



Damwain yn Nhal-y-bont (gw. tud 3)

tud 6	tud 9	tud 10	tud 12
Mrs Jane Morgan	Helo 'Na	Hwyl Ddewi	Ieuenctid Tal-y-bont

Cawl a chân a chodi arian!

Bu trigolion Papur Pawb yn dathlu dydd Gwyl Dewi mewn steil eto eleni. Cafwyd noson o gymdeithasu a mwynhau cawl blasus yn y Cletwr tra bod trigolion Tal-y-bont yn cael eu diddanu gan Fois y Rhedyn wrth lenwi'u boliau gyda chawl yn y Neuadd Goffa! Roedd y ddau ddigwyddiad yn cyfrannu at yr ymgyrch i godi arian at Eisteddfod Tregaron 2020.



Gŵyl Dewi Ysgol Tal-y-bont

Cletwr yn codi arian i Eisteddfod 2020

Fel rhan o'r ymgyrch i godi arian i Eisteddfod Tregaron 2020, cynhaliwyd Noson Cawl, Cân a Chymdeithasu yn Cletwr ar nos Sadwrn yr ail o Fawrth. Cafwyd bwyd (cawl wrth gwrs) blasus iawn wedi ei goginio gan Aber Food Surplus – grŵp sy'n casglu bwyd sydd wedi cyrraedd ei ddyddiad defnydd a'i droi'n brydau. Maen nhw'n rhedeg 'caffi galw heibio' yn Aberystwyth sawl gwaith yr wythnos. Fel rhan o'r noson fe ddaeth Robin Llywelyn o'r Eisteddfod i

gyflwyno tystysgrif gwobr "Plac Teilyngdod am Bensaernïaeth" i Rhys Lewis o George + Tomos, Machynlleth, a enillodd wobwr am y Cletwr newydd yn Eisteddfod Genedlaethol Caerdydd. Cawsom ni i gyd noson dda. Diolch i bawb a gyfrannodd.

Mae bocs rhoddion wedi bod ar bwys y til yn Cletwr ers rhai misoedd i godi arian at yr Eisteddfod, sydd wedi codi dros £100 at yr achos.

Bydd Phil Davies yn trefnu Cwis yn Cletwr ar gyfer yr Eisteddfod ar Ebrill 5^{ed}. Dewch yn llw!



Staff Cletwr yn gwisgo i fyny

Papur Pawb

Golygydd Cyffredinol: Gwyn Jenkins (01970) 832560
Maesgwyn, Tal-y-bont, Ceredigion
golygydd@papurpawb.com
Cysyllter â golygyddion y mis

Tynnu lluniau:

GOHEBYDDION LLEOL
Myfanwy James, Bryn Eglur, Tal-y-bont 832592
Karren Roberts 07800 806578

Tal-y-bont: Richard Huws, Pantgwyn, Bont-goch 832566
Maes-y-deri: Siân Saunders, Is-y-coed, Tre Taliesin 832230
Parsel Henllys: Janet Evans, Cefngweiriog, Tre'r-ddôl (01654) 781260
Bont-goch: Michelle James, 4 Maes Clettwr, Tre'r-ddôl 832028
Tre Taliesin: Non Griffiths (01654) 703635
Tre'r-ddôl: Ceri Morgan

Eglwysfach/Ffwrnais:
Rhwydweithiau cymdeithasol:

CYMDEITHAS PAPUR PAWB
Catrin MS Davies, Simne Wen, Tal-y-bont 832697
Richard Huws, Pantgwyn, Bont-goch 832566
Rhian Evans, Glanrafon, Tal-y-bont 832344
Rebecca Williams, Mur Mawr, Tal-y-bont 832093
Bledwyn Huws, Henllan, Tal-y-bont 832448
Trish Huws, Llwyn-Onn, Tal-y-bont 832076
Gwenllian Parry-Jones; Beti Jenkins
Lynn Ebenezer; Gwenllian Parry-Jones; Carys Briddon, Bob Williams

Cyhoeddwyd gan Gymdeithas Papur Pawb. Ariennir yn rhannol gan Lywodraeth Cymru.

am yr holl wybodaeth am Papur Pawb ewch at ein gwefan...
www.papurpawb.cymru
hefyd dilynwch ni ar drydar a gweplyr (@papurpawb)



Elan yn gwthio'r Ffiniau

Gwelwyd penllanw pedwar diwrnod o weithgarwch creadigol yn stiwdio ddawns Canolfan y Celfyddydau, Aberystwyth yn ddiweddar. Yno



cafodd cynulleidfa chwilfrydig gyfle i brofi ffrwyth llafur pedwar person ifanc bu'n cydweithio ar brosiect oedd yn dwyn y teitl 'Ffiniau'. Tri o ddawnsyr ac un cerddor oedd yn perfformio, yn eu plith Elan Catrin Elidyr, Simne Wen, Tal-y-bont. Mae Elan wedi dychwelyd i'r ardal wedi cyfnod o dair mlynedd yn hyfforddi yn Ysgol Ddawns Gyfoes Iwanson Munich, Yr Almaen. Elan oedd yn gyfrifol am lunio cais i Gwmni Theatr Frân Wen i gael nawdd er mwyn datblygu'r prosiect hwn gan ei bod hi'n awyddus i weld ddawns fel cyfrwng yn ennill ei le ymhlith y Cymry Cymraeg. Wedi ennill y grant denodd hefyd gefnogaeth gan Ganolfan y Celfyddydau Aberystwyth. Aeth ati wedyn i wahodd Hannah Hughes ac Osian Meilyr, sef dau ddawnsiwr ifanc arall o Gymru, a'r cerddor Lewys Wyn o'r grŵp Yr Eira i ymuno gyda hi. Yn dilyn y cyfnod byr o arbrofi ac ymarfer cafwyd cyfle i'r criw arddangos eu gwaith a chyfle i'r gynulleidfa weld tri darn o ddawns gyfoes oedd wedi eu creu dros y pedwar diwrnod ynghyd â "sgôr" gerddorol oedd hefyd yn ffrwyth y cyfnod creu. Cyfle i rannu syniadau a derbyn adborth oedd y perfformiad ac yn ôl Elan y bwriad yn y pendraw yw ymgeisio am nawdd er mwyn datblygu'r gwaith ymhellach. Dymuniadau gorau i ti Elan!

Helen Jones

EISTEDDFOD

Ceredigion

1-8 Awst 2020

CRONFA APÊL EISTEDDFOD 2020

Cymunedau Ceulanamaesawr, Llangynfelyn ac Ysgubor-y-coed. Cwis dwyieithog yng nghwmni'r cwis feistr Phil Davies, Tal-y-bont 5 Ebrill, Clettwr, 7.30 o'r gloch – Timau o 4 a mynediad yn £5 y pen. Croeso cynnes i bawb.



Dyddiadur

MAWRTH

16 **Clettwr** 11–12 Dal Ati
Cyngerdd gyda'r band
'Three Legg'd Mare'
7.30–9.30 Clettwr

17 **Bethel** 10 Gwasanaeth Teulu
Rehoboth 5 Wyn Morris
Eglwys Llangynfelyn yn Llanfach 2.15 Cymun Bendigaid
Eglwys Sant Mihangel, Eglwysfach 9.30 Cymun Bendigaid
Eglwys Sant Pedr, Elerch 2.30 Hwyrwl Weddi

18 **Merched y Wawr Tal-y-bont** a'r Cylch Swper Dathlu
Dydd Gŵyl Dewi yn Libanus 1877

20 **Dawnsio Albanaidd** 7.30
Ystafell Haearn, Eglwysfach

21 **Tai Chi** 2 Ystafell Haearn, Eglwysfach

22 **Sesiwn Nos Wener** 'Cynefin' (Owen Shiers)
8 Y Llew Gwyn

24 **Bethel** 10 Geraint Evans
Nasareth 10 Oedfa'r Ofalaeth yn Rehoboth
Rehoboth 10 Oedfa'r Ofalaeth
Eglwys Llangynfelyn yn Llanfach 2.15 Hwyrwl Weddi
Eglwys Sant Mihangel, Eglwysfach 9.30
Gwasanaeth Boreol

25 **'Death Cafe'** 7–8.30 Clettwr

26 **Tenis Bwrdd** 7 Ystafell Haearn, Eglwysfach
Cymdeithas Treftadaeth Llangynfelyn 'Merched Cymreig a'r bleidlais' (Dilys Williams) 7.30 Llanfach

