

Atgyfodi'r Fari Lwyd

Lle bach sy'n fwrlwm o ddiwylliant yw Tal-y-bont. Ac fe gafwyd tystiolaeth i'r perwyl hynny nos Wener, Ionawr y trydydd ar ddeg, 2006 – nad oedd yn ddyddiad anlwcus, i'r gwrthwyneb. Daeth y Fari Lwyd i'r pentref i groesawu'r flwyddyn newydd Geltaidd ac i ffarwelio'r hen flwyddyn.



Daeth criw go lew ohonom ynghyd i gwrdd â'r Fari Lwyd i ddechrau yn y Neuadd. Roedd y rhan fwyaf yn blant ac felly cwmni digon bywiog oedden ni.

Yn gyfrifol am y Fari Lwyd ei hun oedd Matthew. Llwyddodd roedd pen y Fari Lwyd yn un plastig ond eleni fe gafwyd hyd i benglog ceffyl go-iawn, diolch i'r we, os deallaf yn iawn. Ceffyl a berthynai i filfeddyg oedd hwn yn ei ddydd – nad yw'n hysbyseb dda i'r milfeddyg hwnnw. Beth bynnag, bellach mae'n ben Mari Lwyd perffaith.

Mae 'na ryw beth iasoer ynghylch y Fari Lwyd – penglog y ceffyl, sy'n debyg i ylfyn aderyn prae, y lliain gwyn, sy'n gwneud i chi feddwl taw ysbryd yw'r Fari. Ond does neb yn ei hofni. Fe'i haddurnir â chlychau pert a rubanau lliwgar.

Ers talwm cadarnle'r Fari Lwyd oedd Sir Forgannwg, ac yn briodol felly gwr o'r sir honno oedd y "meriman" yn ei het silc a'i rubanau a'i blu, sef Jeremy Turner, y cyfarwyddwr-dramodydd-actor-cerddor-diddanwr-canwr. Efe a ddysgodd inni'r penillion i'w canu ac efe a'n tywysodd ni o amgylch y pentref gan ganu'i acordion. Ymhlith y penillion oedd un a gofnodwyd gan Miss Jennie Williams wedi i Thomas Edwards ei ganu iddi yn Nhal-y-bont.

Yn unol â'r hen draddodiad pardduodd sawl un o'r pentrefwyr eu hwynebau cyn mynd allan i'r tywyllwch. Wedyn dyma ni'n mynd am dro rownd y pentref. Eto, fel yn yr hen ddyddiau, cynlluniwyd y daith drwy'r ardal ymlaen llaw a gwyddai'r trigolion ym mha dŵn y byddai'r Fari a'i chwmmi yn galw. Doedd dim eisiau i neb gael braw wrth agor y drws i ddrychiolaeth wen, hirdal â chanddi safnau ceffyl marw.

Wrth y drysau cenid y geiriau:

Wel dyma ni'n dwad
Gyfeillion dinwad
i ofyn am gennad
i ganu.

Atebid y cwmni gan bobl yn y tŷ dan ganu eu penillion hwythau. Ond fe ychwanegwyd at y traddodiad a'i estyn gan Delyth Huws Henllan gan iddi hi lunio a chanu penillion newydd i ateb y Fari a'r meriman a'u ffrindiau. Ar ôl tipyn o ffræo cyfeillgar rhwng y bobl yn y tŷ a chwmmi'r Fari Lwyd fe agorid y drws. Fel rwy'n deall byddai'r cwmni yn cael cwrw ag ynddo ffrwythau a thost yn yr hen ddyddiau; ond eleni fe ddiwygiwyd y traddodiad eto drwy roi losin a siocledi i'w rhannu rhwng y plant. Mwy dymunol o lawer.

Dibynnai holl naws siriol a chymdeithasol y noson ar Jeremy Turner a'r acordion. Efe oedd enaid yr achlysur ac ni fyddai'r peth wedi gweithio hebdo fe na'r Fari Lwyd hanfodol, wrth gwrs. Wrth i'r osgordd ymlwybro o'r naill annedd i'r llall canai Jeremy'r acordion gan ein calonogi ni i gyd. Daeth yr orymdaith i ben yn Nhafarn y Llew Du, lle adroddodd Jeremy storiâu arswyd wrth y plant, gan eu dychryn am eu bywydau cyn mynd i'r gwely.

Rhaid inni gadw'r ddefod hyfryd hon yn fyw, felly, edrychwn ymlaen at droad y flwyddyn nesa yn eiddgar pan gawn atgyfodi'r hen Fari Lwyd eto. MM

Papur Pawb

Pris: 25c

Chwefror 2006

Rhif 316

Datblygiad Tai yn Nhaliesin

Dros y Nadolig derbyniodd nifer o bobl yn Nhaliesin holiadur oddi wrth gwmmi yn Rhydychen. Roedd yr holiadur yn gofyn cwestiynau cyffredinol am effaith datblygiad tai yn hen gae Fferm Tanyralit, drws nesaf i Seaview Terrace ar gyrion y pentref. Roedd y cwmni'n gwneud gwaith ymgynghori cymunedol. Trefnwyd sy'n angenrheidiol cyn cyfeirio cais at Gyngor Sir Ceredigion am ganiatâd cynllunio ar gyfer 'tua phump o dai'.

Mae pobl leol wedi dangos rhai pryderon, sef:

Beth ydy ystyr 'tua phump o dai'? A fydd y tai yn debyg i'r rhai newydd sydd ar gyrion Tre'r-ddôl a gyferbyn ag Ysgol Llangynfelyn? Oes posib cael tai fforddiadwy ar gyfer pobl ifanc, yn enwedig teuluoedd ifanc a fyddent, yn eu tro, yn cefnogi Ysgol Llangynfelyn?

Mae preswylwyr Heol y Capel a New Terrace hefyd â phryderon am drafnidiaeth a gofod parcio ceir. A fyddai perchnogion y tai newydd yn defnyddio eu stryd gul nhw er mwyn cael mynediad i'r ffordd fawr? Mae nifer o berchnogion y tai sydd ar y ffordd fawr heb le parcio o flaen eu tai ac felly'n defnyddio ochr y ffordd gerllaw. Mae'r llecyn parcio yma'n rhedeg heibio tir y datblygiad arfaethedig. Ble fyddai'r ceir yma'n cael eu parcio wedyn petai'r datblygiad yn dod i fwcwl? Beth fyddai'r effaith ar werth eu tai nhw petaent heb unlle i barcio car?

Hoffai Cindy Harris Taliesin, a oedd yn gweithio fel prif adeiladydd ar y Ganolfan Dechnoleg Amgen ger Machynlleth am flynyddoedd, weld datblygiad sydd yn gydnaws a chymeriad y pentref. "Mae Taliesin yn bentref o hen dai teras - beth am i ni gael tai teras newydd

a fyddai'n adlewyrchu'r hen ddull o adeiladu sy'n nodweddiadol o weddill y pentref? D'yn ni ddim eisiau gweld mwy o dai enfawr. Be' sydd angen yw datblygiad dwysedd uchel a fforddiadwy."

Mae pobl yn aml ofn y geiriau 'adeiladu dwysedd uchel', gan feddwl am dai ar ben eu gilydd, gyda chyfleusterau gwael ond mae hi yn bosibl i gael adeiladau clos effeithlon o safbwynt cadwraeth ynni. Yn ôl Cindy, y neges s'yn dod lawr o Lywodraeth San Steffan i'r Cynulliad yw bod rhaid i ddatblygiadau tai fod yn fwy clôs a chynaliadwy. Beth am i'r datblygiad yma geisio ateb her John Prescott i'r cwmnïau datblygu - ceisio codi tai i'w gwerthu am bris rhwng £50,000 - £60,000? Mae cwmni Redrow wedi dechrau cynllunio datblygiadau yn Ne Cymru a adeiladir i safon 'Eco Gartrefi Rhagorol', yn cynnwys cyfleusterau fel 'gwresogi ardal'. Fe fydd prisiau'r tai hyn yn cychwyn o £50,000.

Yn y *Cambrian News* dywedodd Elin Jones AC ei bod am bwysu ar y cynghorau sir, drwy'r Cynulliad, i ddarparu tai fforddiadwy mewn ardaloedd gwledig. Beth am ddefnyddio Taliesin fel arbrawf? ND

Salon Leri
Pob agwedd o drin
gwallt gan Richard
10am-7pm
Llun-Gwener
(01970) 832 674

Siop y Pethe
Aberystwyth

Llyfrau a Recordiau
(01970) 617120

I.O. Thomas a'i Fab
Cigydd, Penygarn
Cig Ffres i'r Rhewgell, Selsig Cartref
Oen Cymru, Cig Eidion Gorau
Ffôn: (01970) 828447

Papur Pawb

Golygyddion Cyffredinol: Eleri a Gwilym Huws (01970) 832231
 Pengwern Tal-y-bont SY24 5EN
 gehpengwern@yahoo.co.uk
 Cysyllter â golygyddion y mis.
 Carys Briddon

Tynnu lluniau:
 Teipyddes:

GOHEBYDDION LLEOL
 Hilda Thomas, Cwmere, Bont-goch 832295
 Dilys Morgan, Alltgoch 832498
 Eglwysfach: Wendy Fuller, Pandi, Ffwrnais (01654) 781312
 Taliesin: Mai Leeding, Glannant, Taliesin 832672
 Tal-y-bont: Aileen Williams, Maesmeillion 832438
 Kathleen Richards, Y Bryn 832201
 Tre'r Ddôl: Susan Lewis, Maesgwyn, Tre'r Ddôl 832429
 Janet Evans, Cefngweiriog (01654) 781260
 Maes y Deri: Eirlys Jones, 91 Maes y Deri 832483

