pp Mawrth 23.qxp_Layout 1 07/03/2023 6:53 am Page 1

Pris: 50c

Papur Pawb

Mawrth 2023 Rhif 487

Hwyl Ddewi – tud 7

tud 4/5 Ysgol Tal-y-bont
tud 6 Dod i Nabod...
tud 10 Yn Naturiol
tud 11 O Wcráin i Gymru

Cylch Campus!

Cyn y Nadolig llynedd cafodd Cylch Meithrin Tal-y-bont arolwg gan Estyn ac Arolygiaeth Gofal Cymru (AGC) ac o ganlyniad maent wedi derbyn adroddiad gwych. Estyn sy'n arolygu addysg a hyfforddiant yng Nghymru gyda'r weledigaeth i wella ansawdd addysg a hyfforddiant a deilliannau i'r holl ddysgwyr yng Nghymru. Ei cenhadaeth yw cynorthwyo darparwyr addysg a hyfforddiant i ddatblygu diwylliant o hunanwella a dysgu trwy ei cyngor, arolygu a meithrin gallu. AGC yw rheoleiddiwr annibynnol gofal cymdeithasol a gofal plant yng Nghymru ac yn arolygu ar ran Gweinidogion Cymru er mwyn darparu sicrwydd ynghylch ansawdd a diogelwch gwasanaethau fel Cylchoedd Meithrin.

Ymhlith y canmoliaethau, nodir yn yr adroddiad bod y plant 'wrth eu boddau yn y lleoliad ac yn mynegi brwdfrydedd a mwynhad.' Yn ogystal mae 'ganddynt ymdeimlad cryf ac amlwg o berthyn, gan ffurfio cydberthnasau positif.' Mynegir bod y plant yn 'dangos empathi ac yn dod yn sensitif i anghenion eraill' tra'n 'gwneud cynnydd cadarn yn ystod eu hamser yn y lleoliad'. Nid yn unig cafwyd canmoliaeth am fedrau'r plant â thasgau megis mwynhau arbrofi ag offer a deunyddiau gwahanol, maent hefyd yn canmol bod y plant 'yn arddangos medrau creadigol cryf…ac yn awyddus iawn i fwynhau cyfleoedd diddorol ac ysgogol o dan do ac yn yr awyr agored'.

Nodir cyfraniad holl bwysig y staff yn yr adroddiad drwy fynegi eu bod yn hyrwyddo rhyngweithio cadarnhaol yn gyson: 'Maent yn ffurfio perthnasoedd cadarnhaol â'r plant, yn siarad â nhw'n annwyl ac yn eu trin â gofal a pharch'.

Mynegwyd bod y staff yn trin y plant mewn modd cynhaliol a chynnes ac yn sgil hynny yn creu lleoliad ac awyrgylch hapus dros ben. Mae'r Cylch yn leoliad lle 'mae plant yn teimlo'n ddiogel a'u bod yn cael eu gwerthfawrogi. Mae pob un o'r ymarferwyr yn adnabod y plant yn dda iawn ac mae ganddynt ddealltwriaeth glir o'u hanghenion, eu galluoedd a'u hoffterau unigol'.

Mae'r adroddiad yn mynd ymlaen i nodi bod yr 'ymarferwyr yn defnyddio'r Gymraeg yn barhaus a hynod effeithiol'. O ganlyniad i ymroddiad y staff, mae'r plant yn arddangos dealltwriaeth dda iawn o'r iaith, hyd yn oed os nad ydynt yn siarad yr iaith tu allan i'r lleoliad.

Sefydlwyd ac agorwyd drysau Cylch Meithrin Tal-y-bont am y tro cyntaf yn 1970 – dros hanner can mlynedd o ddysgu drwy chwarae i sawl cenhedlaeth yr ardal. Mae'r Cylch wedi ymgartrefu ers sawl blwyddyn bellach yn y caban gyda'r enw priodol iawn, Tŷ Sbri, sydd i'w canfod ar safle Ysgol Gymunedol Tal-y-bont yng nghanol y pentref. Mae'r Cylch Meithrin ar agor o ddydd Llun i ddydd Iau, 8.15yb tan 15.15yp yn ystod tymor ysgol ac yn agored i blant oedran 2-4. Gellir mynychu sesiynau bore, prynhawn neu drwy'r dydd. Maent erbyn hyn yn medru cynnig cinio blasus Mrs Jones i'r plant bach hefyd.

Staff ymroddgar Cylch Meithrin Tal-y-bont, neu'r Cylch fel yr adwaenir yn annwyl, yw Vicky Joseph, Arweinydd, Karren Roberts, Arweinydd Prynhawn, a Chynorthwywyr Kate January McCann ac Eirian Roberts. Yn sicr, mae Miss Vicky, Miss Karren, Miss Kate a Miss Eirian yn rhoi dechreuad cadarnhaol arbennig i'r plant wrth iddynt droedio ar rheng gyntaf eu gyrfa addysgiadol.

I ddathlu derbyn adroddiad arbennig, cynhaliwyd parti mawr ar ddiwedd yr hanner tymor ym mis Chwefror gyda'r plant a'r staff yn gwisgo i fyny mewn gwisgoedd ffansi, peintio wynebau, dawnsio a chael gwledd o fwyd parti. Hyfryd oedd gweld plant Dosbarth Derbyn a Blwyddyn 1 yn ôl yn Tŷ Sbri yn