27 **Cyngor Eglwysig Plwyfol** 3
Ystafell Haearn, Eglwysfach

28 **Tai Chi** 2 Ystafell Haearn, Eglwysfach

31 **Bethel** 10 Elfed Lewis, Dolgellau (C)
Eglwys Llangynfelyn yn Llanfach 2.15 Cymun Bendigaid
Eglwys Sant Mihangel, Eglwysfach 9.30

EBRILL

1 **Sefydliad y Merched Eglwysfach** 'Y Groes Goch'

2 **Sefydliad y Merched Taliesin** 'Cwilio' (Glenys Morgan)

5 **Cwis Cronfa Eisteddfod 2020** 7.30 Clettwr

7 **Bethel** 11.15 Uno yn Nasareth

Nasareth 11.15 Bugail
Rehoboth 11.15 Uno yn Nasareth
Eglwys Llangynfelyn yn Llanfach 2.15 Hwyrwl Weddi
Eglwys Sant Mihangel, Eglwysfach 9.30
Eglwys Sant Pedr, Elerch 2.30 Cymun Bendigaid

9 **Cymdeithas y Chwiorydd Rehoboth** Te prynhawn yn Llety Ceiro yng nghwmni'r Parchedig Elwyn Pryse

10 **Pwyllgor Codi Arian Eisteddfod 2020** 7 Ystafell Haearn, Eglwysfach

14 **Bethel** 10 Uno yn Seion
Stryd y Popty
Nasareth 5 Eifion Roberts
Rehoboth 2 Bugail
Eglwys Llangynfelyn yn Llanfach 2.15 Cymun Bendigaid
Eglwys Sant Mihangel, Eglwysfach 9.30

Clettwr
Bob dydd Mawrth
'Tro a Chlonc' 11–11.45
Bob dydd Sul
'Rhedeg Cymdeithasol' 9.30–10.30

Os am gynnwys manylion am weithgareddau eich mudiad neu'ch sefydliad yn nyddiadur y mis, dylech anfon y manylion llawn at Carys Briddon, carysbriddon@btinternet.com 01970 832478 o leiaf ddeng niwrnod cyn y rhifyn nesaf o Papur Pawb.

Golygyddion y rhifyn hwn oedd Llio a Cathryn, gyda Tanwen yn dylunio. Diolch iddynt. Y golygyddion ar gyfer y rhifyn nesaf fydd Rhian (rhian.evans@tiscali.co.uk) a Catrin (catrinssj@gmail.com). Y dyddiad cau yw 5 Ebrill a bydd y papur ar werth ar 12 Ebrill.

Iwan Jones

Gwasanaethau Pensaernïol
Cynlluniau ar gyfer adeiladau newydd, estyniadau ac addasiadau

Gellimanwydd, Talybont, Ceredigion SY24 5HJ
helen.iwan@btinternet.com
01970 832760



Newid Aelwyd

Croeso cynnes i Tom ac Amy sydd wedi symud o Eglwys-fach i Dŷ Rhosyn, Bont-goch. Pob dymuniad da iddynt yn eu cartref newydd.

Llongyfarchiadau

Llongyfarchiadau i Anthony Southgate, Dan y Dderwen, Tal-y-bont, sydd hefyd wedi dathlu penblwydd arbennig iawn.

Ymwelwyr

Roedd hi'n braf iawn cael croesawu Owen Phillips a'i fab Ryû o Okinawa, Siapan i Bont-goch yn ddiweddar. Cawsom gyfle i ymweld â rhai o hen gartrefi teulu Owen yn y plwyf yn cynnwys olion Tanllechwedd a gweld y gwaith o adfer Neuaddbrynglas lle bu teulu'r Watkins yn byw ar un adeg.

Croeso adref

Croeso adref i Marc a Nia Richards, Penrhiw, Tal-y-bont, sydd wedi treulio rhai misoedd yn ymweld â'u tylwyth yn Seland Newydd ac Awstralia.

Côr Cymru

Braf oedd gweld tair cantores ifanc o Dal-y-bont ar y teledu'n ddiweddar yn cystadlu gyda côr Prifysgol Bangor yn y gystadleuaeth Côr Cymru 2019. Da iawn chi Medi Evans, Catrin Huws a Betsan Siencyn.

Damwain car

Tua chwech yr hwyr ar 20 Chwefror roedd gwrthdrawiad rhwng dau gar ar y ffordd fawr ger y Llew Gwyn, Tal-y-bont. Yn ffodus deallwn na chafodd neb niwed yn y ddamwain.



Disneyland, Paris

Bu Miriam Llwyd Davies, cyn ddisgybl yn Ysgol Tal-y-bont yn perfformio yn yr Ŵyl Gymreig yn Disneyland, Paris yn ddiweddar. Roedd yn un o bump o fuddugwyr Eisteddfod yr Urdd 2018 gafodd gyfle i gynrychioli Cymru yn ystod y dathliad ym Mharis. Pofiad bythgofiadwy rwy'n siwr!

Sesiwn Nos Wener

Roedd 'cerddorfa' *Iwcs a Hwyl* ymhlith y perfformwyr yn Sesiwn Nos Wener yn y Llew Du ar 22 Chwefror. Mae ambell i wyneb adnabyddus yn aelodau o'r grŵp.



Gwellhad buan

Dymunwn wellhad buan i Josie Smith, Dyfi Villa, Taliesin sydd ddim wedi bod yn hwylus yn ddiweddar.

Clun newydd

Da iawn deall fod y saer coed Anthony Southgate, Dan y dderwen, Tal-y-bont yn gwella wedi derbyn clun newydd yn Ysbyty Bronglais. Gofal piau hi ar ben y to o hyn ymlaen!

Eisteddfod Offerynnol

Llongyfarchiadau i Ffion Hicks a Nia Benham o Langynfelyn ar ddod yn gyntaf yn y Ddeuawd Offerynnol i Flwyddyn 10 a dan 19 oed yn Eisteddfod Offerynnol Ceredigion yn Felinfach yn ddiweddar. Daeth Ffion Hicks yn 2^{il} yn yr Unawd Chwythbrennau i Flwyddyn 10 a dan 19 oed. Da iawn ti Ffion.

**Morlan**
Canolfan ffydd a diwylliant
Centre for faith and culture

- **yn bont** – rhwng yr eglwys a'r gymdeithas
- **yn fan cyfarfod** – i greu, i berfformio, i wrando, i ddysgu, i rannu
- **yn lle agored** – i bobl o bob oed a chefnidir a chred; cartref i'r gymuned

morlan.cymru
Morlan, Morfa Mawr, Aberystwyth SY23 2HH
01970-617996: post@morlan.cymru

**Rhian**
trin gwallt gartref

25 mlynedd o brofiad
gwasanaeth cyfeillgar, dibynadwy
ffôn 832 612
07835 525 553



Alun Davies
Contractiwr Trydanol

T 01970 832142 **M** 07703 169813

Gwynfryn, Talybont, Ceredigion SY245EA
E alun.davies142@btinternet.com

Grant Mayhew Ltd
GWAITH COED, TO ac ADEILADU CYFFREDINOL



01970 832772 / 07846 255881
grantmayhewltd@yahoo.co.uk

Ysgol Tal-y-bont



Hwyl egniol ar y beic smwddi



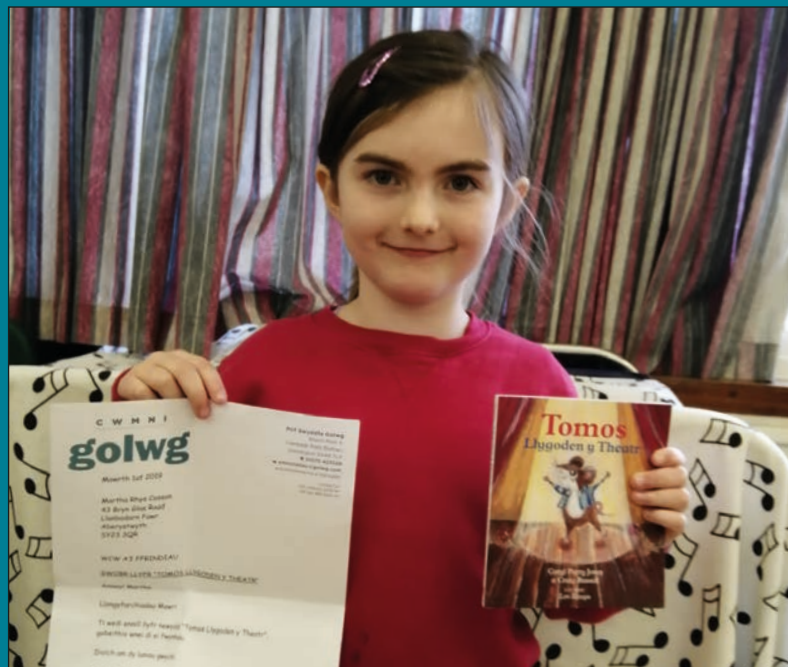
Y palnt wedi gwisgo mewn coch, gwyn a gwyrdd



Cystadleuaeth Hopcyn



Sêr sgwteri



Wcw

Cylch Meithrin Tal-y-bont

Nos Sadwrn 16 Chwefror, cafwyd noson eithriadol o hwyllog yn Llew Gwyn Tal-y-bont, sef Noson Bingo i godi arian i'r Cylch Meithrin.