CYMDEITHAS PAPUR PAWB
 Robat Gruffudd, Bryngwyn, Tal-y-bont 832718
 Ysgrifennydd: Megan Mai, Gwynionydd, Tal-y-bont 832384
 Trysorydd: Gwyn Jenkins, Maesgwyn, Tal-y-bont 832560
 Aelodaeth: Aileen Williams, Maesmeillion, Tal-y-bont 832438
 Hysbysebion: Wendy Fuller, Pandi, Ffwrnais (01654) 781312
 Plygwyr: Lyn Hammonds, Beti Jenkins, Dafydd Parri, Gwenllian Parry-Jones
 Dosbarthwyr: Enid Gruffudd, Susan Lewis, Gwenllian Parry-Jones, Eirlys Jones (Tanysgrifiadau)

CYMDEITHAS SIOE TALYBONT CYNHELIR
 CYFARFOD BLYNYDDOL
 NOS LUN MAWRTH 6 2006
 AM 8.00 YR HWYR
 YN Y NEUADD GOFFA
 CROESO CYNNES I BAWB

Plaid Cymru Tal-y-bont
 NOSON GREMPOG
 Nos Fawrth 14 Chwefror
 7-9 o'r gloch
 Gwaelod y Neuadd Goffa

CÔR GER Y LLI
 ag
 Ysgol Gynradd Tal-y-bont
Cawl a Chân
 Neuadd Goffa Tal-y-bont
 Nos Wener, 3 Mawrth
 am 7.30

Gair Gan Hilda

Ar raglen Hywel Gwynfryn rai wythnosau'n ôl, buont yn trafod y gân 'Bugeilio'r Gwenith Gwyn'. Roeddwn yn gallu dweud wrthynt fy mod wedi gweld cofgolofn Wil Hopcyn ym mynwent Llangynwyd. Y cyfan sydd arni yw'r geiriau 'Er cof am Wil Hopcyn a ganodd Bugeilio'r Gwenith Gwyn'. Bûm hefyd yng Nghefn Ydfa, cartref Ann Thomas; dim ond adfail oedd y lle, a phobl wedi llofnodi eu henwau ar y muriau. Dim ond ychydig o gerrig oedd ar ôl o gartref Wil Hopcyn, ger Penybont-ar-ogwy. Treuliais lawer o amser yn yr ardal honno yn ystod y rhyfel - roedd fy niweddar briod yn gweithio yno. Roedd amryw o bobl eraill o'r ardal hon yn gweithio yn yr 'Arsenal' fawr ym Mhen-y-bont, yn gwneud arfau rhyfel. Un ohonynt oedd Mary Ellis, Cwmslaig.

Beth amser yn ôl mi gwrrdais â Trebor Edwards, y canwr, a gelwais ef i gyfri am ganu'r geiriau 'P'un ai myfi neu arall, Gwen, sydd orau gen dy galon'. Dywedais wrtho mai Ann oedd enw cariad Wil Hopcyn, a chwarae teg i Trebor mi wrandawodd arnaf. Rwyf wedi ei glywed sawl gwaith ers hynny ar y radio yn canu'r geiriau cywir, 'P'un ai myfi neu arall, Ann, sydd orau gan dy galon'.

PapurPawb Gwanwyn/ Haf 2006: Golygyddion y Mis/ Cysodi

Amserlen	Mis	DerbynCopi	DyddiadCyhoeddi	Golygyddion y Mis	Cysodi
Ionawr 06	6		13	Gwyn a Fal (832560), Mared, Sara ac Ian	Ian
Chwefror 06	3		10	Medi (832725), Nic a Mike	Iolo
Mawrth 06	3		10	Enid a Robat (832718 robot@yloffa.com)	Robat
Ebrill 06	7		14	Phil a Megan Mai (832384) a Siôn Pennant	Siôn
Mai 06	5		12	Eleri a Gwilym (832231)	Gwilym
Mehefin 06	2		9	Bledwyn a Delyth (832448)	Iolo

Cysodi: Carys Briddon [carys.bridon@tiscali.co.uk] Lluniau: Gwilym
 Eitemau rheolaidd: Chwaraeon: [Gwyn Jenkins - misol]
 Portreadau [Geraint - Chwefror/ Ebrill/ Mehefin]
 Teithiau cerdded lleol [John Morgan - misol] (832525)
 Dyddiadur [Aileen Wms - misol] (832438)
 25 mlynedd yn ôl [Ann Jenkins - misol]

AGAPE

AGAPE yw'r acronym am raglen gweithgarwch Undeb yr Annibynwyr am y cyfnod 2005-2007. Saif yr acronym am:

- Addysg,
- Gweinidogaeth
- Arwienyddiaeth
- Prosiectau
- Effeithlonrwydd

Bu nifer o aelodau Bethel yn mynychu sesiynnau hyfforddi yn Seion Baker Street - eisoes cafwyd sesiynnau ar Drefnu ac Arwain Addoliad, Defnyddio'r Beibl, a Bugeilio Pobol Dduw. Eto i ddod - Meithrin ac Adeiladu Pobol Dduw, Deall a Gwasanaethu'r Gymdeithas, a Cyfathrebu Effeithiol. Cynhelir y sesiynnau am 7.15 nos Fawrth o dan arweiniad y Parch Noel Davies. Mwy o fanylion ar yr hysbysfyrddau yn y Capel.

O dan yr un rhaglen - dau ddigwyddiad arall

Bydd gwasanaeth bore Sul Chwefror 19 yn wasanaeth Agape. Yn dilyn arweiniad gan ein Gweinidog cynhelir sesiwn *brainstorming* i ganfod syniadau/ awgrymiadau ar sut y gall Bethel weithredu'n YMARFEROL o fewn cynllun Agape. Byddai'n braf gweld cynulleidfda dda yn y gwasanaeth - mwya i gyd, gorau i gyd fydd y syniadau!
 Yn ystod Mawrth/Ebrill fe fydd y Parch Meirion Morris Ysgogydd y Gogledd, Agape yn dod i Fethel i son mwy am y rhaglen

DYDDIADUR

CHWEFROR

- 12 Bethel 2 Gweinidog
 Nasareth 10 Bugail
 Rehoboth 5 Bugail
 Eglwys Dewi Sant 2.30
 Gosber
- 14 Noson Gremfog Plaid
 Cymru 7 - 9 gwaelod y
 Neuadd Goffa
- 19 Bethel 10 Gweinidog
 (Cymundeb)
 Nasareth 10 Walford L.
 Gealy
 Rehoboth 10 Gordon
 Macdonald
 Eglwys Dewi Sant 11
 Cymun Bendigaid
- 20 Merched y Wawr Tal-y-
 bont a'r Cylch. Gwaith
 llaw a chwiltio gyda Eryl a
 Delyth
- 23 Sefydliad y Merched Tal-
 y-bont. R.S.P.B. Caroline
 de Carle
- 26 Bethel 6 Gweinidog
 Nasareth 5 Tudor Davies
 Rehoboth 10 Bugail
 Eglwys Dewi Sant 9.30
 Boreol Weddi

MAWRTH

- 5 Bethel 5 Uno yn Nasareth
 Nasareth 5 Bugail
 Rehoboth
 Eglwys Dewi Sant 2.30
 Cymun Bendigaid
- 6 Merched y Wawr Tal-y-
 bont a'r Cylch. Dathlu
 Gwyl Ddewi gyda Rhiain
 Bebb o Fachynlleth
 Cyfarfod Blynyddol
 Cymdeithas Sioe Tal-y-bont 8
- 12 Bethel 10 Uno yn Nasareth
 Nasareth 10 Bugail
 Rehoboth 5 Bugail
 Eglwys Dewi Sant 2.30
 Gosber a Cymun Bendigaid
- 19 Bethel 10 Gweinidog
 (Cymundeb)
 Nasareth 10 Beti Griffiths
 Rehoboth 10 M.J. Morris
 Eglwys Dewi Sant 11
 Cymun Bendigaid
- 23 Sefydliad y Merched Tal-
 y-bont. Merched sydd wedi
 torri y gyfraith yn ein mysg.
- 26 Bethel 10 Undebol Noddfa
 Nasareth
 Rehoboth 10 Bugail
 Eglwys Dewi Sant 9.30 Boreol
 Weddi



Am
GOFEBAU ARBENNIG
BEDDARGRAFFIADAU
ADNEWYDDU O SAFON
ARWYDDION AR DAI A
BUSNESAU

*Gofynnwch am bamffled
 rhad ac am ddim*

James Memorials
 Vicarage Crossing,
 Llandre, Bow Street
 Ffôn: (01970) 820 111


NOSON CWIS
 ar 18 CHWEFROR 2006
 yn Neuadd yr Eglwys,
 Eglwysfach
 am 7.30 o'r gloch
 £5 am dîm o bedwar
 Lluniaeth ysgafn
 Arian tuag at Neuadd yr
 Eglwys
 I archebu bwrdd ffoniwch
 01654-781343 neu 781312
 Croeso i bawb

Cydnabyddir cefnogaeth
 Bwrdd yr Iaith Gymraeg
 i'r cyhoeddiad hwn



BWRDD YR IAITH
GYMRAEG • WELSH
LANGUAGE BOARD

Noddir gan
 Lywodraeth
 Cynulliad Cymru



CYDYMDEIMLAD

Cydymdeimlwn yn fawr â theuluoedd Bwlchyddwyallt, Tal-y-bont ac Ynys Eidiol, Ffwrnais, ar farwolaeth Mrs Jano Jones ddydd Sul 15 Ionawr – mam William, Mair a David, mam-yng-nghyfraith David a mam-gu Catrin a Gareth.

Teulu Lllysynyr ar farwolaeth chwaer Margaret, sef Mair yn Derby. Mair oedd merch hynaf Mrs Roberts Isybanc.

Teulu Llwynglas ar farwolaeth ewythr Alun, sef Gwyn Jones mab ieuengaf y diweddar Mr a Mrs T E Jones LLwynglas

Y teulu Rowlands Taliesin, Olwen Myfanwy a Siwan ar ôl eu colled o Bob Rowlands Taliesin.

Y Parch. Brian Stamps, Tanffordd, Tal-y-bont, ar farwolaeth ei wraig, Mrs Betty Stamps, yn ddiweddar.