parhad tud 2

pp Mawrth 23.qxp_Layout 1 07/03/2023 6:53 am Page 2

Papur Pawb

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

Tynnu lluniau:
Cysyllter â golygyddion y mis

GOHEBYDDION LLEOL

Tal-y-bont:
Myfanwy James, Bryn Eglur, Tal-y-bont
832592

Parsel Henllys:
Rhys Huws, Llwyn Onn
832076

Bont-goch:
Cathryn Lloyd-Williams
cat_yfoel@hotmail.com

Llangynfelyn:
Nigel Callaghan, Hafan, Tre Taliesin
832573

Eglwys-fach/Ffwrnais:
Non Griffiths
(01654) 781264

Rhwydweithiau cymdeithasol:
Ceri Morgan

CYMDEITHAS PAPUR PAWB

Cadeirydd:
Catrin MS Davies, Simne Wen, Tal-y-bont
832697

Is-gadeirydd:
Lisa Tomos, Awelon, Pentrebach
832773

Ysgrifennydd:
Rhian Evans, Glanrafon, Tal-y-bont
832344

Trysorydd:
Rebecca Williams, Mur Mawr, Tal-y-bont
832093

Tanysgrifiadau:
Bleddyn Huws, Henllan, Tal-y-bont
832448

Hysbysebion:
Trish Huws, Llwyn-Onn, Tal-y-bont

Dylunio:
Iolo ap Gwynn, Ceri Jones, Sion Pennant

Plygu'r Papur:
Gwenllïan Parry-Jones; Beti Jenkins

Dosbarthwyr:
Gwenllïan Parry-Jones; Carys Briddon; John Evans; Innes Heron

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 gweplyfr (@papurpawb)

Golygyddion

Golygyddion y rhifyn hwn oedd Non a Gerwyn, gyda Ceri'n dylunio. Diolch iddynt.

Bleddyn a Delyth (huws.henllan@btinternet.com) fydd yn golygu rhifyn Ebrill.

Y dyddiad cau yw 7 Ebrill a bydd y papur ar werth ar 14 Ebrill.

parhad o dudalen 1

Cylch Campus!

dathlu'r llwyddiant a Mrs Falyri Jenkins yn ymuno yn yr hwyl wrth gynnal sesiwn gitâr a chanu.

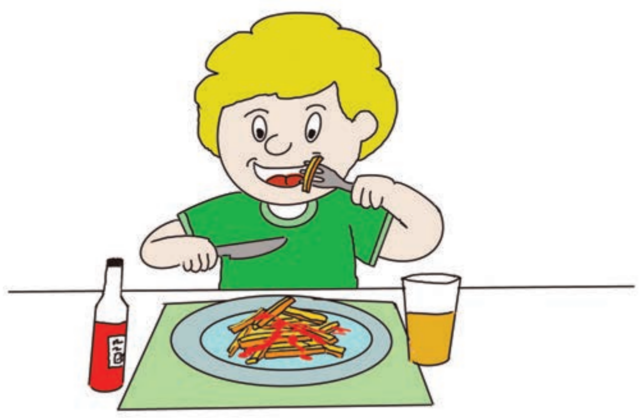
Hoffai staff y Cylch ddiolch yn ddiffuant i'r Pwyllgor am eu hymroddiad parod tu ôl i'r llenni ac i Monica Lloyd-Williams sydd bellach wedi gadael ei rôl fel Person Cofrestredig am ei holl gwaith dros y blynyddoedd.

Yn sicr mae'r Cylch wedi bod yn fangre pwysig iawn yn y pentref dros nifer o flynyddoedd ac i genedlaethau o blant yr ardal a'r cyffuniau wledig cyfagos. Llongyfarchiadau enfawr i Gylch Meithrin Tal-y-bont ar ei gwaith di-flino, anhygoel ac am y ganmoliaeth uchel yma gan Estyn.

Gellir gweld yr adroddiad yn llawn ar wefan Estyn: www.estyn.gov.wales

Os hoffech drafod unrhyw agwedd o waith y Cylch neu am fwy o wybodaeth, mae croeso i chi e-bostio: cylchmeithrintal-y-bont@hotmail.co.uk

NJ



"Mae'n ofnadwy- 'dw i'n gorfod bwyta sglodion bob dydd!"

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.

Dyddiadur

MAWRTH

12 **Bethel** 10 Gwilym Tudur (C)
Eglwys Sant Mihangel, Eglwysfach 9.30

14 **Cymdeithas y Chwiorydd Rehoboth** 'Byw a gweithio yn y Dwyrain Canol' (Gillian Olewicz)

16 **Eglwys Llangynfelyn yn Llanfach** 7 Gweddi Hwyrol

18 **Dal ati** 10.30–11.30 Cletwr

19 **Bethel** 10 Uno â Seion (Gwilym Tudur)
Eglwys Sant Mihangel, Eglwysfach 9.30

20 **Merched y Wawr Tal-y-bont a'r Cylch** Swper yng nghaffi Cletwr

22 **Taith Gerdded o Cletwr** 2–3

26 **Bethel** 10 Geraint Evans
Rehoboth 11.15 Gweinidog
Eglwys Sant Mihangel, Eglwysfach 9.30

31 **Sesiwn Nos Wener** gyda Geraint Davies a Geraint Cynan 8 Y Llew Gwyn

EBRILL

1 **Dal ati** 10.30–11.30 Cletwr

2 **Bethel** 10 Uno â Seion (Gwilym Tudur)
Rehoboth 2 Gweinidog
Eglwys Sant Mihangel, Eglwysfach 9.30

9 **Bethel** 10 Oedfa Sul y Pasg, Gwilym Tudur (C). Paned i ddilyn yn y Neuadd Goffa
Eglwys Llangynfelyn yn Llanfach 2.15 Cymun Bendigaid
Eglwys Sant Mihangel, Eglwysfach 9.30

11 **Cymdeithas y Chwiorydd Rehoboth** Te Prynhawn

Cletwr – bob wythnos
Dydd Llun 2.30–4.30 'Pwyth a Chlonc'
Dydd Mawrth 1–4 'Clonc a Gweu'

Rhian
trin gwallt gartref
25 mlynedd o brofiad
gwasanaeth cyfeillgar, dibynadwy
ffôn 832 612
07835 525 553

Pobl a Phethe

Priodas

Ar 14 Chwefror priodwyd Keith Evans, Pengraig, Bont-goch gyda Julie Holland o Benllyn. Dathlwyd y wledd briodas yng Nghlwb Rygbi, Aberystwyth a chafwyd diwrnod bendigedig yng ngofal Glan Davies. Mae Keith a Julie wedi ymgartrefu yn Nhremadog, Gwynedd. Hoffai Keith a Julie ddiolch i bawb am eu cwmni ar ddydd eu priodas, a diolch am eu holl anrhegion hefyd. Llongyfarchiadau calonnog i'r ddau a phob dymuniad da i'r dyfodol.