Daeth rhieni a ffrindiau'r Cylch Meithrin yn ogystal â selogion bingo'r ardal ynghyd i droi'u lwc.

Gareth Pritchard oedd yn galw'r rhifau, a phennau pawb lawr yn canolbwyntio ar eu papurau.

Diolch yn fawr iawn i Gareth a Bev, y Llew Gwyn, a staff a phwyllgor y Cylch am drefnu noson mor ddifyr. Codwyd swm anrhydeddus tuag at adnoddau a gweithgareddau'r Cylch.



Pythefnos Masnach Deg

I gyd-fynd gyda agenda Ysgol Iach yr ysgol, cafwyd gwasanaeth pwrpasol am bwysigrwydd prynu bwydydd Masnach deg i helpu ffermwyr mewn gwledydd eraill ar draws y byd.

E-ddiogelwch

Mae cadw pawb yn ddiogel wrth fynd ar y cyfrifiadur yn fater pwysig iawn i ni ac roedd hi’n bwysig cymryd y cyfle i atgyfnerthu’r negeseuon pwysig am e-ddiogelwch gyda’r staff a gyda’r plant.

Cogurdd

Llongyfarchiadau mawr i Ava Lewis am ennill cystadleuaeth Cogurdd yn yr ysgol ac am ein cynrychioli ni yn y rownd rhanbarthol yn Ysgol Bro Teifi. Da iawn ti Ava, tybed os oes swydd wag i ti ym Mwyty Ynyshir?

Coginio Cawl a Chrempog

Roedd Dydd Gŵyl Dewi a Dydd Mawrth Ynyd yn gyfle arbennig i ni ymarfer a meithrin ein medrau coginio. Diolch yn fawr i’r staff am baratoi tuag at y diwrnodau yma.

Dydd Gŵyl Dewi

Roedd hi’n hyfryd i weld cymaint o blant wedi gwisgo yn eu gwisgoedd traddodiadol a rhai mwy modern yn ystod y dydd er mwyn dathlu dydd gŵyl ein Nawddsant.

Cystadleuaeth Celf

Mae’r ysgol wastad yn croesawu syniadau newydd, yn enwedig os ydynt yn syniadau gan y plant. Yn ystod y mis, penderfynodd Hopcyn drefnu cystadleuaeth tynnu llun i blant y Cyfnod Sylfaen. Dyma Hopcyn gyda’r enillwyr – da iawn ti, syniad gwych!

Ysgol Iach

Fel rhan o’n gweithgareddau gyda Sustrans Cymru, sy’n annog y plant i gyrraedd yr ysgol mewn ffyrdd iach a diogel, rydym yn gwobrwyo plant am waith da yn wythnosol. Llongyfarchiadau mawr i enillwyr mis Chwefror. Roedd Chwefror yn fis egniol hefyd am fod beic creu smwddis Sustrans wedi cyrraedd yr ysgol. Cawsom lawer o hwyl yn cynllunio a chreu ein smwddis ein hunain. Blasus iawn!

Diwrnod y Llyfr

Roedd tipyn o frwlwm yn yr ysgol wrth ddathlu Diwrnod y Llyfr eleni eto. Yn ogystal â chael ymweliadau gan gymeriadau fel Harry Potter, Rala Rwdins a Willy Wonka, daeth enwogion fel Joe Allen a’r Welsh Whisperer atom hefyd! Cofiwch wario’r talebau a mwynhewch y darllen.

Diwrnod Coch, Gwyn a Gwyrdd

Cynhaliwyd diwrnod coch, gwyn a gwyrdd yn yr ysgol yn ystod y mis. Prif nod y diwrnod oedd hybu gweithgareddau’r Urdd a chofio am bwysigrwydd yr Urdd i’r plant. Roedd y Cyngor Ysgol wedi trefnu llawer iawn o weithgareddau yn ystod y dydd ac fe

gafwyd dipyn o hwyl yn ystod y dydd. Roedd heb os, yn ddiwrnod llwyddiannus dros ben a diolch yn fawr i bawb am eu cefnogaeth.

Diwrnod Pontio Blwyddyn 6

Dros y flwyddyn rydym yn cael sawl cyfle i ymweld ag Ysgol Penweddig er mwyn ein paratoi ar gyfer Blwyddyn 7. Y tro yma aethom ni i’r Adran Ieithoedd Modern ac fe gawsom lawer o sbri yn dysgu Ffrangeg yn ystod y dydd. Roedden ni wedi dysgu enwau lliwiau a dysgu caneuon fel ‘Pen, Ysgwyddau, Coesau, Traed’ a ‘Sut i dyfu bresych’! Roedd hi’n hwyl dysgu am ddaearyddiaeth Ffrainc ac fe wnaethon ni greu comic hefyd. Rydym yn edrych ymlaen yn fawr at ymweld eto cyn bo hir. Carys a Celsea.

Hwyl Ddewi

Roedd y Neuadd Goffa’n llawn eleni eto ar gyfer y gyngerdd Hwyl Dewi blynyddol. Roedd y gynulleidfa wedi mwynhau’r cawl a’r cacennau a’r adloniant gan Fois y Rhedyn. Hoffwn i ddiolch yn fawr i Mari ac Alaw am eu perfformiadau graenus hefyd.

Gwobr arbennig Wcw

Llongyfarchiadau mawr i Martha am ennill gwobr arbennig gan y cylchgrawn Wcw a’i Ffrindiau. Am dynnu lluniau gwych, cafodd gopi o’r gyfrol ‘Tomos Llygoden y Theatr’ – mwynha’r darllen! Ewch i weld deinosoriaid Swyn, Lela, Willow, Edith, Leah Rose ac Ariana hefyd yn Wcw o dan y teitl ‘Tal-odactyls’!

Eisteddfod yr Ysgol

Cofiwch am Eisteddfod yr Ysgol fydd i’w chynnal yn y Neuadd Goffa ar ddydd Gwener, Ebrill 12^{fed}. Croeso cynnes i bawb.

Cymdeithas y Chwiorydd, Rehoboth

Y gŵr gwadd yn y cyfarfod ar brynhawn Mawrth, 12 Chwefror oedd Stuart Evans sy’n gweithio yn Amgueddfa Ceredigion yn Aberystwyth. Mae’n byw yn y Borth ac wedi gweithio yn yr Amgueddfa ers 1976. Mae hefyd yn arlunydd sy’n gwneud ysgythriadau ac yn creu torluniau leino wedi’u lliwio â llaw. Ond nid sôn am ei waith fel arlunydd a wnaeth yn ystod y prynhawn, ond cawsom ganddo ychydig o hanes yr Amgueddfa a daeth â llond bocs o hen greiriau o’r Amgueddfa i’w dangos gan ofyn inni ddyfalu beth oeddynt. Bu tipyn o ddyfalu ynglŷn â rhai o’r creiriau ac ar ôl iddo ddatgelu beth oeddynt, diddorol oedd deall at ba bwrpas y’u defnyddid yn y dyddiau a fu. Diolchwyd i Stuart Evans am brynhawn diddorol iawn, a mwynhawyd te a chacennau wedi eu paratoi gan Mona Rowlands a Meinir Fleming.

STORFA CANOLBARTH CYMRU

MID WALES STORAGE

Storfa Cartref a Busnes

Ystafelloedd storio ar gyfer eich anghenion
Monitro Diogelwch 24 awr—Wedi ei wresogi

Bocsas a bubblewrap ar lein
www.boxshopsupplies.co.uk

Ffon: 01654 703592
www.midwalesstorage.co.uk

Heol Y Doll, Machynlleth, SY20 8BQ

CANOLFAN M.O.T.

HUW LEWIS

M.O.T. CENTRE

Glanyrafon

Teiars
Aliniad Olwyn
Ecsôsts
Batris
Brêcs
Hongiad
Bar tynnu
Gwasanaeth MOT

HUWLEWISTYRES.COM

Am y pris gorau a dewis eang o deiars cysylltwch â ni drwy’r wefan neu galwch heibio am gyngor.
Am docyn disgownt ar gyfer alinio eich car ewch i’n gwefan
ALIGNMYCAR.CO.UK
Archebwch eich MOT nesaf ar ein gwefan.

