nhw hefyd yn trafod gyda'r disgyblion i'r athrawon am waith y pwyllgor prysur yma. Llongyfarchiadau i'n Criw Cymraeg am ennill y wobwr aur. Am gamp! Diolch i Mrs Westlake am arwain y Criw Cymraeg a da iawn i bawb am eu gwaith caled yn codi safon y Gymraeg ar draws yr ysgol a'r gymuned. Gwych!



Criw Cymraeg wedi ennill Gwobr Aur Cymraeg Campus!

## Prentisiaeth

(Ddegawd ers marwolaeth Gerallt Lloyd Owen)

Nid o'wn yn ei 'nabod o, ei wên dyner na'i dân-o.

Eto, fo yw 'mhrawf o hyd; rhywfodd, fy athro hefyd.

Yn finio y cefnogai

eiriau llac y 'sgwennwyr llai

ac â'i lais ar donfedd gwlad, rhoddodd waed i'n traddodiad.

Heddiw, ei ddisgynyddion

yw'r rhai sydd, drwy'r gyfres hon, yn tynhau'n gwaith, tynnu'n gwallt

i gyrraedd safon Gerallt.

Carwyn Eckley

**PARTI PWLL PONTY**  
Mererid Iarll Rhondda Cynon Taf

**BAND PRES LLAREGGUB!**  
Deddfwrth Arbennig

**13.09.2024**  
LIDO PONTY 7:30PM  
Tocynnau | Tickets: £10

An fwy o wybodaeth gwelwch ym [www.mwynhau-f-gymraeg.cymru](http://www.mwynhau-f-gymraeg.cymru)

Mwynhau'r Gymraeg

**cronfa glyndŵr**  
[www.cronfaglyndwr.cymru](http://www.cronfaglyndwr.cymru)

**CINIO CRONFA GLYNDŴR YR YSGOLION CYMRAEG**

**GWESTY'R FRO, HENSOL, CF72 8JY**  
NOS SADWRN, HYDREF 19eg 2024  
(6.30 ar gyfer 7 o'r gloch)

**Siaradwr gwadd: Sioned William, Prif Weithredwr dros dro S4C**

**£40.00 y pen**  
Cysylltwch â Helen Prosser  
([prosserh@btinternet.com](mailto:prosserh@btinternet.com) / 07506726265)

## Ysgol Gynradd Gymraeg Castellau



### Gŵyl Haf YGG Castellau

Ar y pumed o Orffennaf, daeth Eädyth, Angharad Rhiannon a Lucy Jenkins i berfformio i'r disgyblion, rhieni a'r gymuned ehangach yn ein Gŵyl Haf. Roedd llawer o hwyl a sbri i'w gael. Yn ogystal â gwranddo ar gerddoriaeth Gymraeg fyw, roedd rowndiau terfynol pêl-droed rhwng gwledydd yr Ewros, stondinau, côr yr ysgol a brwydr ddŵr rhwng y disgyblion a staff! Diolch yn fawr i'r bandiau, disgyblion, rhieni, staff, ffrindiau a'r gymuned gyfan am ein cefnogi!



### Cyngerdd Cerddorol

Dathlwn ddoniau cerddorol ein disgyblion drwy gynnal cyngerdd i'w rhieni a'u hathrawon yn flynyddol. Dyma'r disgyblion fu'n perfformio eleni. Da iawn chi! Dyna berfformiadau gwych!



### Taith hwyl i Flynyddoedd 1 a 2

Cafodd disgyblion blwyddyn 1 a 2 lawer o hwyl ar eu hymweliad â 'Funtastic'. Dyma rai ohonynt yn mwynhau hufen iâ!



### Sesiynau Dawns

Diolch yn fawr iawn i hyfforddwyr Dance Crazy am roi blas o'r cha-cha-cha a dawnsio stryd i'n disgyblion. Dyma flynyddoedd 4 a 5 yn dangos eu sgiliau newydd.



### Ffarwelio â Blwyddyn 6

Daw'r amser i ddweud hwyl fawr a phob lwc i'n plant Blwyddyn 6 eleni. Mae eu mis olaf wedi bod yn un prysur iawn. Dyma rai lluniau o'u cyngerdd ymadael, eu cinio ysgol olaf, parti pítsa yn Rustico / Parc Ynysangharad a'u taith ysgol olaf i Fae Langland. Llawer o atgofion arbennig a wnaed dros yr wythnosau diwethaf a thros y blynyddoedd a dymunwn y gorau i chi ar gyfer y dyfodol!



### Mabolgampau 2024

Da iawn i bawb am eu hymdrechion ym mhob cystadleuaeth yn y mabolgampau. Llongyfarchiadau i Lys Llwynau ar ennill y gwpan eleni. Yn ffodus, roedd y tywydd yn garedig i ni ar y diwrnod.



### Disgo Haf

Diolch o galon i'r GRhaA am ei holl waith caled eto eleni, gan gynnwys trefnu disgo Haf awyr agored i'n disgyblion. Roedd pawb wrth eu bodd yn dawnsio a chwarae gyda'u ffrindiau ar ddiwedd tymor a blwyddyn lwyddiannus arall yn Ysgol Gynradd Gymraeg Castellau.