Gwellhad buan
Mae John Morgan, Moelgoch, Tal-y-bont wedi derbyn triniaeth yn ddiweddar yn Ysbyty Tywysog Philip, Llanelli. Braf iawn deall ei fod adref ac yn gwella.

Cydymdeimlad
Estynnwn ein cydymdeimlad dwys â Gwenallt Llwyd Ifan, Llys-Alaw, Tal-y-bont a'r teulu ar farwolaeth eu dad, Dai Lloyd Evans, Tregaron, Cyn-Arweinydd Cyngor Sir Ceredigion.

Pen-blwydd arbennig
Pob dymuniad da i Robat Gruffudd, Bryngwyn, Tal-y-bont a ddathlodd ei ben-blwydd yn 80 mlwydd oed ar 27 Chwefror.

Cadair Jo
Llongyfarchiadau i Jo Fothergill, merch Mick a Jenny Fothergill, Tal-y-bont, ar gael ei anrhydeddu gyda chadair personol gan Brifysgol Lerpwl. Mae ei rhieni'n falch iawn o'i merch sydd bellach yn Athro mewn heintiau bacteriol ac ymwrthiant gwrthfacteria.

Genedigaeth
Llongyfarchiadau mawr i Owain a Caryl, Coed-y-Crib, Tal-y-bont ar enedigaeth eu mab bach Ceulan Llewelyn Daker-Jones ar 16 Ionawr. Pob dymuniad da i'r teulu bach.

Eglwysfach
Mae'n syndod y gefnogaeth a gafwyd yn ein plwyf unwaith eto pan aeth Sheila Lloyd, Brynawel a Delyth Tansley, Tŷ'r Ysgol ati i baratoi bore o amrywiaeth o gawl cartref blasus a bara i helpu y trueiniaid ar ôl y daeargrynfeydd erchyll yn Twrci a Syria yn ddiweddar. Ganol dydd ar Sadwrn, 18 Chwefror roedd yr Ystafell Haearn o dan ei sang a chodwyd y swm haelionus o £622, a dyblwyd hyn gan Banc y National Westminster.

Diolch i bawb a fu yn helpu a chyfrannu i wneud yr achlysur yma yn gymaint o lwyddiant.

Cymdeithas Sioe Tal-y-bont

Roedd y llygaid i lawr ar nos Sadwrn, 18 Chwefror pan gynhaliwyd noson lawn hwyl yn chwarae Bingo yn Neuadd Goffa Tal-y-bont. Roedd yna wobrau ariannol a raffl ac roedd pawb yn canolbwyntio'n ddiwyd ac yn gwrando'n astud iawn ar y rhifau holl bwysig! Codwyd bron i £430 tuag at gefnogi un o'r digwyddiadau pwysicaf a mwyaf nodedig yng nghalendr blynyddol y fro, sef Sioe Tal-y-bont. Diolch yn fawr iawn i bawb a ddaeth i gefnogi ac i fusnesau ac unigolion lleol am gyfrannu gwobrau ariannol.

Cronfa Eleri 2022

Rhwng 1998 a 2022 derbyniodd y gronfa geisiadau am gymorth o dros £650,000 gan 334 o ymgeiswyr. Rhoddwyd cymorth i dros 200 ohonynt, gan roi cyfanswm o dros £373,000 (cyfartaledd o tua £1,000 y cais). Y cais unigol mwyaf a dderbyniwyd mewn un flwyddyn oedd un am £15,000 a'r cymorth unigol uchaf a ddyfarnwyd mewn un blwyddyn oedd £7,500.

Mae natur y cynlluniau a gefnogwyd wedi bod yn amrywiol iawn. Cyfrannwyd at adnewyddu adeiladau; prynu offer megis cadeiriau, llwyfannau ac offer uchelseinydd; offer chwaraeon a gwella adnoddau clybiau; adeiladu meysydd chwarae i blant; prynu offer i wasanaeth papur i'r deillion; datblygu cylchgronau ysgol a phapurau bro; a myrdd o gynlluniau eraill. Nid yw rheolau Cronfa Eleri yn caniatáu cefnogaeth refeniw (h.y. costau cynnal rheolaidd) i fudiadau a chymdeithasau - dim ond cefnogaeth i gynlluniau penodol.

Cyfanswm y ceisiadau ar gyfer 2022 oedd £71,674.22. Cyfanswm y grantiau a roddwyd gan gronfa ar gyfer 2022 oedd £28,278. Diolch i Bwyllgor Cronfa Eleri am eu gwaith caled wrth benderfynu ar sut y dylai'r arian oedd ar gael (£28,388.46) gael ei ddosrannu yn unol ag amcan y gronfa o "Hybu bywyd cymdeithasol, addysgol a diwylliannol cynhenid yr ardal sydd wedi ei chanoli ar Mynydd Gorddu". Gweithgareddau y llwyddwyd ei cefnogi eleni oedd: Neuadd Llanfach; Grŵp llifogydd Tal-y-bont; Parc Llandre; PATRASA; Neuadd Tal-y-bont; Cletwr, Clwb Pêl-droed Penrhyn-coch; Cae Chwarae Rhydypennau; Sioe Tal-y-bont; Neuadd Rhydypennau; ag Ysgol Tal-y-bont, Ysgol Penrhyn-coch ag Ysgol Penllwyn.