ABERYSTWYTH 01970 611166 MACHYNLLETH 01654 700000
LLANBED 01570 422221

TEIARS

HUW LEWIS

TYRES

Rhodfa’r Parc

Mrs Jane Morgan, Llwyn Adda a Hanes yr Edau Wlân



John a Jane Morgan

Dyma hanes am Mrs Jane Morgan a hanes am hen arferiad ofergoelus sef mesur yr edau.
I ddechrau gwnaf sôn ychydig am Jane Morgan ei hun.

Jane Morgan

Fy hen fam-gu oedd Mrs Jane Morgan, mam-gu fy Mam.
Ganed Jane Hughes, ei henw cyn iddi briodi, yn 1866 yn ei chartref, fferm Carregcadwgan, Cwm Ceulan, Tal-y-bont. Yn 1887 priododd Jane â John Morgan (1851–1919). Melinydd oedd ef, yn byw ym Melin Penpompren, Tal-y-bont. Sefydlwyd eu cartref yn y felin ac yno, yn 1892, ganed Mary Ellen Morgan, fy mam-gu.
Tua throad y ganrif, symudodd John a Jane Morgan a'u plant o Felin Penpompren i fferm Felinfach, ar y ffordd o Dal-y-bont i Bontgoch, ac wedyn symudasant eto, y tro hwn i Lwyn Adda, Pentref Bach, Tal-y-bont, ble 'roedd John Morgan yn ffermio a gweithio fel saer coed.
Priododd fy nhad-cu Richard Evans a Mary Ellen yn 1915, a buont yn byw ym Mrynawel, Taliesin, a chawsant tri o blant, gan gynnwys fy mam, Anne Myfanwy Evans.
Yr oedd Richard Evans, fy nhad-cu, yn saer maen ac adeiladydd, ac fe adeiladodd dŷ i'w fam yng nghyfraith, Mrs Jane Morgan ar dir Llwynadda, ar safle wrth ymyl y ffordd rhwng Dol-y-bont a Thaliesin, a'i enwi yn Brynadda Goch. Mae'r tŷ, Brynadda, yno heddiw. Yno buodd hi'n fyw, tan iddi farw yn 1935.
Yn ôl yr hanesydd lleol Evan Isaac, yr oedd Jane Morgan yn 'hen wraig hen a pharchus, ac, ym marn miloedd bu ei cholli yn gollod fawr.'

Cawn glywed pam oedd Evan Isaac yn dweud hyn yn y man, a chysylltiad Jane Morgan a'r edau wlân a mesur yr edau.

Beth oedd yr arferiad a elwir Mesur yr Edau neu glwy'r Edau Wlân?
Yn syml, yr oedd clwy'r edau wlân yn gysylltiedig ag afiechydon fel 'clefyd y galon'. Nid afiechyd y galon ei hun oedd hwn ond gofid y

galon ac anhwylderau eraill. Un o brif nodweddion y cyflwr mae'n debyg oedd iselder ysbryd, gyda nodweddion eraill corfforol.
I wella'r sawl a dioddefai o'r iselder yr oedd yn arferiad i droi at iachawr penodol i drin yr anhwylder drwy fesur yr edau. Gwnaed hyn trwy ddefnyddio edau wlân i fesur hyd y fraich o'r penelin i flaen y bys mawr.
A dyma ni'n dod at sylwadau Evan Isaac am Jane Morgan. Hanesydd lleol oedd Evan Isaac, a arferai byw yn Nhaliesin, a chasglodd lawer o wybodaeth am arferion gwerinol yr ardal. Yn ei lyfr diddorol Coelion Cymru (Aberystwyth 1938), heurodd bod gan Jane Morgan ddoniau arbennig.
Yn ôl Evan Isaac, gallai waredu defaid a dyfai ar y dwylaw a gallai atal gwaedlif o glwyf heb ddefnyddio unrhyw foddion, ond gwneud hynny trwy ryw rym yn ei phersonoliaeth. Mae Evan Isaac yn cyfeirio at Jane Morgan felly fel un a chanddi ddawn gyfrin, un oedd ymhlith y rhai hynny oedd yn cael eu hadnabod fel swynwyr.
Y ddawn neilltuol a oedd yn perthyn iddi oedd y gallu i wella cleifion a dioddefai o glefyd y galon trwy fesur yr edau. Dywed Evan Isaac ei fod wedi adnabod wyth a oedd yn uchel eu clod fel meddygon clefyd y galon, ac, yn ôl ef, Mrs Morgan, Llwyn Adda, oedd ymhlith yr enwocaf ohonynt.
Yr oedd galw cyson arni gan bobl leol, a deuai rhai o bell, o bob cwr o Gymru ac o Loegr am ei chymorth.

Hanes yr arferiad

Yn ôl Anne Elizabeth Williams, yn ei llyfr "Meddyginiaethau Gwerin Cymru" (2017), mae mesur y corff yn hen, hen arferiad. Yn rhyfedd iawn, yng Nghymru, 'roedd yr arferiad yn fwyaf amlwg yng ngogledd Ceredigion a Sir Drefaldwyn. Cyfeiria Anne Williams at "clwy'r edau wlân."

Beth oedd yr afiechydon oedd yr edau fod ddarganfod?

Y mae llawer o adroddiadau sydd wedi'u cofnodi a oedd yn honni bod modd darganfod anhwylderau yn y corff trwy ddefnyddio'r edau wlân. Yn ôl rhai, clefyd y galon oedd prif gyflwr y claf, sef clefyd serch neu dor-galon, neu iselder. Dyna a gredai Evan Isaac, sef drwg yn y galon oedd gwraidd yr anhwylder.
Yr oedd eraill yn honni mai iselder ysbryd oedd y drwg, pruddglwyf yn creu diflastod a diffyg diddordeb mewn bywyd. Yn ôl eraill y diciáu (TB) oedd y cyflwr. Y nodweddion mwyaf gweladwy ar rai cleifion oedd cyflwr y croen. Roedd iddo liw pyglyd, a gwyn y llygaid yn troi yn felynllwyd, a'r bysedd o gylch yr ewin yn melyn, a'r claf yn ddiodef o iselder.
Beth bynnag am glefyd y galon, yn ôl barn rhai meddygon gwlad, y clefyd hwn oedd y clefyd melyn (jaundice) sef salwch yr afu a'r gwaed. Anhwylderau meddyliol oedd y salwch yn ôl rhai, ac yn ôl eraill cyflwr y corff oedd gwraidd yr anhwylder.

Owen Watkin

[Diolch i Owen Watkin am yr erthygl ddifyr hon. Ceir ail ran yr erthygl, sy'n disgrifio'r ddefod, yn y rhifyn nesaf o *Bapur Pawb*.]

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

LRJ
Plymio cyffredinol a chynhaliaeth
Llion Jenkins
07958 701861
llionjenx94@hotmail.co.uk

Cletwr



Rydw i'n siŵr byddai pawb sy'n gweithio ac sy'n gwirfoddoli yn Cletwr yn cytuno ei fod e'n llawer o hwyl! Boed ar ddiwrnod hynod o brysur yng nghanol yr haf, neu'n ddiwrnod tipyn llai prysur yn ystod y Mis Bach, mae'r holl fwrlwm bob tro yn codi'r galon a dod â wen i'r wyneb. Ond rhywbeth sy'n hyd yn oed gwell yw clywed bod pobl tu hwnt i'n hardal ni yn gwerthfawrogi'n gwaith ai'n hymdrech. A dyna beth

ddigwyddodd ar Ddydd Gŵyl Ddewi pan glywsom ein bod ni wedi ennill gwobr "Busnes Cymdeithasol Gwledig Gorau" yn y D.U. gan y Rural Business Awards. Fe enillodd Cletwr y wobwr am fod orau yng Nghymru ychydig fisoedd yn ôl ac felly aethon ni ymlaen i gystadleuaeth y DU cyfan. Cynhaliwyd y seremoni gwobrwyo mewn gwesty crand yn Swydd Caerwrangon, a phenderfynon ni anfon cwpl o'n staff ni i'r dathliad, gan taw nhw sy'n gyfrifol am inni gyrraedd y safonau uchel a wnaeth argraff dda ar y barnwyr. Felly fe aeth Jane Guite (ein cogydd) a Siwan James (un o staff y caffi) gyda'u ffrogiau gorau i gael noson allan a'n cynrychioli ni.