Cydymdeimlwn a Mrs May Davies Ffordd y Gogledd Tre'r Ddôl a gollodd gyfnither yn ddiweddar.

Â Mrs Lillian Hughes, Foelas, Glandyfi sydd wedi colli ei brawd yn ddiweddar.

DIOLCH

Dymuna Rita Jenkins Tegfan ddiolch o galon am bob ymweliad, galwad ffôn, anrhegion a chardiau a dderbyniodd ar ei phenblwydd yn ddiweddar. Diolch yn fawr.

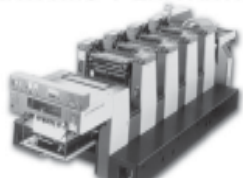
GWELLHAD

Dymunwn wellhad buan i Jennie Evans Minffordd a Haydn Ebenezer Morawel maen ill dau wedi bod yn yr ysbyty am gyfnod. Gwellhad hefyd yw ein dymuniad i nifer o drigolion ardal Papur Pawb sydd wedi bod yn cwyno dros y gaef.

Gwasanaeth Argraffu

DYLUNIO

ARGRAFFU PEDWAR LLIW
RHWYMO PERFFAITH



Y Lolfa

ffoniwch 01970 832 304
e-bostlwhc pris@yloffa.com



CHWILIO AM BLYMWR?
M & D PLUMBERS

Arbenigo mewn tasgiau bychain o newid tapiau i bibellau sy'n gollwng; Gosod Ystafelloedd Ymolchi/Cawodydd

Prisiau Cymharol; Gostyngiad i Bensiynwyr; Yswiriant llawn;

Cysylltwch â Ni yn gyntaf ar
01974 282624 / 07773978352

Pobl a Phethe



Dyma blant ac oedolion yn dawnsio llinell, ar nos Fercher yn Neuadd Goffa Tal-y-bont. Mae digon o hwyl i'w gael a chadw'n ystwyth wrth symud y corff a cheisio cofio'r symudiadau. Cysylltwch a Heulwen Astley i wybod mwy am ei dosbarthiadau.



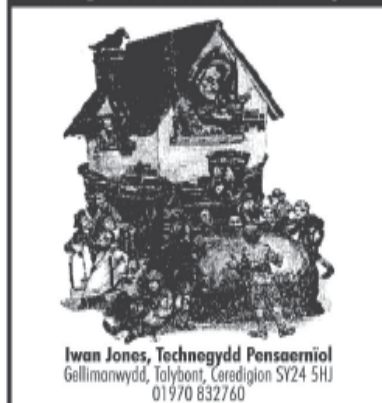
Mae rhai pobl yn ymddeol ddwywaith. Dyma sydd wedi digwydd i Dai Chemist 'gynt'. I ddweud diolch am flynyddoedd ychwanegol o gymorth fel 'fferyllydd llanw' cynhaliwyd parti yn y LLew Gwyn i Mr Davies. Daeth ffrindiau lu a Delyth, ei ferch, i ddweud diolch yn fawr.

LLONGYFARCHIADAU



I Mr a Mrs Byron Hopkins, Melindwr, Glandyfi sydd wedi dathlu penblwydd priodas diamwnt ar 3 Chwefror.

CODI Tŷ NEU ESTYNIAD?



Iwan Jones, Technegydd Pensaernïol
Gellimanwydd, Tal-y-bont, Laredigion SY24 5HJ
01970 832760

TEITHIO BYD

Pob lwc i Shona Laverty Heulwen Haf sydd newydd gychwyn ar daith anturus i Dde America cyn cychwyn ar gyfnod Coleg a chroeso nôl i Radio Cymru i Luned Gwyn Maesgwyn ar ôl ei thaith hithau i'r un cyfandir.

LLONGYFARCHIADAU

Paul a Louise Eglwysbach ar enedigaeth merch fach.

Llongyfarchiadau i Mrs Eileen Evans Maesglas Penlon ar gyrraedd ei phenblwydd yn 90oed ar 17eg o Chwefror

C.F.F.I. TAL-Y-BONT A'R CYLCH

I ddechrau'r flwyddyn cawsom drip i lawr i Ganolfan Rhiannon, Tregaron, i weld y gweithdy a'r creffttau a chael cyfle i glywed hanes Rhiannon a sut y sefydlwyd y busnes. Ar nos Lun 16 Ionawr cynhaliwyd Cwis y Sir – ar ôl tipyn o grafu pen llwyddwyd i ateb nifer o'r cwestiynau. Cawsom noson Bingo y nos Lun ganlydol a braf oedd gweld cynifer o bobl yr ardal yn cymryd rhan – roedd yr elfen gystadleuol yn gryf!

Ar hyn o bryd rydym wrthi'n ddiwyd yn paratoi tuag at gystadleuaeth y Pantomeim sy'n cael ei chynnal yn Theatr Felinfach yn ystod wythnos 20 Chwefror. Ein bwriad yw cynnal noson yn Nhalybont wedi'r gystadleuaeth. CJ

CARTREFI CYNNES

WÂRME

SYSTEM WRESOGI GADWRAETHOL
DRYDANNOL LHZ

Ar gyfer gwresogi effeithiol, economaidd
ac amgylcheddol ffatriol

Eich ymgynghorydd lleol:

Gwelfor
3 Rhos Einion
Ffwrnais
Machynlleth
Powys
SY20 8PH

Ffôn 01654 781349
Symudol: 07840 538496

e-mail iantanyrallt@hotmail.com

MERCHED Y WAWR TAL-Y-BONT A'R CYLCH

Aeth llond bws o'r aelodau i'r Penrhos, Cemaes ar gyfer ein Cinio Calan ar 9 Ionawr. Ar ôl y bwyd blasus bu'r aelodau yn llunio brawddegau a limrigau, a chafwyd tipyn o hwyl wrth i'n llywydd, Ellen ap Gwynn, eu hadrodd ar y diwedd.

Croesawyd Margaret Hands, Pant-haul, atom i'r cyfarfod ar nos Lun, 16 Ionawr, a bu'n sôn wrthym am Atgyrcholeg, sef yr hen ddull o wella sydd wedi bod mewn bodolaeth am ganrifoedd. Dim ond ers y 1960au y daeth y dull yma o wella yn boblogaidd yn y wlad yma. Defnyddir dwylo yn unig i dylunio'r traed neu'r dwylo gan fod manau ar y traed a'r dwylo yn cyfateb i fannau priodol o'r corff, ac wrth wneud hynny gall leddfu poen ar fan arbennig o'r corff. Diolchodd Elizabeth Evans i Mrs Hands am noson ddi-ddorol iawn. Non Griffiths ac Edna Thomas oedd yng ngofal y te.

Afiaith
Gwasanaeth Cyfieithu

Profiadol • Proffesiynol
Prydlon • Personol

Martin Davis
Is-y-coed, Tre Taliesin, MACHYNLLETH
Powys SY20 8JG Cymru
Ffôn/Ffacs +44 (0)1970 832230 afiaith@aol.com

Cyngor Cymuned Llangynfelyn

Mae'n ystradebol bellach i feddwl am wleidyddion fel pobl pell sydd yn ymwneud a phethau astrys ac ychydig o gysylltiad a phobl lleol. Nid felly yw'r Cyngor Cymuned er bod ei pwerau yn gyfyngedig yn amal mae'r meysydd hynny lle mae'r Cyngor yn medru gweithredu yn gwneud gwahaniaeth mawr i bobl y Gymuned. Mae Cadeirydd y Cyngor Nigel Callaghan yn esbonio rhai pynciau sydd wedi dod dan sylw yn ddiweddar.

Mae problemau traffic wedi bod yn ofid i bobl Taliesin ers blyneddau mawr a theimlir nad yw rhai gyrwyr yn cadw ei cyflymder dan dri deg milltir yr awr. Efallai mae un rheswm am hyn yw'r ffaith bod y ffordd yn syth ac yn llydan wrth ddod i mewn i'r pentref o'r de ac o'r gogledd. Un syniad i rybuddio gyrwyr i arafu yn gynharach yw symud yr arwydd tri deg milltir yr awr yn bellach i gyfeiriad Talybont., ac i arafu traffic i bedwar deg milltir rhwng Tre'rddol a Thaliesin. Mae parcio ar y stryd yn Nhaliesin yn gallu achosi problemau mewn rhai mannau ond o leiaf mae yn help i arafu traffic. Efallai bod modd creu mwy o le i barcio mewn un neu ddau o lefydd eraill. I'r rhai sydd yn defnyddio trafndiaeth cyhoeddus yn aml byddai shelter newydd wrth y blwch ffôn yn ddefnyddiol iawn. Cawsom gyfarfod gyda'r Cyngor Sir a gobeithir cyn diwedd y flwyddyn y bydd y gwaith yn dechrau..

Efallai nad yw pawb yn y Gymuned yn gwybod bod y Cyngor yn berchen ar dros ddau can acer o dir comin ar y figyn. Hoffwn agor hwn yn y dyfodol ond bydd angen gwaith cynnal a chadw cyn y gall hyn ddigwydd. Mae grantiau ar gael at hyn ond bydd angen llunio cynllun i ddod a'r gwaith i ben ac o bosib cael gwirfoddolwyr lleol i'n helpu.

Ysbryd y Mwynwyr. Fel yr adroddwyd o'r blaen yn y rhifynnau diweddar o Bapur Pawb mae cynlluniau ar waith i godi ymwybyddiaeth o drefnadaeth mwngloddio sydd yn yr ardal a bydd gan y Cyngor ran bwysig i chwarae yn y datblygiadau. Bydd cyfarfod yn y Llan fach yn fuan ac unrhyw un sydd a straeon neu luniau neu unrhyw fater arall yn ymwneud a'r pentref i gysylltu a Nigel.

Dyma flas yn unig o rai o'r pynciau sydd wedi codi yn ystod y flwyddyn diwethaf.