Bydd y gronfa ar agor i geisiadau ar gyfer y flwyddyn 2023 ddiwedd mis Tachwedd 2023. Manylion pellach ar wefan Cronfa Eleri (cronfaeleri.cymru).

pp Mawrth 23.qxp_Layout 1 07/03/2023 6:53 am Page 4

Dydd Gŵyl Dewi

Ail greu fideo Y Blew

Diwrnod y llyfr

Dosbarth Miss Roberts yn creu Blodeuwedd

Gwersi Drama

Gwersi TGCh

Hyfforddiant BMO

Plant Blwyddyn 6 yn dathlu Dydd Gŵyl Dewi

Ysgol Tal-y-bont

Gŵyl Offerynnol Ceredigion

Llongyfarchiadau mawr i Rowan Glover am berfformiad graenus ar yr unawd piano i flynyddoedd 6 ac iau yng Ngŵyl Offerynnol Ceredigion yn Theatr Felin-fach – da iawn ti Rowan.

Mae mis Chwefror yn llawn o ddiwrnodau pwysig i ni eu cofio a'u dathlu.

Wythnos e-ddiogelwch

Dyma gyfle blynyddol i ni atgoffa ac atgyfnerthu'r negeseuon pwysig am e-ddiogelwch gyda'r staff a gyda'r plant.

Ray Ceredigion

Fel rhan o'n gweithgareddau Iechyd Meddwl, rydym wedi cael ymweliadau gan Ray Ceredigion i hybu'r medrau creadigol a chymdeithasol. Mae'r plant wrth eu boddau'n cael chwarae gyda'r offer amrywiol gan gydweithio i adeiladu a chreu.

Dydd Miwsig Cymru

Cafodd Blwyddyn 6 lawer o hwyl yn ail-greu fideo o Y Blew, y grŵp roc Cymraeg cyntaf, yn canu fersiwn o'r gân Georgia. Mae cysylltiad lleol fan hyn hefyd gan fod Y Blew wedi chwarae gig yn y Neuadd Goffa yn 1967.

Diwrnod y Llyfr

Mae dathlu Diwrnod y Llyfr yn creu tipyn o gynnwrf bob amser a doedd eleni ddim eto yn ddim gwahanol. Gwelwyd y cymeriadau arferol i gyd ac roedd hi'n hwyl i weld y gwisgoedd lliwgar. Cofiwch wario'r talebau a mwynhewch y darllen.

Yn ychwanegol eleni, cafodd y plant gyfle i brynu llyfr o'r taleb a gawsant yn anrheg Nadolig gan Siôn Corn. Diolch yn fawr i'r Gymdeithas Rhieni ac Athrawon ac i Ruth o Wasg y Lolfa am gydweithio gyda'r ysgol ar hyn.

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.

Roedd Dydd Gŵyl Dewi yn gyfle eto i ddathlu ein gwlad a'n hiaith yn yr ysgol.

Diolch yn fawr i'r staff am baratoi tuag at y diwrnodau yma ac i'n rhieni am sicrhau'r gwisgoedd i bawb.

Rygbi

Hyfforddiant Pêl-droed

Mae disgyblion yr ysgol wedi manteisio ar gyfle gwych i gael Bryn o BMO Coaching i ddod atom i wella ein medrau pêl-droed. Diolch yn fawr i ti Bryn am greu gweithgareddau diddorol a bywiog.

Rygbi'r Urdd

Bu tîm rygbi'r ysgol yn cystadlu'n ddewr ym mhencampwriaeth rygbi'r Urdd yn Ysgol Henry Richard yn ystod mis Chwefror. Cafwyd sawl gêm agos a chyffrous gydag un buddugoliaeth gampus yn erbyn Ysgol Comins Coch. Da iawn chi am gystadlu mor frwd ar ddiwrnod ofnadwy o oer!

Plant yn Dysgu eu Cyfoedion

Rydym mor ffodus o gael ein plant hynaf yn cynnal gweithgareddau i'w cyfoedion; Martha a Rosie yn cynnal gweithdai drama; Ariana, Charlie ac Osian yn cynnal sesiynau chwaraeon; a Hari a Rowan yn arwain tasgau ar y cyfrifiaduron. Diolch yn fawr a da iawn chi.

Eisteddfod yr Ysgol

Cofiwch am Eisteddfod yr Ysgol fydd i'w chynnal yn y Neuadd Goffa ar ddydd Iau, 30 Mawrth. Croeso cynnes i bawb.

Dydd Gŵyl Dewi

pp Mawrth 23.qxp_Layout 1 07/03/2023 6:53 am Page 6

Dod i Nabod...
Gareth Pritchard

Mae Gareth Pritchard, Y Llew Gwyn, Tal-y-bont yn rhedeg dau fusnes mewn un lle. Y fusnes gyntaf, wrth gwrs, yw gweithio fel tafarnwr a thynnu peints tu 'nôl i'r bar ond mae ei ail fusnes, sef prynu a gwerthu hen bethau o'i gwmpas ar furiau a byrddau'r dafarn.

Roedd gan ei fam ddiddordeb yn y maes ac mae Gareth yn cofio'r ddresel Gymreig yn y cartref yn Aberystwyth yn llawn jygiau a thrysorau arian. Cofia hefyd mynd i arwerthiannau jymbl yn Neuadd y Buarth y dref i sbecian, bargeinio a chychwyn ar ei egin gasgliad. Yr adeg hynny, roedd talp y fasnach yn nwylo'r prynwyr proffesiynol ond erbyn heddiw mae'r arfer o brynu a gwerthu yn ehangach ac yn cwmpasu'r rhai sy'n gweld y peth fel hobi ag eraill sy yn y fusnes i wneud pres. Rheswm amlwg am yr ehangu yw poblogrwydd rhaglenni fel *Antiques Road Show* a *Flog It* - nawr mae pawb bron yn ail-lygadu'r eitem yn yr atig gan obeithio bod trysor yn eu meddiant.