Yn ôl bob sôn fe gawson nhw noson wych – derbyn y wobwr ond cwrdd â llawer o bobl neis hefyd, gan gynnwys y bobl o Dyfi Distillery yng Nghorris (rydyn ni'n gwerthu eu gin nhw yn y siop – poblogaidd iawn) a oedd yn ail yn y categori am Fusnes Diodydd Gorau.

Mae Siwan wedi gweithio i Cletwr fel gwirfoddolwr ac yn



aelod o staff ers i ni gychwyn, pan roedd hi'n dal yn yr ysgol. Felly roedd hi'n bleser mawr i ni weld un o'n hoelion wyth ifanc cael profiad o gynrychioli Cletwr ar lwyfan fwy. Yn yr un modd, fe fydd Aaron Glover yn mynd i Birmingham mis nesaf, i ymweld â sioe fasnachol fawr yn yr NEC. Fe ddechreuodd Aaron hefyd fel gwirfoddolwr ifanc, cyn gweithio i ni rhan amser tra yn yr ysgol, a bellach mae e wedi bod yn gweithio i Cletwr ers chwe mis fel Cynorthwydd Manwerthu dan Hyfforddiant.

Mae aelodau staff a gwirfoddolwyr wedi bod yn brysur yn ystod y mis wrth gwrdd â nifer o bobl o grwpiau eraill i siarad am a rhannu profiadau o redeg busnes cymdeithasol. Rydyn ni wedi gweld y buddion sy'n dod i gymuned drwy fenter fel Cletwr ac rydyn ni'n awyddus i annog pentrefi eraill weld yr un peth. Rydyn ni wedi cael ymweliad gan grŵp sy'n sefydlu hwb cymunedol ger Llambled a phobl o Adran Ymarfer Gorau y Swyddfa Archwilio Cymru, wedi cael cyfweiliad gyda'r cylchgrawn "O'r Pedwar Gwynt" a mynychu Ffair Ffeirio Syniadau yn Nhregaron. Hefyd fe aeth criw ohonom i Bortmeirion am weithdy busnes, a oedd yn ddiddorol iawn.

Rydym yn edrych ymlaen nawr i'r Basg, ac wedyn byddem heb amser i anadlu tan yr Hydref! Mae Rachel a Sue yn dal i drefnu ystod eang o ddigwyddiadau – ewch i'r wefan neu Facebook am restr lawn. Ac wrth gwrs, dewch i mewn am ddisghled – ac efallai cael blas ar ein 'coffi gwadd' – 'Draig' gan Coffi Teifi. Cryf iawn, ond da!

Cyngor Cymuned Ceulanamaesmawr

Cyfarfod Misol Mis Chwefror

Cynhaliwyd cyfarfod misol y Cyngor Cymuned yn y Neuadd Goffa yn Nhal-y-bont ar Nos Lun, 25 Chwefror 2019. Estynodd y Cadeirydd, Cyng Enoc Jenkins, groeso cynnes i bawb, yn enwedig Cyng Nia Richards ar ol ei theithiau tramor.

Cymorthdaliadau 2019

Prif drafodaeth y noson oedd cadarnhau cymorthdaliadau y Cyngor Cymuned ar gyfer 2019. Bu'r is-bwyllgor cyllid yn ystyried y ceisiadau yn ystod yr wythnos flaenorol a chytunwyd cadarnhau argymhellion yr is-bwyllgor i gynnig cymorthdaliadau i'r mudiadau lleol canlynol:- Clwb Ffermwyr Ifanc Tal-y-bont, Clwb Peldroed Tal-y-bont, Clwb Peldroed Ieuenctid Tal-y-bont, Clwb Ieuenctid Tal-y-bont, Ffrindiau Cartref Tregerdan, Cymdeithas Cylch Meithrin

Tal-y-bont, Cymdeithas Papur Pawb, Cymdeithas Amaethyddol Tal-y-bont (Sioe Tal-y-bont), Neuadd Goffa Tal-y-bont, a Phwyllgor Cae Chwarae Tal-y-bont a'r Cylch. Cytunwyd hefyd i gynnig cymhorthdal i'r Clwb ar ol Ysgol.

O fewn y Sir cytunwyd cymorthdaliadau i Cruse a Phwyllgor yr Eisteddfod Genedlaethol yng Ngheredigion. Allan o'r mudiadau Cenedlaethol, cytunwyd cadarnhau cymorthdaliadau i Bobath, Calonau Cymru, Tenovus ac Ambiwylans Awyr Cymru. Diolchodd y Cyng Ellen ap Gwynn i'r is-bwyllgor cyllid am eu gwaith caled yn ystyried y ceisiadau.

Cynllunio

Trafodwyd cais cynllunio i newid defnydd adeilad i lety gwyliau ac estyniad i'r adeilad yn Llawr-cwm-bach, Bont-goch, Tal-y-bont, ond penderfynwyd cynnig dim barn ar y cais.

Prosiect Cae Chwarae Newydd Tal-y-bont a'r Cylch

Cafwyd diweddariad ar y prosiect oddi wrth y Cyng Ellen ap Gwynn. Cadarnhawyd fod y digwyddiad yn y Neuadd Goffa i roi cyfle i bobl leol ddysgu mwy am fanylion y prosiect wedi bod yn llwyddiannus dros ben gyda tua wythdeg o bobl yn dod i edrych ar y cynlluniau.

Materion Ffyrrdd a Materion Eraill

Cafwyd diweddariad ar y sefyllfa gyda nifer o faterion gyda'r ffyrdd yn yr ardal a nifer o faterion eraill. Mi fydd cyfarfod misol nesaf y Cyngor Cymuned ar Nos Lun, 25 Mawrth 2019.

Rab Jones, Clerc Cyngor Cymuned Ceulanamaesmawr
rab.jones@btinternet.com
07831 402 002

6 Maes y Felin | Talybont | Ceredigion | SY24 5DZ

www.michaelrowlands.ltd.uk
m.rowlands1958@gmail.com



Michael Rowlands Adeiladwr

01970 832 732 • 07929 003 576

Gadael Ewrop – gofid Brexit

Gyda'r dyddiad ar gyfer gadael Ewrop yn nesáu, dwysau mae'r pryderon a'r ansicrwydd i rai o ddinasyddion Ewrop sy'n byw yn ardal Papur Pawb. Dyma sylwadau Jenny Kardefelt Jones sy'n hanu o Sweden ond sydd nawr yn byw yn Nhal-y-bont.

Rwy'n dod yn wreiddiol o'r Lapdir yn Sweden. Tra'n gweithio mewn Canolfan Ymchwil Pegynol cwrddais ag ymchwilydd o Gymry oedd yn gweithio ar gyfer Prifysgol Aberystwyth ac ym mis Ionawr 2007 symudais i Bow Street. Cawsom ddau fachgen Noa, sydd nawr yn 10 oed, a Jacob sydd yn 7. Symudais i Dal-y-bont tua blwyddyn yn ôl.

Ar ôl byw am gymaint o flynyddoedd yng Nghymru, rwy'n teimlo'n rhan o'r wlad hon. Yma mae fy nghartref! Ganwyd fy mhiant yma, rwy'n gweithio mewn ysgol yn Aberystwyth ac mae gen i ffrindiau



Hanner Awr Adloniant Clwb Ffermwyr Ifanc Tal-y-bont

Ar gyfer yr hanner awr eleni, cynhyrchwyd 'Y Moo-lan Rouge' fel ein hanner awr o adloniant. Bu'r clwb yn cystadlu ar nos Wener yn Theatr Felin Fach lle daeth y clwb yn drydydd dros Geredigion. Daeth Lois Mair Jones i'r brig fel yr actores orau dan 16 oed gyda'i pherfformiad fel Mrs Cunningham y mochyn. Enillodd Steffan Jac Jones yr ail wobwr fel yr actor gorau dan 16 oed wrth actio Cled y Ceiliog. Cafodd Beca Fflur Williams ail yn y gystadleuaeth actores orau dan 26 oed a daeth Dewi Jenkins yn drydydd fel yr actor gorau dan 26 oed. Yn yr un modd, daeth sgript Tal-y-bont yn drydydd ac ennill y drydedd wobwr gyda'r cynhyrchydd gorau. Hoffai'r aelodau ddiolch i'r holl arweinwyr a rhieni am bob cymorth dros yr wythnosau diwethaf gyda diolch arbennig i Elen Pencwm a'r teulu am bob cymorth gyda'r cynrychiadau dros y blynyddoedd.