Mae croeso i unrhyw un i ymuno a ni i wrando ar y trafodaethau Cymraeg yw prif iaith y Cyngor ond mae offer cyfieithu ar y pryd os bydd angen.

Darganfod Hen Drysor

Fel bydd y rhan fwyaf o'r pentrefwyr wedi sylwi mae gwaith mawr clirio a thorri coed wedi digwydd ar y darn o dir rhwng Lleifod a Brynhelyg ym Mhencae Taliesin. Wrth i'r gwaith fynd yn ei flaen roedd yn bleser gweld hen ffynnon y pentref yn dod i'r golwg o ganol y llwyni. Roedd gan y ffynnon ran bwysig ym mywyd y pentref ers talwm. Credir i'r ffynnon gael ei hagor yng nghanol y bedwaredd ganrif ar bymtheg. Bu farw sawl un yr adeg hynny o achos y Peri Marwol (Cholera) a rhoddwyd y bai ar ddwy ffynnon oedd yn cael ei defnyddio ar y pryd ar rhiw y Temperance. Roedd y ffynnon yn fan cyfarfod yn y rhan uchaf y pentref am dros ganrif a sawl un o'r hen drigolion yn dal i gofio cario dŵr. Daeth hanes mwy dramatig i'r ffynnon pan aeth tŷ Mari Riley ar dân yng nghanol yr ugeinfed ganrif ac o'r ffynnon daeth y dŵr a ddefnyddiwyd yn yr ymgais ofer i rwystro'r dinistr. Cewch ymweld a'r ffynnon sydd o dan y ffordd fawr drwy fynd i lawr yn ochr Lleifod. Mae'n werth ei gweld ac yn werth i'w chofio.



A oes unrhyw un yn gwybod hanes y pwmp sydd wedi diflannu oddi yno?!

A oes unrhyw un yn gwybod hanes y pwmp sydd wedi diflannu oddi yno?!

Cymdeithas y Chwiorydd

Cawsom gyfarfod arbennig yng nghwmni Owen Jenkins Gweddynys brynhawn Mawrth Ionawr 10ed. Gwahoddwyd ni i'w gyfarfod yng Nghlwb Golf y Borth. Cawsom sgwrs ddiddorol ar hanes y gêm, o'i ddatblygiad i'r boneddigion yn yr Alban, yn 1452 hyd at heddiw lle'i chwareir gan blant ac oedolion o bob oed. Mae'n debyg bod y Cwrs yn y Borth yr un mwyaf hynafol yng Nghymru, yn dyddio nôl i 1885 ac mae Owen yn chwarae yno'n rheolaidd. Disgrifiodd inni bwrpas y gwanahol setiau o glybiau golff a'r peli, ac erbyn diwedd y prynhawn, roeddem i gyd yn deall y gêm, a rhai efallai yn barod i roi tro arni!. Diolchodd Eirlys Jones am brynhawn pleserus dros ben, ac am ei haelioni o ddarparu paned a lluniaeth ysgafn i ni'r aelodau.

Ysgol Llangynfelyn

Ymweliad yr Urdd â'r Frigâd Dàn

Aeth aelodau'r Urdd ar ymweliad a'r Frigâd Dàn yn Aberystwyth ar y 19eg o Ionawr. Gwelwyd y gwsgoedd arbennig ar offer sydd angen i ymladd tân. Cafwyd hwyl yn eistedd yn yr injan dân a gwranddo ar y seiren yn canu ar golau'n fflachio.



Ymweliad â Cambrian Tyres

Fel rhan on thema 'Teithio aeth y plant i Cambrian Tyres yn Aberystwyth i weld y miloedd o deiars syn cael eu danfon dros Brydain gyfan. Diddorol oedd gweld y casgliad o feiciau modur, ceir rasio a gwsgoedd y gyrwyr.

Gala Nofio Ysgolion Bach Cylch Aberystwyth

Llongyfarchiadau i; Dylan Langley, Francesca Boorman, Gareth Myers-Cann, Ruth Dingle, Archie Davies ar tîm cyfnewid merched Blwyddyn 5 a 6 sydd wedi mynd trwyddo i Gala Nofio Cylch Aberystwyth ym mis Chwefror.

Ymweliad â Celtica

Cafwyd prynhawn prysur a diddorol yng Ngheltica, Machynlleth yn cymeryd rhan mewn amryw o weithgareddau. Trist oedd clywed fod Celtica yn cau yn fuan gan fod y plant wedi cael llawer o foddhad yn dysgu am y Celtiaid yno.

RSPB

Daeth Mr Richard Lewis syn gweithio yng Nghanolfan yr RSPB yn Ynys Hir i'r ysgol i siarad â'r plant am wahanol adar yr ardal ac i gyfiri'r adar â fu'n hedfan dros iard yr ysgol.

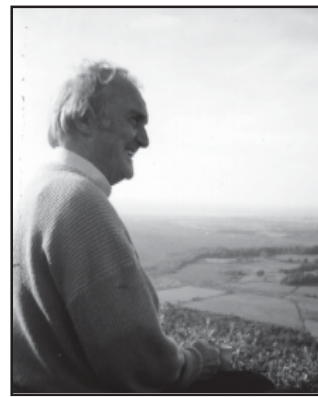
Clwb ar ôl Ysgol a Clwb Gwyliau- Llangynfelyn

Bu sawl cyfarfod yn ddiweddar i sefydlu Clwb ar ôl ysgol yn Llangynfelyn. Y gobaith yw i'r clwb ddechrau ar ôl ysgol ym mis Mawrth ac yn ystod gwyliau hanner tymor yr Hâf. Os am mwy o wybodaeth cysylltwch â Lynne Regan (01970) 832684.

Gymnasteg

Pob lwc i dîm Gymnasteg Llangynfelyn sydd yn cystadlu yng nghystadleuaeth timau ysgolion bach yn Eisteddfod Genedlaethol yr Urdd yn Aberystwyth ar Chwefror 16eg.

TEYRNGED i Robert Rowlands



Ar y 9fed o Ionawr eleni colodd fy nhad ffrind annwyl iawn yn Bob Rowlands Taliesin. Roeddwn i fy hunan wedi adnabod Bob ers 1987 ond roedd fy nhad ag yntau'n ffrindiau ers sefydlu Clwb Pysogata Talybont.

Cafodd ei eni yn 1929 yn Nhaliesin yn un o bump o blant. Bu'n byw yno ar hyd ei oes gyda'i chwaer garedig Olwen. Ei unig gyfnod i ffwrdd oedd i wneud y Gwasanaeth Cenedlaethol.

Roedd gwreiddiau'r teulu'n ddwfn yn y fro ac yntau o'r oherwydd yn sownd i'r gymuned ble gweithiai fel saer maen ac adeiladwr hunan gyflogedig.

Peldroed oedd yn mynd a'i fryd pan oedd yn ifanc, bu Dafydd ei frawd ac yntau'n chwareuwyr brwd a thalentog i dim Talybont ac mae llun ohonynt fel rhan o'r tîm yn 1948 i'w weld yn y LLew Gwyn heddiw.

Helpai ei chwaer yn aml gyda'i goruchwylion hi yn Eglwys Llangynfelyn. Gwneud cymwynasau bach o fewn yr Eglwys ac i'w gymdogaeth oedd yn bwysig iddo. Bod yn wylidwrus o'i gymdogion oedd ei arfer ac fe arbedodd fywyd un wraig wrth sylweddoli un diwrnod nad oedd yn ateb ei drws. Aeth i mewn a'i darganfod mewn coma clefyd siwgr.

Wedi i Bob ymdddeol fe newidiodd ei fan waith am gar mawr a bu'n dod atom yn y car ar foreau Sul am ddwyawr cyn cinio. Gwleidyddiaeth a chrefydd oedd y pynciau sgwrs yn aml. Doedd e ddim yn hoffi'r rhwysg sy o gwmpas crefydd ond meddyliai'n ddwfn am faterion yn ymwneud a'r 'creawdwr'. Roedd ysgrifennu creadigol yn mynd a'i fryd. Rwyf wedi teipio miloedd o eiriau o'i eiddo wrth iddo roi trefn ar ei feddyliau ef ei hunan.

Dros y blyneddau diwetha fe welodd gyfoedion yn marw, a'm tad yn mynd i gartref preswyl. Credaf mai'r bobl hyn oedd yn rhoi pwrpas i'w fywyd a theimlai'n rhwystredig pan na allai fod o wasanaeth iddynt. Derbyniodd y newyddion am ei salwch yn ddewr gan ddweud ' mae llawer yn waeth na fi. Bywyd da wedi ei fyw yn dda. Bydd colled mawr iawn ar ei ôl. Sheila Talbot

Teyrnged i Mrs Margaret Winifred Jane Jones (Jano), Bwlchyddwyallt

Wedi cystudd hir a blin fe ddaeth y diwedd yn dawel yn gynnar fore Sul, 15 Ionawr, ac megis fel mae tywod yn llithro rhwng ein bysedd, fe lithrodd Mrs Jones o'i chur i'r cwsg hwnnw a ddaw i'n rhyddhau o bob loes a phoen.

Y mae dechrau'r daith yn hanes Jano, fel yr oedd pawb yn ei hadnabod, yn mynd â ni'n ôl bron iawn 80 o flynyddoedd i ddiwedd mis Mawrth 1926, i'r cyfnod enbyd o galedwch a ddilynodd diwedd y Rhyfel Byd Cyntaf. Yn un o ddwy o ferched a anwyd i William Thomas a Catherine Jane Stephens, ymgartrefodd y teulu yn Mhenpompren Mochno. Yn y gwasanaeth angladdol, cyfeiriwyd ati gan y Parch. W J Edwards fel un o 'blant y figyn', un o'r nifer a ddeuai o gyfeiriad Cors Fochno bob dydd i gael ei haddysg gynnar yn ysgol Llancynfelyn. Yn dilyn hynny, mynychodd ysgol Ardwyn, gan ddal y trên o orsaf Ynyslas bob dydd.