Wrth brynu, mae Gareth yn cadw at reolau euraidd – gosod pris uchaf, canolbwyntio ar stwff mae'n hoffi ac osgoi bod yn 'sentimental'. Fel pob masnach, dysga o gamgymeriadau a glynu at y nod o brynu i werthu. O ran ble i brynu, mae ganddo sawl dewis: mynd i arwerthiannau a bidio yn y ffordd draddodiadol; trwy'r cyfryngau cymdeithasol fel e-bay a Facebook; cael unigolion yn galw yn y Llew Gwyn; neu trwy ddelio gyda chyfeillion yn y fusnes. Un o'i ffrindiau pennaf yw Drew Pritchard (dim perthynas!) o ddyffryn Conwy a seren y gyfres teledu *Salvage Hunters*. Mae'r ddau mewn cysylltiad cyson, weithiau i brynu a weithiau i werthu.

Ac o ran gwerthu, y dafarn ei hun yw'r cyfrwng mwyaf buddiol gan werthu rhywbeth bob dydd bron. Erbyn hyn mae'n adnabyddus fel casglwr ac mae 'na gwsmeriaid sy'n galw'n rheolaidd i archwilio'r stoc ac i brynu. Mae eraill yn taro i mewn am beint a phryd o fwyd ac yn ystod eu hymweliad yn gweld rhywbeth sy'n denu'r llygad ac unwaith eto yn prynu.

O holi beth sy'n sefyll yn y cof, mae Gareth yn sôn am sawl eitem. Dresel Penfro, y silffoedd uchaf i storio platiau, cypyrddau oddi tano a gofod yn y canol lle cysgai'r ci – 'dog kennel dresser' felly. Roedd yr un arbennig hwn yn dyddio o 1880 a'i chartref gwreiddiol oedd fferm Moelgolomen, Bont-goch. Yna darlun gan ei athro celf yn yr ysgol, Hywel Harries, wedi'i brynu am gannoedd, a'i luniau erbyn hyn yn gwerthu am filoedd. A'i ffefrynnau ar hyd pob wal bron, yr arwyddion tafarn a phosteri y King's Hall Aberystwyth, esiamplau o hanes lleol sy'n prysur ddiflannu.

A beth sy'n gwerthu? Ym marn Gareth mae enw ag ansawdd yn holl bwysig. Mae crochenwaith Clarice Cliffe a Moorcroft yn gynyddol anodd i'w ffeindio ac yn hawdd i'w werthu. Mwy o syndod efallai yw'r galw am fathodynnau ceir, eitemau pres a wnaed o hen arfau, yr eliffantod pres a'r eitemau Affricanaidd. Anodd hefyd yw dod o hyd i fargen. Ar y rhaglenni teledu fe gewch un ar ôl y llall yn sôn am brynu am ychydig bunnoedd a gwerthu am grocbris. Annhebyg yw hyn, ac yn ôl Gareth, y rhaglenni eu hun sy'n bennaf gyfrifol. Mae'r prynwr a'r gwerthwr, ill dau yn wylwyr, yn fwy tebygol o wybod pris pob peth. O ofyn beth sy' ddim yn gwerthu daw'r ateb ar unwaith. Mae cartrefi heddiw yn llai ac o'r herwydd mae'r dodrefn brown, y jygiau lustre, a phlatiau Willow Pattern yn amhoblogaidd ac allan o ffasiwn. Mae'r ddresel a brisiwyd am filoedd yn y gorffennol bellach yn gwerthu am gannoedd.

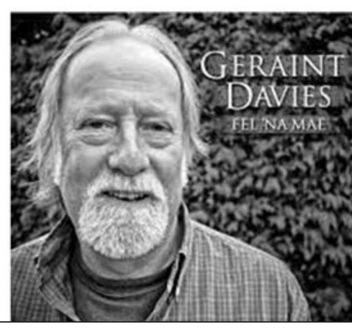
Yr eitem ryfeddaf a welais i ymhlith y trysorau oedd bocs casglu'r genhadaeth y Methodistiaid Calfinaidd o oes Fictoria. Yr hollt ar y top i osod y ceiniogau yn arferol a naturiol. Llawer mwy annisgwyl oedd y negeseuon ar ochrau y bocs yn cyhoeddi niferoedd Moslemiaid, dilynwyr Bwdha a Christnogion ac yn gwahodd cyfraniad i achub yr India i Gristnogaeth!

Felly y tro nesaf y byddwch yn y Llew Gwyn wrth i chi ddrachtio peint neu sipian wisgi, drychwch o gwmpas i ryfeddu ar y casgliad. O holi Gareth a oedd yn chwennych eitem nad oedd yn ei feddiant unwaith yn rhagor cafwyd ateb parod - arwydd tafarn y White Horse, Aberystwyth. Mae'r perchennog yn hysbys ond ar hyn o bryd yn amharod i werthu. Dyna'r dyhead – stabl newydd i'r Ceffyl Gwyn yn y Llew Gwyn!