Merched y Wawr



Llio James

Yng nghyfarfod Chwefror croesawyd un o blant y pentre atom sef Llio James, Llannerch gynt. Mae Llio yn cyfuno ei gwaith o ddarlithio ar wehyddu yng Ngholeg Sir Gâr yng Nghaerfyrddin gyda datblygu ei busnes gwehyddu ei hun. Yn dilyn cyrsiau coleg yn Manceinion a Chaerfaddon bu'n gweithio yn Efrog Newydd a gyda chwmni yn yr Alban a gynhyrchodd y brethyn ar gyfer dillad tîm y wlad yn Gemau'r Gymanwlad.

Mae Llio yn disgrifio ei hun fel gwehydd llaw sy'n cyfuno cynlluniau traddodiadol Gymreig yn frethyn cyfoes. O'i 'stiwdio yn yr atig' yn Aberystwyth mae'n defnyddio gwŷdd draddodiadol i arbrofi gyda chynllunio a chreu samplau o frethyn fydd yn eu tro yn cael eu cynhyrchu gan Felin Teifi yn Drefach Felindre. Dyma'r brethyn bydd Llio yn troi yn flancedi, 'throws' a chlustogau deniadol. Efallai eich bod wedi gweld y cynnyrch ar werth yn siop Amgueddfa Ceredigion yn Aberystwyth. Yn o gystal cafodd y cyfle i arddangos yng Nghanolfan Grefft Rhuthun, Oriel Davies yn y Drenwydd a Phontio ym Mangor.

Mae Llio hefyd yn gwehyddu cynnyrch â llaw ac yn derbyn gwaith comisiwn ar gyfer llenni ac yn y blaen. Roedd yn ddiddorol iawn clywed am y broses gyfan o'r syniad cychwynnol i'r gwaith gorffenedig.

Roedd pawb wedi dotio ar weld y cynnyrch hyfryd a deniadol roedd ganddi – mae'n amlwg ei bod yn angerddol am yr hyn mae yn ei neud. Diolchwyd i Llio gan Eirian Evans a dymunwyd yn dda iddi i'r dyfodol.

agos yma. Rwy'n caru Cymru a'r bywyd rwy wedi ei greu yma. Ers y refferendwm ym Mehefin 2016 mae fy mywyd ar stop. Does neb yn gwybod beth sy'n mynd i ddigwydd i ni'r dinasyddion Ewropeaidd ar ôl i Brydain adael yr Undeb Ewropeaidd. Mae'n hunllef byw heb wybod un ffordd neu'r llall am gymaint o amser. Ac er bod Mawrth 29^{ain}, y dyddiad gadael, yn prysur agosau dydw i ddim yn gwybod o hyd a fyddaf yn cael yr hawl i aros yma. Ac os caf ganiatâd i fyw yma, beth fydd fy hawliau? Nid dim ond arna i mae hyn yn effeithio, ond mae hefyd yn effeithio ar fy mechgyn ac ar eu tad. Mae'n ofnadwy nad yw hawliau dinasyddion Ewrop wedi cael eu diogelu ers y diwrnod cyntaf. Mae'r ansicrwydd wedi rhoi pwysau eithriadol ar ein bywydau. Rwy'n gobeithio y gall yr Undeb Ewropeaidd a Phrydain gytuno ar ein hawliau hyd yn oed os nad oes cytundeb ar Brexit. Allan nhw ddim chwarae gyda bywydau pobl fel hyn. Yr holl bobl yma fel fi sydd ond yn ceisio byw y bywyd ddewison ni ei fyw – i fyw fel Ewropead o fewn yr Undeb Ewropeaidd.



Cymanfa Ganu Cwmffradach

Wedi saib o bron i ddeng mlynedd aeth Theatr Gydwethredol Troed-y-rhiw ar daith gyda'u cynhyrchiad diweddaraf. Yn ffodus i ni yma yn ardal Papur Pawb, fe benderfynnodd y cwmni y buasai capel Bethel yn leoliad ardderchog i gynnal eu Cymanfa Ganu neu i fod yn fanwl gywir 'Cymanfa Ganu Cwmffradach'!

Rai wythnosau'n ôl, yng nghapel Y Garn, daeth cynrychiolwyr o gapeli'r ardal ynghyd i drefnu Cymanfa Ganu Gogledd Ceredigion 2019 gan fod angen paratoi ar ei chyfer. Ond er bod swyddogion ac aelodau o bwyllgor Cymanfa Ganu Cwmffradach wedi pwyllgora a gwneud yr holl drefniadau aeth pethau o chwith yn y Gymanfa o'r dechrau hyd y dweddglo trasig!

Criw brwd o ardal Felinfach oedd yn gyfrifol am y sgript, yr actio a'r cynhyrchu a rhaid eu canmol am eu gwreiddioldeb a'u proffesiynoldeb. Cafwyd cymorth nifer o actorion lleol yn ogystal, sef Mair Nutting, Geraint Jenkins, Glain Llwyd, Efa, Glain Jones ac Ela. Yn ystod y perfformiad cafwyd sawl golygfa ddoniol iawn a throeon trwstan a barodd i'r gynulleidfa chwerthin lond eu boliau a phwy all anghofio perfformiad unigryw yr organyddes Mrs Mary Jenkins, Pwllferm ar yr harmoniwm! Er nad oedd yr arweinydd, Mrs Gwyneth Davies B Mus a'r organyddes yn cytuno'n hollol ar dempo'r emynau, llwyddodd i gael canu digon soniarus gan y gynulleidfa!

Diolch i'r cwmni am gynhyrchiad hwyliog dros ben ac i bawb a gefnogodd y noson. Aeth elw'r noson tuag at Apêl Madagascar Undeb yr Annibynwyr Cymraeg.



Y merched lleol a fu'n cymryd rhan ym mherfformiad 'Cymanfa Ganu Cwmffradach'

Helo 'Na



I Prâg yr awn tro hwn i glywed hynt a helynt Eurgain Phylip. Er ei bod yn byw yn Prâg ar hyn o bryd mae Eurgain yn cadw cysylltiad agos â *Phapur Pawb* gan mai hi sy'n paratoi y testun ar gyfer y gwasanaeth sain i ddarllenwyr *Papur Pawb* sy â nam ar eu golwg.

Mae fy atgofion o Tal-y-bont yn cylchdroi o gwmpas y Neuadd Goffa gan gynnwys ymuno yn y *mini minors*, y Clwb Ieuenctid, eisteddfodau ysgol, partiön penblwydd, pantomeim 'Dolig a Ffair y Neuadd, ond daw'r atgof mwyaf pan roeddwn yn dathlu dod â'r mileniwm i fewn gyda rhan fwyaf o'r pentre! A'r syndod wedyn pan na ddaeth y mileniwm 'bug' â'r byd i ben ar ôl iddi daro hanner nos – er mawr ryddhad i bawb yno; felly dathlu oedd hi wedyn! Ac fel bob bore o'r flwyddyn newydd, deffro yn gynnwys i ganu calennig!

Ers mis Medi 2018 dwi wedi ymgartrefu yn ninas Prâg yn y Weriniaeth Tsiec. Dwi yma yn gwirfoddoli am flwyddyn drwy brosiect *Erasmus+*. Prosiect i ieuenctid Ewrop rhwng 18-30 oed ydy hwn, sy'n cael ei ariannu gan yr Undeb Ewropeaidd er mwyn rhoi profiadau a sgiliau newydd drwy wirfoddoli, i ieuenctid Ewrop. Dwi'n gwirfoddoli gydag elusen o'r enw *Youth and Environment Europe* (YEE). Mae'r elusen yn blatfform a rhwydwaith sy'n cynnwys 43 o elusennau, o 26 gwlad ar draws Ewrop, sy'n arbenigo mewn gwaith amgylcheddol ac ieuenctid. Gwaith YEE fel elusen ydy creu seminarau, cyrsiau hyfforddi rhyngwladol a chreu adnoddau ar gyfer rhoi hwb a'r gallu i ieuenctid Ewrop i allu codi ymwybyddiaeth, codi llais a chreu newid yn lleol neu ymhellach pan mae'n dod i broblemau amgylcheddol. Dwi'n mwynhau dysgu am sut mae'r elusen yn gweithio, sut i wneud ceisiadau am grantiau a sut i drefnu seminarau rhyngwladol.