Yn gynnar yn ei hoes daeth wyneb yn wyneb â phrofedigaethau teuluol enbyd, gan gollu ei chwaer Kathleen yn 1934 ac yna ei thad yn 1936. Yn sgil hyn i gyd, bu'n rhaid iddi adael Ardwyn yn gynnar er mwyn helpu ei mam ar y fferm.

Yn mis Chwefror, 1948, priododd â John Morris Jones, Bwlchyddwyallt, a symud i fyw yno. Yng nghyflawnder yr amser daeth William, Mair a David i lonni'r aelwyd ac i roddi iddi ym Mwlchyddwyallt y cyfan yr oedd arni ei eisiau mewn bywyd. Hapusrwydd ychwanegol iddi oedd gweld Mair yn sefydlu ei theulu ei hun, gyda Dei, Catrin a Gareth yn dod yn rhan mor annatod o gylch ei chariad a'i gofal. Yn wir, ei theulu oedd cannwyll ei llygad.

Roedd yr un mor brysur ar y fferm ag oedd hi yn y ty. Meddai ar wybodaeth eang am amaethyddiaeth ac roedd ei chyfraniad ymarferol yn werthfawr bob amser. Roedd yn ymddiddori yn ei chymdeithas, a byddai'n dawel gefnogol i'w chapel, Merched y Wawr a'r Clwb Ffermwyr Ifainc.

Ond yng nghanol y cyfan roedd yr hen nychdod hwnnw a amlygodd ei hun mor gynnar yn ei bywyd – salwch a phrofedigaeth – yn mynnu codi ei ben droeon ar y daith. Bu'n gofalu am ei mam-yng-nghyfraith, ei mam, a hefyd yn ddiweddarach John ei phriod yn eu gwaeledd, ond drwy'r cyfan fe ddaliodd ati i fod yn graig ac yn ysbrydoliaeth i'r teulu. Yn esiampl i bawb, gyda'r geiriau 'fe ddaw pethau'n well' mor nodweddiadol ohoni a'i agwedd bositif at fywyd.

Person ei milltir sgwâr oedd hi yn ei hanfod, er iddi grwydro ar dro hefyd gyda Merched y Wawr i wlad Groeg, gyda'r diweddar annwyl Defi Price a'r Nyrs i'r Iseldiroedd, a gyda theulu Gwarallt i Awstria. Roedd y radio yn gwmpeini mawr iddi yn ystod y dydd a châi gryn bleser o ddarllen, ond yn yr ardd ymysg y blodau y câi y mwyniant pennaf. Nid yw Bwlchyddwyallt yn lle delfrydol i greu gardd. Bron yn ddi-ffael, cyn gynted ag y byddai'r blodau'n dod i'w hanterth, byddai gwynt yn chwipio o'r môr a difetha'r cyfan. Ac eto, er hynny, neu efallai oherwydd hynny, byddai'r ardd yn rhoi pleser mawr iddi.

Arweiniwyd y gwasanaeth angladdol yng Nghapel Bethel gan ei gweinidog, y Parch. Richard Lewis, gyda'r Parch. W J Edwards a'r Parch. Irfon Evans yn cynorthwyo.

Dymuna'r teulu ddiolch i bawb am bob arwydd o gydymdeimlad mewn gair a gweithred a estynnwyd iddynt yn eu profedigaeth, ac i staff ysbyty Bronglais a chartref nyrsio y 'Bay' yn Nhywyn am eu gofal ohoni yn ei gwaeledd.



CYNGOR CYMDEITHAS CEULANAMAESMAWR

Wrth agor cyfarfod cyntaf y flwyddyn newydd estynnwyd croeso gwresog gan y Cadeirydd, Rhian Evans i'w chyd gynghorwyr. Derbyniwyd tri ymddiheuriad am absenoldeb.

Derbyniwyd bod cofnodion Cyngor ddiwedd Tachwedd yn rhai cywir gyda'r Cadeirydd yn eu harwyddo.

Adroddwyd bod trafodaethau'n parhau gyda'r cymunedau ynglŵn â phrosiect Ysbryd y Mwynwyr ac ar hyn o bryd yn paratoi gwneud cais am gymorthdaliadau. Deallir fod Cyngor Cymuned Geneu'r Glyn yn awyddus i uno yn un rhan o'r cynllun.

Y mae'r Cyngor yma'n parhau i ddisgwyl am gyfarwyddyd ynglŵn â'r gorchwyl o ofalu am ddiogelwch cerrig beddau yn y fynwent. Derbyniwyd ymatebion oddi wrth y Bwrdd Iechyd Lleol a'r Ymddiriedolaeth Gwasanaeth Iechyd Cenedlaethol yn egluro'r sefyllfa bresennol yn sgil y bygythiad i gau dau ysbyty yn y sir.

Disgwylir y bydd y Cyngor Sir yn ymgymeryd a'r gwaith o atgyweirio'r ffordd ger hen gapel Ceulan yn fuan.

Llythyr o ddiolch i law oddi wrth Hedydd Phylip am gyfraniad ariannol oddi wrth y Cyngor tuag at ei thaith i Siapan. Llythyr hefyd gyda chyfarchion i'r flwyddyn newydd oddi wrth yr Aelod Seneddol, Mark Williams.

Cynhelir cyfarfod ymgynghori gyda aelodau cabinet y Cyngor Sir ac aelodau o Gynghorau Bro a Thref ym Mhenweddig ddiwedd Chwefror. Bydd y Cyng. Delyth Ifan a'r clerc yn mynychu hwn.

Derbyniwyd ffurflen ariannol yn dilyn yr archwiliad blynyddol am y flwyddyn yn diwedd Mawrth 2005, fe'i cafwyd yn adroddiad cywir a derbyniwyd hyn gan y Cynghorwyr. Yn ôl yr angen arddangoswyd y ffurflen ar yr hysbysfwrdd am dros bythefnos.

Cwblhawyd ffurflen yn gwneud cais i Adran Gyllid y Cyngor Sir am archebiant i'r flwyddyn nesaf. Eleni bu'n angen gofyn am £11,000 i sicrhau arian at anghenion y Cyngor dros y flwyddyn nesaf.

Yn ystod y deufis diwethaf derbyniwyd ceisiadau cynllunio am estyniad i Llysalaw ac estyniad a sied yn Awel y Môr, y ddau wedi'u cadarnhau erbyn hyn. Ceisiadau am fwrdd gwybodaeth ger Bedd Taliesin, codi mesuryddion gwynt ar dir coedwigaeth ger Nant y Cagl ac ar Esgair Fraith, codi garej i dŵn plot 13 Dol Pistyll a chodi tŷ ger Brynadda. Caniatwyd newid adeilad allanol i fwthyn gwyliau yn Tyn'rhelyg.

Elin Jones AC – 'O'r Cynulliad'



Eleni, rwyf wedi ymuno â Phwyllgor newydd yn y Cynulliad – y Pwyllgor Amgylchedd, Cynllunio a Chefn Gwlad. Mae'n Bwyllgor diddorol i mi gan fod nifer o'r materion sy'n codi o ddi-ddordeb uniongyrchol i Geredigion: amaeth, polisiau cynllunio a thai, ailgylchu, mastiau ffonau symudol a ffermydd gwynt. Yn fy nghyfarfod cyntaf bu cryn drafod – a 'bach o gwmpo mas – gyda'r gweinidog, Carwyn Jones ynghylch TB mewn gwartheg. Mae'r clefyd yma'n lledu ac mae Carwyn Jones yn ceisio'i orau i anwybyddu'r clefyd mewn gwartheg, rhag ofn y bydd yn rhaid iddo daclo bywyd gwyllt, a moch daear yn enwedig. O'r diwedd, mae Carwyn Jones wedi cytuno i brofi moch daear marw i weld a oes TB ynddynt (rhywbeth y gallai fod wedi gwneud 5 mlynedd yn ôl o leiaf). Os digwydd i chi weld mochyn daear trig yn rhywle, yna rhowch wybod i'r awdurdodau er mwyn iddynt gael ei gasglu a'i brofi. Mae angen sampl o 400 o leia ar hyd a lled Cymru. Fe fydda i'n cydweithio â'r NFU a'r FUW i roi pwysau ar Carwyn Jones i gymryd camau penodol yn erbyn TB, unwaith y bydd y dystiolaeth o'r profion moch daear ar gael.

Mater arall o bryder i'r gymdeithas amaethyddol a'r gymdeithas wledig yn fwy cyffredinol yw'r angen am dai fforddiadwy i'n pobl ifanc. Rwyf wedi bod yn cyflwyno syniadau yn y Cynulliad i wneud y system gynllunio yn fwy hyblyg – ac fe gefais gyfarfod buddiol iawn gyda Chlybiau Ffermwyr Ifanc y Sir i drafod y syniadau hyn. Gobeithio nawr y bydda i, y CFFI a'r Cyngor Sir yn gallu rhoi pwysau ar Carwyn Jones i wneud polisiau cynllunio yng nghefn gwlad yn fwy perthnasol ac yn fwy posib i'n pobl ifanc i gael cartref yn eu cymuned.

Mae newidiadau mawr ar droed i'r Heddlu yng Nghymru gyda Charles Clarke yn Llundain eisiau cael gwared â Heddlu Dyfed Powys a chreu un heddlu i Gymru gyfan. Does 'na ddim llawer o gefnogaeth i hyn o du'r Cynulliad nac o'r heddlu ond mae'r pŵer i benderfynu yn gorwedd o hyd gydag un dyn yn Llundain. Fe fyddai rhoi'r hawl i'r Cynulliad i benderfynu ar ddyfodol yr Heddlu yn siâ'r o greu system a fyddai'n diogelu gwasanaeth heddlu yng nghefn gwlad.