GIE

Seswn Nos Wener
Night Out
Noson Allan

GERAINT DAVIES



yn y Llew Gwyn
Talybont
am 8 nos Wener
31 Mawrth
mynediad £8

OUT OF OFFICE STUDIO

ADEILADAU NEWYDD | ESTYNIADAU |TRAWSNEWIDAU | DATBLYGU TIR

CYFEIRIAD
Out Of Office Studio LLP
4 Cambrian Terrace
SY20 8TR

FFON
+ 44 7984399315

AR-LEIN
office@o-o-studio.com
www.outofofficestudio.co.uk

arb
Architects
Registration
Board

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

Cinio Dydd Sul 12.00 tan 3.00
(Un cwrs / Dau gwrs)
Ystafelloedd ar gael

01970 832245
garethwhitelion@outlook.com

pp Mawrth 23.qxp_Layout 1 07/03/2023 6:53 am Page 7

Hwyl Ddewi

Ar ôl bwlch o ddwy flynedd cynhaliwyd noson Hwyl Ddewi unwaith eto eleni yn Neuadd Goffa Tal-y-bont ar nos Sadwrn 25 Chwefror, ac roedd y byrddau yn llawn wrth i'r gymuned ddod ynghyd i ddathlu gŵyl ein nawddsant unwaith eto.

Cafwyd gwledd o gawl a baratowyd gan aelodau a chyfeillion Pwyllgor Rheoli y Neuadd a chacennau di-rif i ddilyn cyn i bawb droi at y llwyfan i fwynhau awr o ganu bywiog a chartrefol yng nghwmni criw Iwcadwli, sef y gerddorfa *ukelele* a sefydlwyd gan y fenter iaith Cered pum mlynedd yn ôl.

O dan arweiniad Steff Rees perfformiwyd dwsin o ganeuon poblogaidd, adnabyddus, gyda'r gynulleidfa yn defnyddio'r taflenni a ddosbarthwyd ymlaen llaw i ymuno yn y gân. Hyfryd oedd gweld plant brwd yn y blaen yn joio mas draw.

Roedd y gân olaf yn un newydd wreiddiol a gyfansoddwyd gan Steff ei hun, gyda'r geiriau gan Phil Davies. Bydd Iwcadwli yn ei recordio cyn bo hir er mwyn hyrwyddo'r gerddorfa, a dyma oedd y cyfle cyntaf iddynt ei ymarfer yn gyhoeddus.

Cyn canu Hen Wlad Fy Nhadau talwyd y diolchiadau gan Gadeirydd y Pwyllgor Rheoli, Dafydd Jenkins. Diolchodd i bawb am eu gwaith yn paratoi'r Neuadd yn ogystal â darparu'r cawl a'r cacennau, i'r staff am weini yn ystod y noson ac i'r rhai a gyfrannodd at y raffl.

Braf oedd medru estyn croeso i'n plith i Iryna, ffoadur o Wcráin sydd wedi ymgartrefu yn Nhal-y-bont. Manteisiwyd ar y cyfle hefyd i hyrwyddo print a gynhyrchwyd gan Ruth Jên i godi arian at apêl Twrci-Syria.

Mawr obeithiwn y bydd y traddodiad o gynnal dathliad fel hwn yn parhau am flynyddoedd i ddod, yn enwedig o weld llwyddiant digwyddiad eleni.

D.Ph.D.

Grant Mayhew Ltd

GWAITH COED, TO ac ADEILADU CYFFREDINOL

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

Cwrdd 'To!

Ydych chi'n cofio'ch prawf gyrru? Ydych siwr. Ydych chi'n cofio'r arholwr? Siawns.

Rhyw dri deg pum mlynedd yn ôl roedd merch ifanc o Rostryfan ger Caernarfon yn 'sefyll' arholiad gyrru car ym Mangor. Y man gorau i wneud yr '*hill start*' bondigrybwyll yw wrth y goleuadau traffig tu allan i'r orsaf drenau. Felly gyrrodd y ferch i'r goleuadau oedd yn goch ar y pryd, stopiodd a rhoi'r brêc ymlaen. Dechreuodd hi glebran, nerfau o bosib, tra bod yr arholwr yn ei gap fflat yn gwylio'r bobl yn gadael yr orsaf. Pan ddaeth y ferch i edrych ar y goleuadau unwaith yn rhagor, dal i glebran, roedden nhw'n troi o'r gwyrdd i'r coch! Roedd hi wedi eistedd drwy un cylch o oleuadau, heb symud. Doedd yr un o'r ddau wedi sylwi bod y coch wedi symud i'r gwyrdd ac yn ôl i'r coch eto. Oherwydd y fath gamgymeriad penderfynodd ei bod yn mynd i fethu, ymlaciodd, gorffen y prawf ... a phasiodd!

Tri deg pum mlynedd yn ddiweddarach, ar nos Sadwrn Hwyl Ddewi yn Neuadd Goffa Tal-y-bont, roedd y ferch 'ifanc' o Rostryfan, ond yn awr yn Lisa Tŷ Issa, Pentrebach yn eistedd gyferbyn â John Smith o Benmaenmawr, cyn-arholwr gyrru ond yn byw ym Mhenrhyn-coch ers chwarter canrif. Aeth Lisa drwy'r stori uchod a holi ei hunan: ai y gŵr gyferbyn â hi ar y bwrdd, ill dau yn mwynhau'r cawl, y cacs a'r Iwcadwli, oedd yr arholwr amser maith yn ôl? Felly prawf iddo.

A oedd John yn arfer gwisgo cap fflat? Oedd.

A oedd yn arfer arholi ym Mangor? Oedd.

A oedd yn arholi yn y Gymraeg? Oedd.

Y gwir yw John oedd yr unig un yn y gogledd-orllewin oedd yn gwneud y prawf drwy'r Gymraeg!

Ydych chi'n cofio'ch prawf gyrru? Ydych siwr ac mae 'da chi stori i'w hadrodd am yr achlysur.

Ond a ydych chi'n debygol o gwrdd â'ch arholwr? Siawns, ond mae'n digwydd i rai!