Dwi'n mwynhau byw yn Prâg. Dinas bert, yn llawn diwylliant ac yn wyrdd iawn lle mae pobman yn hawdd i gyrraedd! Roeddwn wedi synnu gweld yr holl goed ffrwythau o gwmpas y ddinas a'r gwyrddni pan gyrhaeddais. Mae'r swyddfa wedi'i lleoli mewn canolfan ecolegol yn y ddinas, gyda ffarm iddi a bob hyn a hyn byddaf yn helpu i fwydo'r geifr, defaid, gwartheg a'r cwningod! Cefais fy synnu bod fferm a llecyn mor dawl i gael yn y ddinas brysur. Y peth fyddai'n colli fwyaf ar ôl y flwyddyn hon bydd trafnidiaeth gyhoeddus Prâg. Mae'n rhad iawn ac mae 'na fws, tram neu metro yn dod ar



gyfartaledd bob 5 munud a bws a thram yn rhedeg 24 awr y dydd, felly mae modd mynd i'r sinema ar ôl gwaith a dod adre cyn y bws olaf yn wahanol i adre! Y peth fyddai ddim yn colli ydy'r arferiad yma o rowndio prisiau i fyny wrth y til; gallai afal gael ei hysbysebu i fod yn costio 19 *koruna* ond wrth y til fe fyddwch yn talu 20 *koruna*. Fel Cardi da mae hyn yn mynd yn groes i'r graen, a bob tro dwi'n siopa dwi'n cyfrif faint o geiniogau dwi wedi'u colli a'r pethau byddem wedi gallu prynu!

Dwi hanner ffordd drwy'r flwyddyn gwirfoddoli ac wedi dysgu llawer a chael profiadau gwyb yn barod. Bydd y chwe mis olaf yn hedfan mae'n siŵr, ond dwi'n falch iawn o fod wedi cwrdd â chymaint o ffrindiau newydd o wledydd ar draws y byd o lefydd fel Moldova, Twrci, Armenia, Almaen, Sbaen a llawer mwy, gan ddysgu oddi wrth ein gilydd am wahanol fath o feddylfryd a diwylliant. Dwi wedi bod yn lwcus iawn o fod wedi gallu cymryd mantais o'r cyfleodd i ieuenctid Cymru drwy Erasmus+ sydd yn cael ei ariannu gan yr Undeb Ewropeaidd, a dwi'n fawr obeithio nad fi fydd y Gymraes olaf i allu gwirfoddoli drwy Erasmus+ oherwydd Brexit. O'r profiad yma, byddaf yn cynghori pawb i gymryd gafael ar bob cyfle sy'n dod, cyn eu bod yn diflannu.

argraffu da
am bris da



Y Lolfa

holwch Paul am bris ar paul@yloffa.com
01970 832 304 www.yloffa.com

Hwyl Ddewi 2019



Bois y Rhedyn yn morio canu

Bois y Rhedyn oedd yn diddanu cynulleidfa niferus Hwyl Ddewi eleni a daeth llond y Neuadd Goffa ynghyd i wleda ac i fwynhau. Cafwyd canu o safon a llawer o hwyl yng nghwmni'r criw dawnus o Landdewi Brefi, pob un yn aelod neu'n gyn aelod o Glwb Ffermwyr Ifanc Llanddewi. Braff hefyd oedd croesawu adref cyfeilydd y Bois, sef Delyth Carreg Cadwgan.

Estynnwyd gwahoddiad eleni hefyd i'r Ysgol Gynradd gyflwyno eitemau a swynwyd y gynulleidfa wrth i Mari Evans, Tŷ Nant ac Alaw Morgan Alltgoch fentro i'r llwyfan. Diolch yn fawr iddynt ac i Hefin Jones, y Pennaeth am eu cefnogaeth i'r noson.

Darparwyd cawl blasus a llond bwrdd o gacennau gan aelodau a chyfeillion y Pwyllgor Rheoli. Nid mater bach yw porthi dros 80 o bobl a mawr yw ein diolch iddynt a'r gweithwyr diwyd a fu'n gweini ac yn golchi llestri.

Penderfynwyd y byddai'r elw, sef £477, ar ôl talu'r costau, yn cael ei rannu eleni rhwng y Neuadd a Chronfa Ceulanamaesmawr ar gyfer Eisteddfod Ceredigion 2020. Bu swyddogion yr Apêl hefyd yn gyfrifol am drefnu raffl a gododd dros £200 yn ychwanegol at y gronfa honno.

Yn dilyn siom y llynedd pan ganslwyd y noson oherwydd tywydd difrifol roedd hi'n braff medru dod at ein gilydd eleni i ddatlu gŵyl ein nawddsant. Dymuna'r swyddogion ddiolch i bawb a gyfrannodd at lwyddiant y noson ac i'r gynulleidfa a ddaeth i gefnogi un o achlysuron cymdeithasol pwysigaf y flwyddyn.



Elliw a Lleuwen yn mwynhau'r cawl blasus



Mari ac Alaw a fu'n diddanu'r gynulleidfa

Pantri Pawb

Bara Cartref

Blawd, burum, halen a ddŵr, dyna'r unig gynhwysion sydd eu angen i bobi torth o fara. Ond, wrth edrych ar rhestr cynhwysion yr holl fara masnachol sydd yn cael ei werthu yn ein siopau, mae'n rhwydd mynd i gredu bod pobi torth yn fusnes cymhleth tu hwnt. Y gwir yw na fu dim yn haws ar wahan i "frechdan gaws" chwedl Rapskaliwn. Felly, beth amdani? Dyma i chi rysait syml a fydd yn siwr o roi torth flasus iawn i chi.

Arthur Dafis

Cynhwysion

700g blawd cryf brown

100g blawd cryf gwyn

2 lwy de burum sych

(wy'n defnyddio Doves, a ma nhw'n argymhell un llwy de am bob 500g o flawd)

8g halen

Hyd at 500g o ddŵr cynnes



Dull

Rhowch y blawd mewn powlen gymysgu ynghyd gyda'r burum a'r halen. Gosodwch y burum ar un ochr y fowlen a'r halen ar y llall. Yna cymysgwch y cyfan yn drylwyr gyda llaw.

Ychwanegwch y ddŵr, gam wrth gam, gan gymysgu'r cyfan gyda llaw. Mi fydd faint yn union o ddŵr sydd ei angen yn amrywio yn ôl y blawd. Cymysgwch yn dda nes bod y cyfan yn un belen o does. Noder bod toes gwlyb yn haws i'w weithio na thoes sych, felly peidiwch bod ofn defnyddio digon o ddŵr.

Unwaith bydd gennych belen o does, mi fydd angen ei thylino ar fwrdd y gegin am hyd at 10 munud er mwyn datblygu'r glwten sydd yn y blawd. Dylai'r toes fod yn feddal yn eich dwylo erbyn i chi orffen, ac ychydig bach yn stici.

Yna rhowch y toes yn ôl yn y fowlen a'i adael i godi, gyda lliain drosto. Mi fydd cyflymdra'r broses hon yn dibynnu ar y tymheredd yn eich cegin – mae'n codi'n gyflymach mewn cegin gynnes.

Pan fydd wedi codi a llenwi'r fowlen (gall gymryd rhwng 2 a 3 awr) bydd angen bwrw'r toes yn ôl yn ofalus, cyn ei rannu'n gyfartal yn ddwy belen. Os nad oes tuniau pobi bara gyda chi, peidiwch poeni, mae 'tray' pobi arferol yn iawn. Irwch yr wyneb gydag ychydig olew a gosod y ddwy belen does ar y 'tray', a'u gadael i godi unwaith eto am 2 neu 3 awr. Dylent ddyblu yn eu maint, o leiaf, ond peidiwch â'u gadael yn rhy hir.

I'w pobi, cynheswch y ffwrn i 200°C. Gosodwch y tray yn y ffwrn yn ofalus a phobi'r torthe am 45 munud.

Pan fyddant yn barod, gosodwch y torthe ar rac i oeri cyn eu bwyta. Ychydig o bethau sydd yn cymharu gyda thafell o fara cartre, menyn a darn braff o gaws. Oes unrhywbeth yn haws?

* Mae'r rysait hon yn ddigon i wneud dwy dorth ganolig eu maint.

Dysgwr y Mis

Andy Lloyd-Williams



Mae Andy'n dod o Swydd Efrog yn wreiddiol. Symudodd i'r ardal a phriododd Rhiannon Lloyd-Williams. Maen nhw'n byw efo'u plant yn Llangynfelyn.

Pam benderfynoch chi ddysgu Cymraeg?

Mae diddordeb gyda fi yn y Gymraeg ers symudais i i Gymru. Roedd fy mhlant i'n dysgu Cymraeg yn eu hysgol newydd a roeddwn i eisiau gwybod beth roedden nhw dweud wrtha i!

Beth yw'r peth mwyaf anodd am ddysgu Cymraeg?