Hyd y gwelaf i, mae rhai o'r deddfau sy'n cael eu gwneud yn San Steffan yn gwblwyl anymarferol a gwastrafflyd. Mae'r Ddeddf Hela yn un felly. Dwi wedi bod mewn dau gyfarfod cān hela eleni ac mae'n dda gweld mwy o bobl ar gefn ceffyl eleni na'r llynedd. Mae'n ddiddorol hefyd i ddilyn hynt a helynt Cān Hela Llanwnnen ar BBC2 – rhaglen a gynhyrchwyd gan gwmni lleol o Lamed.

Cawod Defaid Symudol ARTHUR MORGAN

Dosbarthwn a gwaredwn 'dip defaid'



Angorfa, Y Ferwig, Aberteifi
☎ 01239 615085 Mobeil 0421 786292

Llaethdy Tal-y-bont a'r Cylch

Yn dosbarthu i:

Tal-y-bont, Pentrebach, Taliesin,
Llancynfelyn, Tre'rddol, Ffwrnais,
Eglwysfach a Glandyfi

Cysylltwch â

Dylan neu Catherine
Ffôn: 01970 832516

ADNABOD

Mae na ddamcaniaeth fod misoedd cyntaf y flwyddyn – Ionawr a Chwefror – yn gyfnod sy'n iselhau'r corff ac yn gwneud i chi deimlo'n llesg a diflas. Tywydd yn oer, y dyddiau'n fyr a llai o gyfle felly i fynd allan am dro a chael awyr iach. Sut allwch chi oresgyn y teimladau hyn o iselder sydd o bosib yn edrych yn waeth oherwydd eich bod yn dioddef o bwl o fflw neu anwyd? Beth i wenud? Wel, fe allwch chi fynd i weld y meddyg a chael moddion neu focs o dabledi. Neu allech chi chwilio am feddyginiaeth wahanol, neu



feddyginiaeth amgen megis, tyllino'r corff, aromatherapy neu reflexology. Dyna grefftau Mrs Margaret Hands, Pant-Haul Talybont – yn arbennig yr olaf o'r tri, reflexology.

Mae gwellhad trwy reflexology yn ymestyn yn ôl dros filoedd o flynyddoedd a'r cyntaf i ymarfer y grefft oedd pobol o wledydd India, yr Aifft a China. Yn 1913 daethpwyd a'r modd hyn o therapi i'r Gorllewin gan lawfeddyg o America, Dr William Fitzgerald. Fe sylwodd e fod rhoi pwysau ar rannau o'r corff yn medru esmwytho aelod arall, cysylltiedig

o'r corff. Gan ddatblygu ei syniadau ferannodd e y corff i ddeg adran – roedd rhoi pwysau ar fannau neilltuol o fewn un adran yn cael effeithiau pell-gyrhaeddol – roedd y pwyso yn creu adwaith, neu yn Saesneg, reflex. Ac o hynny y tyfodd reflexolgy

Cyn iddi ymddeol yn Rhagfyr 2005 roedd Margaret yn gweithio i Wasanaethau Cymdeithasol y Sir ac eisoes wedi cymhwyso ei hun drwy astudio cyrsiau mewn anatomi a *massage* er mwyn ei swydd fel therapydd galwadigaethol i'r henoed. Ond mae ei diddordeb mewn reflexology yn mynd yn ôl i ganol y naw degau. Fe wnaeth hi ddilyn cyrsiau yn y maes ac erbyn hyn mae na res o dystysgrifau yn dyst i'w harbenigedd ar y wal ym Mhant-Haul.

Er y cymhwyso a'r gallu, y peth cyntaf mae Margaret yn pwysleisio yw nad gwrth yw reflexolgy. Y gymhariaeth mae hi'n ddefnyddio i egluro'r grefft yw clochydd yn tynnu llinyn a chloch yr eglwys yn canu. Mae hi, fel pob reflexologist yn gweithio ar eithafion y corff, y traed a'r dwylo a thrwy redeg ei llaw dros y rhain yn effeithio ar rannau eraill o'r corff. Mae tensiwn ym modiau'r traed yn datgelu tensiwn yn yr ysgwydd efallai. Mae modd mynd ym mhellach na hyn – mae teimlo tensiwn ar ochr allanol y droed yn dynodi fod tensiwn ar ochr allanol yr ysgwydd – troed dde, ysgwydd dde, troed chwith, ysgwydd chwith – a felly mlan. Gyda'i dwylo mae Margaret yn teimlo beth ma hi'n alw'n *bubbles* o dan y croen a thrwy weithio a thylino'r rhain yn creu yr adwaith, y reflex, ac esmwytho rhan arall o'r corff. Yn ganolog i hyn oll mae'r syniad fod gan y corff y gallu i wella ei

hunan gan greu balans neu gydbwysedd rhwng gwahanol aelodau a rhannau o'r corff. Felly, er fod Margaret yn rhoi'r driniaeth mae na elfen gref o'r corff (a'r claf wrth gwrs) yn gwella ei hunan.

Pan ddaw person ati am y tro cyntaf mae Margaret yn ei holi os yw e neu hi o dan ofal doctor ac am hanes unrhyw afiechydon. Mae'r sesiwn gyntaf fel arfer yn cymeryd o gwmpas awr a chwarter a phob ymweliad ar ôl hynny yn para tua awr. Ar ôl y driniaeth mae Margaret yn eu hannog i yfed wyth gwydriad o ddwr am dri diwrnod i lanhau a phuro'r corff. Mae'r ymateb i'r driniaeth yn medru gwhaniaethu'n sylweddol – fe fydd rhai wedi ymlacio ac yn llawn ynni, eraill yn wanlyd a dagreul. Mae hyn yn hollol naturiol ac yn arwydd fod y driniaeth yn gweithio

Mae unigolion o bob oed wedi ymlwybro i Bant-Haul i chwilio am leshad o dan ddwylo sensitif Margaret. Mae wedi helpu gwragedd beichiog trwy fynd gyda nhw i'r ystyby adeg y geni – a'r reflexolgy yn cael ei ddefnyddio i leddfu poen yr enedigaeth. Mae wedi trin babanod a phlant i wella o ecsema a asthma er enghraifft. Ac mae llawer o bobol hyn yn troi ati, yn dioddef efallai o gryd cymalau neu friwiau ar y croen – yn arbennig yr henoed gyda briwiau ar y goes. Mae na eraill yn dod oherwydd fod nhw dan bwysau – clefyd yr oes fodern, stress – ac yn gweld fod reflexology yn help i ymlacio a wynebu her yfory fel petai. Ymhob achos (a chofio eto am y pwyslais ar wella eich hun) mae rhaid fod gan y claf agwedd bositif ac yn credu yn rhinweddau a manteision y grefft – ac yn hyn o beth d'wy reflexology ddim yn wahanol i unrhyw feddyginiaeth arall.

Mae Margaret Hands yn cydnadod bod na rai (gan gynnwys meddygon) sy'n wffftio triniaethau amgen, megis reflexology. Rhydd i bawb ei farn yw ei hymateb hi, ond mae'n ychwangu ar unwaith fod y grefft wedi gwella bywydau miloedd a bod llawer wedi cael adfywiad ar ôl bod o dan ei dwylo hi. Y peth canolog yw ymateb y claf – os y cant leshad ac esmwythad yna fe ddont yn ôl – a rhaid cofio wrth gwrs mae'r claf sy'n talu. Os oes na werth yn y driniaeth yna ma nhw'n barod i dalu ac fel mae Margaret yn ychwanegu, os na fydden nhw'n teimlo lles, prin y bydde'n nhw'n barod i wastraffu mwy o arian.

Gwyr pob un ohonom fod na sylw cynyddol erbyn hyn i feddyginiaethau a thriniaethau amgen megis homeopathy, acupuncture, a reflexology. Dyn ni hefyd yn gwybod fod y byd yn fyd prysur – pwysau gwaith a swydd, pwysau teuluol, pwysau ariannol. Mae Margaret yn cyfeirio at astudiaeth o weithwyr post yn Denmarc, lle roedd na lefelau uchel o afiechyd ac absenoldeb o'r gwaith. Ar ôl i ddulliau eraill fethu, fe drowyd at reflexolgy ac fe dorrwyd yn sylweddol ar y lefelau o anhwylder ac absenoldeb. Ym marn Margaret y ffordd orau i asesu ei harbenigedd hi yw edrych arno fe ochr yn ochr a thriniaethau eraill – fel *complimentary medicine*. Nid y moddion na'r bocs tabledi yw'r ateb bob tro – mae ffyrdd a dulliau eraill hefyd yn medru gweithio.

A dyna ddysgu rhywfaint bach am gyfrinachau y dull hwn o wellhad. Mae Margaret ei hun yn unigolyn hyfryd a dymunol – hawdd ymlacio yn ei chwmni – ac i berson yn ymarfer y grefft o reflexology, allech chi gael gwell enw na Mrs Hands?! **GIE**

Ysgol Gymunedol Tal-y-bont.

Bu dechrau'r flwyddyn yn llawn prysurdeb yn yr ysgol fel arfer, ac roedd hi'n braf cael gwahodd pobl i weithio gyda'r plant, yn ogystal â threfnu ambell drip.

Gweithdai Celf

Buom yn ffodus i gael cwmni Ruth Jên ar ddau achlysur gwahanol yn ystod y mis. Mae'r lluniau'n danogos Ruth yn gweithio gyda phlant dosbarth Miss Huw a phlant dosbarth Mr Davies. Roedd y gwaith yn edrych yn drawiadol iawn ac yn lliwgar dros ben, ac roedd pawb yn falch o'r cyfle o gael gweithio gydag artist broffesiynol.

Cyfri Adar

Bu Monica Lloyd Williams, Swyddog Addysg yr RSPB, yn ymweld â dosbarth Mrs Jenkins i gyfri adar fel rhan o ymgyrch cyfri adar y Gymdeithas. Roedd hi'n braf gweld y plant yn ymateb mor adeiladol i'r tasgau ac yn dysgu cymaint o'r profiad gan weld gwerth gofalu am fyd natur yr ardal.