Lisa Tomos, Pentrebach

* * *

Mae'n braf gallu adrodd bod David (Dei i rai) Morgan, Fferm Alltgoch allan o boen yn ei goes ar ôl bod i Warrington am driniaeth. Aeth rhan o'r daith faith gyda Ieuan (brawd) a'r rhan olaf gyda Dwynwen (merch) i aros gyda Gwen (chwaer) sy'n byw gerllaw. Ar ôl y driniaeth bu'n aros gyda Gwen i ymlacio a dod dros ymweliad byr â'r ysbyty. Wrth hel atgofion sylweddolwyd bod yr ifaciwî a ddaeth i Alltgoch adeg y rhyfel yn byw yn eithaf agos ac, os oedd yn fyw ac yn iach, syniad da fyddai mynd i'w weld os oedd yn bosib chwilio ei gyfeiriad. Atebodd y llyfr ffôn y cwestiwn hwnnw a threfnwyd i fynd i'w weld yn Ashton-in-Makerfield, ardal glofaol Swydd Caerhirfryn. Rhoddodd Wil Crye groeso mawr i David a Gwen ar eu hymweliad cyntaf i'w gartref a bu sgwrsio difyr drwy gydol y prynhawn rhwng cymharu ffermio heddiw, trafod eu bywydau oedd mor wahanol a rhoi'r byd cyfoes yn ei le.

Daeth bachgen arall fel ifaciwî i Alltgoch gyda Wil ond cymaint oedd hiraeth ei fam am y crwt anfonwyd y tad i Dal-y-bont ar ei feic modur i dywys y bachgen adref ar ôl fawr dim amser. Heb yn wybod iddo roedd dwy chwaer Wil wedi cael llety yn y llythyrdy yn Llandre lled sawl cae yn unig o Alltgoch. Cyrhaeddodd y ddau fachgen o fewn ychydig fisoedd i Mary Lizzie a Lewis Morgan briodi felly, erbyn hyn fel yr unig blentyn, cafodd faldod fel mae unig blentyn yn gallu derbyn. Rhaid cofio doedd dim plant yn Alltgoch eto. Cafodd Ieuan ei eni cyn i Wil ddychwelyd i Loegr ond mae'n rhy ifanc i gofio dim am yr ifaciwî. Mynnodd ei deulu bod Wil yn mynd adref i fynychu priodas perthynas agos felly doedd teulu Alltgoch ddim yn nabod Wil tan iddo daro mewn i'w gweld unwaith yn y chwedegau ac eto dod i gysylltiad ar y ffôn yn fwy diweddar.

Mae'n bosib bod plant yr ysgol yn ystod cyfnod dathlu can mlwyddiant y Rhyfel Byd Cyntaf yn cofio gweld fideo a greodd Gwen. Wil oedd y seren yn adrodd am ei atgofion o fod yn yr ysgol, crwydro'r pentref, gwneud ffrindiau a'i fywyd llawn a hapus yn Alltgoch.

Cafodd Wil fywyd llawn a phrysur, yn gyntaf ar ôl dyddiau ysgol yn y *Merchant Navy* ac yn ddiweddarach ymhlith gwneud pethau eraill lawr y pwll glo cyfagos. Gwnaeth byw ar fferm Alltgoch ond am ryw dair blynedd gymaint o argraff ar Wil mae hyd yn oed heddiw, ag yntau'n naw deg dau oed, yn gallu cofio enwau'r caeau megis Pant y Gaer, Cae Dan Tŷ, Cae Hadau ag ati a fu'n rhan o'i fywyd cynnar byr yn yr ardal.

RhH

Cyfarfod Blynyddol Pwyllgor y Neuadd

Cynhaliwyd Cyfarfod Blynyddol Pwyllgor Rheoli Neuadd Goffa Tal-y-bont ar 8 Chwefror gyda Janet Jones yn y gadair.

Cafwyd adroddiad ganddi o weithgareddau'r flwyddyn, sef y gyntaf ar ôl y pandemig, a chyfeiriodd at y Ffair Nadolig lwyddiannus a gynhaliwyd ym mis Tachwedd, a'r gwaith o osod gwydro dwbl yn y Neuadd, gwaith fydd yn cael ei gwblhau yn y flwyddyn i ddod. Diolchodd i'r Swyddogion ac i aelodau'r Pwyllgor am eu gwaith a'u cefnogaeth a dymunodd yn dda i'w holynydd wrth iddi drosglwyddo'r awenau.

Etholwyd y canlynol i wasanaethau am y ddwy flynedd nesaf:

Cadeirydd:	Dafydd Jenkins
Is-gadeirydd:	Mererid Watson
Ysgrifennydd:	Phil Davies
Trysorydd:	Ieuan Morgan
Trysorydd Codi Arian:	David Nutting

Cyflwynwyd adroddiad ariannol gan y trysorydd, Ieuan Morgan, yn dangos bod yr arian mewn llaw ar ddiwedd y flwyddyn wedi disgyn o £19,799 i £11,466 o ganlyniad i'r taliadau a'r blaendaliadau am ffenestri newydd. Yn ôl y Trysorydd Codi Arian, Dei Nutting, yr oedd £30,543 mewn llaw mewn cyfrifon cadw.
Trafodwyd telerau gosod y Neuadd a chytunwyd i beidio a chodi'r prisiau eleni. Mae'r costau felly yn aros fel a ganlyn

- Llogi'r Neuadd Waelod £12.50
- Partïon Preifat yn y Neuadd Fawr £30.00
- Digwyddiadau nid er elw yn y Neuadd Fawr £25.00
- Digwyddiadau lle codir tâl yn y Neuadd Fawr £50

Diolchodd y cadeirydd newydd i Janet Jones am ei gwaith dros gyfnod o dair mlynedd yn y gadair. Ail-adroddodd y cais am aelodau newydd i wasanaethu ar y pwyllgor, ac apeliodd yn arbennig ar i bobl ifanc ymuno â'r criw sy'n gofalu am y Neuadd, yn enwedig wrth i ni baratoi ar gyfer dathlu'r canmlwyddiant yn 2024.