Mae hi'n anodd iawn i ddod o hyd i amser i ymarfer. Dw i eisiau'r rheolau ond mae hi'n galed i gofio nhw heb ymarfer.

Pam ydych chi'n credu bod y Gymraeg yn bwysig?

Doeddwn i ddim yn gwybod lot am y Gymraeg neu am Gymru cyn symud yma. Dw i'n dod o Swydd Efrog yn wreiddiol a mae diwylliant unigryw yna hefyd. Ond, heb iaith ffurfiol, mae hi'n anodd i'w gweld hi. Gallai Cymru fyw heb y Gymraeg ond dw i ddim yn siwr fasai diwylliant Cymru yn fyw heb y Gymraeg.

Oes unrhywbeth all ein darllenwyr wneud i roi cymorth i ddysgwyr Cymraeg?

Siaradwch Cymraeg gyda ni a bod yn amyneddgar a charedig gyda ni, yn enwedig pan rydyn ni'n newydd ddechrau.

Beth yw eich hoff eiriau/dywediadau Cymraeg?

"Mae'n dibynnu". Mae'n swnio fel edrych ar gwningen. Ac "igam-ogam". Mae'n berffaith.

Beth ydych yn ei fwynhau fwyaf am ddysgu Cymraeg?

Gwybod beth mae'r plant yn ddweud wrth ei gilydd!

Y Gair Olaf



Wrth i mi ysgrifennu mae Diwrnod Rhyngwladol y Merched wedi pasio a dim bod unrhyw arwyddocâd mewn gwirionedd i hynny heblaw ei fod yn digwydd bod yn cwympo ar ddyddiad cau cyflwyno eitemau i'r rhifyn hwn o Bapur Pawb. Ie, fe nodwch chi felly fod y dyddiad cau wedi ei fethu, a hynny ers deuddydd! Enghraifft wych o'n hen arfer i o adael hi tan y munud olaf unwaith eto cyn cyflawni tasg.

Beth felly sy'n peri i mi adael y cyfan tan yr unfed awr ar ddeg? Yr ysfa efallai i geisio gwneud pob dim a bod ym mhob man? Falle wir! Pam nad ydw i yn gallu cyffroi wrth feddwl am greu rhestrau 'to do' a rhoi trefn ar weithgaredd yr wythnos ar nos Sul. I fod yn onest allai ddim meddwl am ddim mwy diflas.

Rwy'n hoffi meddwl mod i'n fwy cynhyrchol wrth weithio dan straen ac rwy'n credu'n daer fod gan bawb ei gloc a'i batrwm personol. Fe allwch chi dreulio oriau yn cyflwyno technegau ar gyfer rheoli amser yn well i unigolion fel fi ond fyddwch chi'n lwcus os bydd unrhyw fath o drefn am fwy na diwrnod neu ddau. Waeth i bawb dderbyn mai cyrraedd yn hwyr fydda i a gwneud pob dim ar y funud ola'.

Ar ddiwedd y dydd mae'r byd yn dal i droi a phethau yn cael eu gwneud. Wel am ryddhad, tasg arall wedi ei chyflawni! Well dechrau ar y cant a mil o bethau eraill dwi wedi cofio amdanyn nhw wrth ysgrifennu...

Rhian Haf Evans

Garej Davmor

Petrol a Diesel • Gwasanaethau, trwsio, MOT, a theiars
Adnewyddu blychau gêr a gosod cydyddion
Brechdanau poeth ac oer • Siop Gyfleustra drwyddedig
Y garej gwasanaeth llawn yn Nhal-y-bont



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

CYMDEITHAS TREFTADAETH LLANGYNFELYN

Dilys Williams
**Menywod Cymraeg
a'r Bleidlais**

(Bydd y Sgwrs yn y Saesneg)

**7.30 Nos Fawrth
26 Mawrth 2019
Llanfach Taliesin**

Y LLEW GWYN

Tal-y-bont

Mae Gareth, Bev a Carl yn edrych ymlaen i'ch croesawu i'r Gwyn.

Ar agor bob dydd

Bwyd ar gael 7 diwrnod yr wythnos 12.00 tan 9.00

Nos Fawrth: Pei a Peint 6.00 tan 9.00 £8.50

Nos Iau: Cyri a Peint 6.00 tan 9.00 £8.50

Cinio Dydd Sul 12.00 tan 3.00
(Un cwr: £7.95 Dau gwr £9.95)

Ystafelloedd ar gael

01970 832245

garethwhitelion@outlook.com

CHWARAEON

Ieuenctid Tal-y-Bont

Mae timau ieuenctid Tal-y-bont yn mynd o nerth i nerth. Mae dros 70 o blant yn cymryd rhan mewn pêl-droed i dimau Tal-y-bont dan 6 i dan 11.

Anthony Foulkes sy'n hyfforddi'r tîm dan 11 oed, Anthony Hopkins a Francisco Silva sy'n rhedeg dau dîm dan 9, gyda Carl Whalley a Guy Barron yn rhedeg y tîm dan 9 arall. Kam Rahman a Dean Vaughan yw hyfforddwr y ddau dîm dan 8 gyda Mark Evans a Glen Robson yn hyfforddi'r dosbarth dan 6 a'r dosbarth derbyn.

Ers colli Cae'r Odyn Galch, rydym wedi bod yn ffodus iawn o allu defnyddio Cae 3G Aberystwyth A.F.C. ar nos Iau i hyfforddi'r plant. Mae dros 60 o blant yn cael eu hyfforddi ar y cae mewn amgylchedd diogel a braf. Maent i gyd yn mwynhau'n fawr iawn!

Mae rhoi cyfle i gymaint o blant i chwarae pêl-droed yn ifanc iawn yn bwysig iawn er mwyn iddynt ennill hyder a rhoi ymdeimlad o falchder a chyflawniad iddynt.

Ar lefel dan 6 yn arbennig, mae'n galonogol i weld rhai plant nad oes ganddynt hyder a medrau yn gwella'n gyflym iawn ac yn mwynhau mynychu'r hyfforddiant. Mae pob plentyn wedi cael cyfle i chwarae pêl-droed ar fore Sadwrn wrth gynnal dau dîm fesul grŵp oed os oes angen. Mae rhai timau eraill, sy'n chwarae ym Mhenweddig, yn dewis un tîm cryf iawn ond yn Nhal-y-bont, rydym yn falch o'r ffaith bod gan bob plentyn gyfle i chwarae, waeth beth yw ei allu, cryfder ac ati.

Mae angen pecynnau pêl-droed ar gyfer yr ieuenctid yn arbennig U6 / U8 ar gyfer y tymor nesaf, felly os oes rhywun yn gwybod am gwmni / busnes a fyddai'n ddigon caredig i noddi pecyn / pecynnau newydd, byddem yn ddiolchgar iawn.

Mark Evans

Colli yn y Cwpanau

Mae Clwb Pêl-droed Tal-y-bont allan o ddwy gystadleuaeth gwpan. Ar 16 Chwefror, mewn gêm agos yn erbyn Tregaron, collwyd 3-2 yn rownd 3 Cwpan Coffa Dai 'Dynamo' Davies. Yna, pythefnos yn ddiweddarach collwyd unwaith eto i Dregaron, y tro hwn o bum gôl i ddim, yn rownd 2 Cwpan Coffa Len a Julia Newman.

Cafwyd gwell hwyl yn y cynghrair. Enillwyd gêm glos arall o 2-1 bant ym Mhenrhynoch ar 9 Chwefror. Gohiriwyd y gêm yn erbyn Machynlleth a drefnwyd ar gyfer 9 Mawrth.



Mae'r ymchwil ar y tir y gobeithir ei ddatblygu'n faes chwarae newydd yn Nhal-y-bont wedi cychwyn. Diben y tyllau a osodwyd gan gwmni ESP yno yw mesur lefel y dwr dan ddaear.



Tal-y-bont yn ymosod ar gôl Penrhynoch (llun drwy garedigrwydd Beverley Hemmings)

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

K Hughes

Plymio a Gwresogi

Gosod a Theilio Ystafelloedd Ymolchi
Gwasanaeth Boeler Olew

01970 832129

07761 917235

Bwyd da... Cwmni da!

BLACK LION HOTEL

NBlac

01970 832 555
croeso@yblac.co.uk

Rhedeg cymdeithasol Cletwr

Rydyn ni'n cwrdd bob bore Sul am 9.30 yn Cletwr.

Rydyn ni'n grŵp cyfeillgar ac mae croeso i bawb, beth bynnag eich gallu.

Dewch o hyd i'n grŵp ni ar Facebook
Rhedeg cymdeithasol Cletwr social run