Llestri

Bu plant Blwyddyn 3 a 4 yn ymweld ag arddangosfa serameg yng Nghanolfan y Celfyddydau i arsylwi ar y gwahanol fathau o grochenwaith oedd yno gan ganolbwyntio ar y llestri. Cafwyd gwaith diddorol iawn gan y plant nôl yn yr ysgol o ganlyniad i'r ymweliad.

Chwaraeon - rygbi

Mae tîm rygbi'r ysgol wedi cael y cyfle i ymarfer eu sgiliau medrau gydag

Ysgol Llancynfelyn mewn gāyl rygbi a drefnwyd gan Alwyn Davies, Swyddog Datblygu rygbi'r Sir yn ddiweddar. Dymuniadau gorau i'r tîm yng nghystadlueth rygbi 10 bob ochr Dyfed sy'n cael ei chynnal ar Barc y Strade ar yr 8fed o Chwefror.

Darllen Difyr

Llongyfarchiadau i Gwenno Evans, Nia Jones, Esther Ifan a Ffion Nelves ar ennill tystysgrifau Cynllun Darllen Difyr gan nawdd Llyfrgell Ceredigion.



Nofio

Bu nifer o ddisgyblion yr ysgol yn llwyddianus yng ngala nofio ysgolion bach cylch Aberystwyth yn ddiweddar. Pob hwyl iddynt yn y gala derfynol sydd i'w chynnal ar y 16fed o Chwefror

Gwaith Woodmizer

Yn sgil llwyddiant gwerthu coed tân mae Dafydd Williams Penywern wedi buddsoddi mewn periant torri coed Woodmizer. Falle i chi weld e'n gweithio yn sioe Tal-y-bont llynedd.

Mantais hwn yw ei fod yn llif symudol ac yn cael ei dynnu'n rhwydd tu ôl i landrofer. Gall Dafydd felly fynd a'r llif at y coed yn hytrach na gweld boncyffion anferth yn cael eu cario ar lorïau ar hyd ffyrdd cul i gael eu torri.

Mae'r busnes wedi ei seilio ar y torri, dosbarthu a'r gwerthu eang o goed tân mae Dafydd wedi ei wneud ers pymtheg mlynedd. Ond bellach gyda'r peiriant disl yma, sy'n gallu codi dwy dunnell a hanner o foncyff mae tipyn mwy o bosibiliadau na thorri coed tân. Llarwydd wedi ei brynu gan y Comisiwn Coedwigaeth yw'r coedyn mwya poblogaidd iddo eu torri yn bolion ffensio, planciau a boncyffion addas ar gyfer adeiladu cabannau pren. Mae hefyd yn torri derw fel cylllell trwy fenyng.

Fe gafodd Dafydd grant sylweddol i godi sied fawr ar dir Penwern i gadw'r peiriant a storio'r coed. Mae hon yn eang a golau ac yn sied braf i weithio ynnddi gydag un gornel wedi ei gau gan bolion coed meddal i ffurfio swyddfa gysurus a gofod saff i hogi'r llafnau.

Mae meddwl am y posibiliadau o ehangu yn creu cynnwrf. Mewn oes ble mae gofyn i ni i gyd gynilo ar ein defnydd o danwydd, chwilio ffyrdd eraill o greu ynni a chodi tai o ddefnyddiau lleol mae posibiliadau mawr i fusnes fel hyn. Ei gynllun nesa yw codi o'dyn i'r pwrpas o sychu pelets neu sglodion coed. Mae Biomas yn danwydd sy'n cynyddu yn ei boblogrwydd gyda busnesau fel CRAFT yn Aberystwyth yn ei losgi ar gyfer cynhesu'r adeiladau newydd ger yr orsaf. Mae angen i'r defnydd yma fod yn grimp o sych i fod yn effeithiol ac yn gystadleuol i'w gwerthu.

Dywed Dafydd na fyddai wedi gallu dod mor bell heblaw am y cydweithio a'r rhwydweithio lleol sydd wedi digwydd rhwng y busnesau sy'n delio a choed a'i busnesau atodol. Mae'n dda gweld ffurf newydd ar yr hen felin lifio erystalwm yn cael ei sefydlu ar gyrion pentref Tal-y-bont a gwr ifanc yn mentro i faes busnes caled ond yn amlwg yn cael plaser neulltuol o'i waith yn ei filltir sgwar. MJ

Dafydd Williams Penywern

07791107353Penywern@btconnect.com

A DAVIES TRYDANOL
Tŷ Morben Isaf
Derwenlas
MACHYNLLETH
Powys SY20 8SR
ALAN DAVIES Ffôn 01654 781213

Os am daesi neu fws mini
CAMBRIAN CABS
Teithiau Pell ac Agos
01970 626292

SEFYDLIAD Y MERCHED TALYBONT

Ar ddechrau'r flwyddyn newydd cawsom ein cinio blynyddol yn y Llew Du Derwenlas pan gasglodd naw o'n haelodau o gwmpas tanllwyth o dan i fwyta pryd o fwyd gwych.

Cawsom wybod gan Juliet Trudgill ein hysgrifenyddes mai Myrtle Parker oedd wedi casglu'r nifer uchaf o bwyntiau yn y cystadleuaethau yn ystod y flwyddyn a chyflwynwyd plat iddi fel gwobr barhaol. Gwnaethpwyd y cyflwyniad gan y llywydd Sheila Talbot, oedd ei hunan wedi ei ddal am flwyddyn.

Ar Ionawr 25ain aeth wyth aelod i'r sinema yng Nghanolfan y Celfyddydau i weld 'Mrs Henderson Presents', ffilm a fwynhaewyd yn fawr gan bawb. Mr Cyril Baker y gemydd a'r perchennog siop yn Terrace Road daeth i siarad ar y 26ain. Bu'n son am ei waith gyda gemau a watsys. Aeth awr a hanner heibio'n gyflym cyn i ni gael te, scones a biscedi dan ofal Janet Morgan a Sheila Talbot.

Ym mis Chwefror cawn groesawu Caroline de Carle o'r RSPB a fydd yn rhoi sgwrs dan y teitl 'Ond d'yu adar Cymru'n llachar?'

Fe fydd newid trefniant yn ein rhaglen eleni. Byddwn yn cwrdd unwaith y mis o hyn allan gyda chyfarfodydd prynhawn yn achlysurol ond fe fydd y rhaglen yn parhau'n amrywiol. Ym mis Hydref byddwn yn dathlu, gyda gwledd, naw deg mlynedd ers cychwyn cangen o Sefydliad y Merched yn Nhalybont.

Roeddem i gyd yn drist o glywed am farwolaeth Pam Bement a oedd wedi bod yn aelod disglair gyda ni am flynyddoedd. Mae'n dda gweld ôl ei gwaith llaw o'n cwmpas ac yn ein swyddfa yn Aberystwyth. Fe fu Polly Morgan, cadeirydd Federasiwn Ceredigion yn ei hangladd. Sheila Talbot

TEYRNGED



Ar Ionawr 14eg cynhaliwyd angladd Buddug James Jones, Bryngwyn Canol, Dole. Angladd unigryw, yn llawn chwerthin i goffau gwraig unigryw. Roedd Buddug yn gymeriad lliwgar, llawn egni ac yn wahanol i unrhyw un arall dwi wedi ei adnabod erioed. Roedd ei diwrnod yn un prysurdeb mawr wrth iddi roi o'i hamser i ieuentid yr ardal. Un ar frys fu Buddug er nad oedd cadw amser yn bwysig iddi. Byddai'n hwyr i bractis yn aml, er nad oedd hwnnw yn ffaeidd mawr yn fy llygaid i fel y gall y sawl sy'n fy adnabod yn dda ddychmygu, a phawb ohonom yn disgwyl clywed sãn y car yn dod am neuadd Rhydypennau cyn cael ei barcio'n ddi seremoni rywsut rywsut o flaen y drws. Byddai stori liwgar wedyn am ddigwyddiadau'r dydd a hwnnw'n aml yn cynnwys sawl drama wrth deithio ar hyd priffyrdd canolbarth Cymru!

Deuthum i adnabod Buddug yn dda trwy ei chysylltiad â Chlwb Ffermwyr Ifanc Tal-y-bont a chystadleuaeth Ddrama'r mudiad yn arbennig. Nôl yn y flwyddyn 2000 bu'n cynhyrchu criw ohonom yn y ddrama 'Cyfiawnder o Fath, drama ddifrifol am effaith rhyfel ar bobl. Ond fel gyda chymaint o hanes Buddug a'r clwb, bu mwy o ddrama o gwmpas yr ymarferion a'r perfformiadau nag a fu yn y ddrama ei hun! Yn dilyn cystadleuaeth y sir, penderfynodd Buddug ein bod yn mynd a'r ddrama o gwmpas gwyliau drama Cymru. Mae'r trip gafwyd i gystadlu dros ddeuddydd yn ngwyliau drama'r Groeslon a Môn a saga'r aros yng nghartref Menna Medi yn y Groselon ac mewn gwesty ym Mhorthaethwy bellach yn rhan o chwedloniaeth y clwb. Ceiswyd claddu'r ddrama honno droeon, ond roedd dweud na, a pheidio pherfformio ym mhob man yn wrthun i gymeriad Buddug, ac roedd wedi mabwysiadu dull cyfrwys ac effeithiol o'n cael i gytuno i'w pherfformio un tro arall! Byddai yn ein ffonio o un i un, a ninnau yn ein tro yn ceisio'n gorau i ddweud ein bod yn rhy brysur i fynd a'r ddrama i wyl arall yn y fan a'r fan, ond byddai Buddug yn bwrw ati yn fy hanes i, i ddweud fod Wyn Fronfraith Fach neu Rhydian Mason wedi addo gwneud yn barod ac mai fi fyddai'n gadael y gweddill i lawr. A hwythau yn yr un modd yn cael gwybod fod Rhian Glanrafon wedi cytuno'n barod. Erbyn dod oddi ar y ffôn fe fyddai pob un ohonom wedi cytuno i'w pherfformio unwaith yn rhagor er mwyn pawb arall! Rhaid cyfaddef fod hyn wedi codi gwrychyn nifer ohonom ar y pryd ond erbyn hyn dwi'n gallu edrych yn ôl yn ddiolchgar am gael ymweld a chynifer o wyliau ac am y sbort gafwyd yn eu sgil.

Heb amheuaeth bu ein llwyddiant gyda'r gomedi 'Salmon Ela' yn 2004 yn uchafbwynt yn hanes Buddug a Chlwb Talybont. Roedd ennill cystadleuaeth adloniant Ceredigion am y tro cyntaf yn hanes y clwb yn achos dathlu a chafwyd noson gofiadwy yn dilyn y cystadlu yn y Vale, Felinfach a Buddug yn ei helpen yn ymuno gyda'r canu a'r rhialtwch. Yn dilyn y llwyddiant sirol buom yn cystadlu ar lefel Cymru yn Harlech gan gipio'r trydedd safle, er fod Buddug yn sicr ei barn mae ni ddylai fod wedi ennill! Roedd hi'n gymeriad cystadleuol iawn a beirniaid anigonol yn aml yn destun sgwrs. Pur an aml fydd Clwb Talybont yn methu ar gyfle i gymdeithasu a chael hwyl a dyna fu ein hanes yn dilyn y cystadlu yng Ngwesty Dewi Sant, Harlech a Buddug wedi gwirioni'r llwyd ar y dathlu mawr a fu yn y bar wedi'r cystadlu. Roedd wrth ei bodd yng nghwmni pobl ifanc ac yn fythol ifanc ei hysbryd hyd y diwedd. Byddai'n cyfeirio'n aml at y sbort gafwyd yn yfed Harlech yn sych o Baileys ac am y drafferth ryfedd gafodd wrth fynd i fyny'r staer ac wrth chwilio ei hystafell wely y noson honno!

Rydwi a nifer o aelodau a chyn aelodau eraill o'r Clwb yn ddyledus iawn i Buddug am y cyfleon a'r profiadau arbennig a gafwyd yn ei chwmmi. Ychydig cyn y Nadolig roedd wedi hel criw ohonom at ein gilydd i berfformio comedi arall a bwriedir dal ati i'w dysgu yn ystod y gwanwyn. Perfformio'r ddrama hon fydd ein cyfle ni i ddiolch a thalu teyrnged iddi. Braint fu cael ei hadnabod a chollwyd ffrind triw a hynod o ffeind wrth golli Buddug. **RhE**

CHWARAEON



Teirw Tal-y-bont

MINI MINORS TAL-Y-BONT

Ers y Nadolig y mae'r tywydd ffafriol wedi galluogi timoedd pêdroed Tal-y-bont i chwarae pob dydd Sadwrn. Y mae'r tîm dan ddeuddeg wedi chwarae pum gêm, yn ennill un, colli tri gydag un gêm gyfartal. Oherwydd hyn maent nawr wedi syrthio i ganol yr gynghair. Er colli yr wythnos ddiwethaf i Lanilar o 4-1 yr oedd y perfformiad yn llawer gwell na'r canlyniad. Gobeithwn bod hwn yn arwydd bod pethau'n gwella.

Yn yr adrannau cynradd y mae'r tîm cyntaf (Tal-y-bont) wedi chwarae tair gêm ers y Nadolig gan ennill dwy o 1-0 a chael un gêm gyfartal 0-0. Yn anffodus nid yw'r bechgyn yn medru sgorio yn ddiweddar. Maent mewn safle da yn y tabl gan ennill pum gêm o'r chwe gêm a chwaraewyd hyd yn hyn. Cyfartal oedd y gêm arall. Y mae llawer o gemau caled i ddod a gobeithwn y byddant yn ailadrodd y safon o chwarae a dangosont ar ddechrau'r tymor.

Y mae'r pedwar tîm arall hefyd wedi cael canlyniadau da yn ei gwahanol adrannau. Yr uchafbwynt oedd twrnament a gynhalwyd ar Ionawr 21ain. Cafodd pob tîm ei roi mewn grŵp ac yr oedd y Teriys a'r Taranau yn yr un grŵp. Er nad aeth yr un o'r ddau dim ymlaen cafwyd gêm gyffrous yn erbyn ei gilydd gyda'r tîm iau (Taranau) yn ennill o un gôl i ddim. Yn anffodus methodd y merched a chyrraedd y rownd nesaf chwaith er iddynt geisio'n

galed ym mhob gêm. Enillodd y Teirw ei grŵp ac aethont ymlaen i'r rownd derfynol gan gwrdd â Dolphins Llanrhystud. Y Dolphins ddechreuodd orau ac erbyn hanner amser yr oeddynt yn ennill 1-0. Yn wir heblaw am arbedion gwych Gruffydd Mason, gôl-geidwad y tîm, byddai'r sgor yn uwch. Yn yr ail hanner chwaraeodd y Teirw llawer yn well a buont bron a sgorio sawl tro: trawyd y postyn ar un achlysur ac yna fe wrthododd y dyfarnwr a chaniatau "gôl" oherwydd trosedd. Yn anffodus daliodd y Dolphins ymlaen i ennill y darian. Dangosodd chwaraewyr y Teirw gryfder ac ymrwymiad trwy'r dydd a phob lwc iddynt am weddill y tymor. Brian Richards

GOLFFWYR IFANC YN DISGLEIRIO

Mae nifer y blant yr ardal yn derbyn gwersi golff yng Nghlwb Golff Borth ac Ynyslas. Ymhlith y rhai a fu'n llwyddiannus yn ddiweddar mae David Griffiths a Jamie Evans o Dal-y-bont ac Angharad Basnett, Bont-goch. Pob lwc i'r tri ac i'r golffwyr ifanc eraill sy'n dysgu'r gêm.

GAREJ DAVMOR

M.O.T., Gwasanaeth, Batris a Theiars

Gellir llogi car, fan neu fws mini i'w gyrru eich hun

www.davmorgarage.co.uk
Ffôn: 01970 832278

ANGEN
Anifeiliaid Tew
(i'w lladd mewn
lladd-dy lleol)

Cysylltwch â Tegwyn Lewis
Capel Bangor 880627

Yn Eisiau – Athro Natur

Yn swatio rhwng y bryniau a'r afon Dyfi, ger Eglwysfach, mae yna lecyn sy'n adnabyddus i gerddwyr a naturiaethwyr ledled Cymru a thu hwnt, sef Gwarchodfa Natur Ynys-hir yr RSPB.

Ar y warchodfa hardd hon mae amrywiaeth o gynefinoedd, gan gynnwys coed deri, gwelyau cyrs a morfa heli. Bron bob dydd o'r flwyddyn daw ymwelwyr i grwydro i llwybrau ac i wyllo'r cyfoeth o adar - yr hwyaid a'r gwyddau ar y pyllau dâr, y bwncathod a'r barcutiaid yn hofran uwchben, a heidiau soniarus o adar bach y goedwig.

Mae addysgu'n rhan bwysig o waith y warchodfa. Ers sawl blwyddyn bellach bu'r athrawon natur, Monica Lloyd-Williams a Richard Lewis, yn tywys plant o gwmpas Ynys-hir.

Daw plant i'r warchodfa o bell ag agos. Ar ôl cyflwyniad byr, fe gânt eu tywys ar hyd y llwybrau. Yn ogystal â gwylio adar maen nhw'n cael cyfle i bwll-rwydo, chwilio am chwilod, a chwarae gêmâu difyr amgylcheddol.

Weithiau mae Monica a Richard yn ymweld ag ysgolion. Ym mis Ionawr fe fuon nhw yn Nhalybont a Llangynfelyn, yn helpu'r plant i gwblhau'r arolwg cenedlaethol 'Gwylio Adar yr Ysgol'.

Does dim angen cymwysterau arbennig i fod yn athro natur. Y cyfan sydd ei angen yw brwdfrydedd a chariad tuag at fywyd gwylt, a'r awydd i rannu'r brwdfrydedd hwnnw â phobl ifainc. Mae'r gwaith yn achlysurol. Mai a Mehefin yw'r misoedd prysuraf, tra mae misoedd y gaef yn dawel iawn. Ar ôl wyth mlynedd yn y swydd bydd Richard yn ymddeol cyn bo hir. 'Dwi wedi mwynhau'r profiad mas draw,' meddai Richard, 'ac yn dymuno'r un mwynhad i bwy bynnag ddaw ar fy ôl.'

Rydyn ni ar hyn o bryd yn chwilio am rywun sy'n siarad Cymraeg i olynu Richard. Am fwy o fanylion cysylltwch â Gwarchodfa Ynys-hir: 01654 700222

AM EICH HOLL
ANGHENION BRODWAITH,
CROESBWyTH A
THAESTRIAU

GALWCH YN
**PWYTHAU'R
SGUBOR**

GER SIOP GOFFLA
CHREFFTAU PENNAU,
RHYDYPENNAU, BOW
STREET, ABERYSTWYTH
FFÔN: 01970-820122

Y Fframdy

Mae'r gweithdy yn darparu gwasanaeth fframio dychmygus o'r safon uchaf.

Cewch ddevis o amrediad eang o siapiau gosod a fframiau. Bydd y fframdy'n gallu darparu ar gyfer unrhyw anghenion unigol.

Y Fframdy, Glanceri, Y Borth, Ceredigion SY24 5JA
Ffôn: 01970 871042
Symudol: 07773 846659

TEIARS HUW LEWIS TYRES

Rhodfa'r Parc, Aberystwyth
Ffôn: 01970 636774

Am bris cystadleuol ar bob math o deiars, ecsôsts, ac ati, cysylltwch â gwasanaeth lleol...

- Dewis eang o deiars
- Balansio Electronig
- Ecsôsts
- Tracio
- Brëcs
- Ar agor 6 diwrnod yr wythnos



S. F. BYRNE
Adeiladwr a Saer Maen



Ffôn: 01970 832068
M: 077626 20309

Gwneir pob math o waith