Yn dilyn y Cyfarfod Blynyddol cynhaliwyd y Pwyllgor misol arferol lle cafwyd adroddiadau am y datblygiadau diweddaraf, gan gynnwys gorffen y gwaith ar y ffenestri, bwrw ymlaen gyda'r gwaith o harddu'r Neuadd Waelod a gosod system di-wifr a fideo gynadledda yn y Neuadd er mwyn caniatáu i fudiadau gynnal cyfarfodydd hybrid. Gyda'r holl datblygiadau hyn mae blwyddyn gyffrous a chynhyrchiol arall o flaen y Neuadd, a gall trigolion Tal-y-bont ymfalchïo fod adnodd mor werthfawr ar gael yn y pentref.

D.Ph.D.

Cletwr

Boed law neu hindda, mae'r Cletwr yma i ni oll. I ryw raddau dyma'r amser mwyaf gobeithiol o'r flwyddyn. Nid yw'r Gwanwyn wedi cyrraedd yn gyfan gwbl eto, ond mae ochrau'r ffyrdd drwy Gymru gyfan yn felyn llachar gyda chennin pedr yn blodeuo. Mae'n dymor llawn addewid - gallwn edrych ymlaen ychydig fisoedd a dychmygu eistedd tu allan i Cletwr yn mwynhau'r haul gyda phaned...ac efallai darn o gacen? Nid ydym wedi profi siom o law trwm yn disgyn o Fehefin i Fedi eto! Neu'r tymheredd uchaf erioed yn toddi'r hufen iâ cyn ei fwyta!

Ond mae'n ddechrau mis Mawrth. Yn draddodiadol, yr adeg dawelaf o'r flwyddyn yn Cletwr ond nid eleni diolch byth! Mae'r siop a'r caffi wedi bod yn brysur tu hwnt, nid yn unig dros hanner tymor ond ers dechrau'r flwyddyn hefyd. Mae hyn yn beth da wrth gwrs, gan fod caffi heb ddigon o gwsmeriaid yn gaffi sydd ar fin cau. Ond fel gyda phawb arall mae Cletwr yn dioddef gyda chostau cynyddol - trydan yn arbennig, ond mae costau eraill yn ogystal megis bwyd a chyflogau yn codi bron bob wythnos. Oherwydd hyn rydym wedi gorfod codi rhai prisiau yn y caffi ond byddwn yn dal i gynnig gwerth am arian ac yn is na llawer o gaffis eraill yn yr ardal.

Mae'r prisiau yn y siop, fel gyda phob siop bwyd arall, yn codi hefyd, gan fod ein cyflenwyr wedi cynyddu eu prisiau am resymau amlwg. Ond mae gorbenion y siop yn cynyddu hefyd - mae saith oergell a rhewgell yn y siop sy'n defnyddio cymaint o drydan mae'n codi ofn ar y Bwrdd! Er eu bod yn newydd ac effeithlon, maent yn gyfrifol am y rhan fwyaf o'r bil trydan. Er hynny, mae dal angen i bobl gael llefrith, caws, menyn, cig a llysiau ffres. Ond newyddion da - mae gennym domatos ar gael yn y siop... am grocbris, ond o leiaf maen nhw ar gael!

Oes unrhyw beth y gallwch chi ei wneud i helpu? Oes, wrth gwrs. Dewch i ymweld â ni yn y siop a'r caffi yn aml a gwario'ch arian prin gyda ni, nid Tesco! Wyddoch chi y gallwch chi gael cyfrif yn Cletwr? Does dim angen talu gydag arian parod na phlastig. Gofynnwch yn y siop am fwy o fanylion. A beth am wirfoddoli? Rydyn ni'n siop a chaffi gymunedol wedi'r cyfan. Mae gwirfoddoli rheolaidd yn dda i chi - rheswm i adael y tŷ, cwrdd â ffrindiau (a gwneud ffrindiau newydd), dysgu sgiliau, codi hunan-hyder a llawer mwy. Ac os gallwch wneud sifft reolaidd - dwy neu tair awr – yn enwedig yn y caffi, byddech chi'n helpu i gadw ein costau i lawr i bawb, ac yn rhoi tipyn o ryddhad i'r staff cyflogedig (llwythog â gwaith) druan. "Does neb yn gallu gwneud popeth, ond mae pawb yn gallu gwneud rhywbeth".

Ac ymlaen i'r dyddiadur. Cynhaliwyd gig bendigedig nos Wener, 3 Mawrth - gig gyntaf y band Glyderau, band '*prog jazz*' sy'n cynnwys aelodau o Fachynlleth a'r Trallwng. Cafodd pawb noson wych a gobeithio y byddwn yn gweld mwy ohonyn nhw. Uchafbwynt y mis, heb os nac oni bai, fydd 'Alfie's First Fight', nos Sul, 12 Mawrth. Mae'r awdur plant arobryn, Oliver Sykes, yn cyflwyno ei sioe gyntaf ddoniol, calonogol a thrawiadol i blant 5+ oed a'u oedolion. Ar yr wyneb, mae'n stori antur syml. Dychmygwch sioe ddtectif llawn cyffro wedi'i chyfuno â Rocky Balboa! Ond mae hefyd yn ymwneud â chariad, colled, teulu a dysgu sut i frwydro dros yr hyn rydych chi eisiau. Manylion llawn ar Facebook. Dewch yn llu!

Wedyn ar nos Fercher, 22 Mawrth, 'Amser i dyfu yng Nghaffi Cletwr'. Noson o sgyrsiau am ddim gyda chawl, te a chacen. Y siaradwyr fydd Huw Richards - Cynllunio eich gardd; Ann Owen - Llysiau i dyfu mewn mannau bach a Hwb Hadau Cymru - cydweithfa sy'n tyfu hadau. Manylion ar Facebook eto ond rhaid archebu lle o flaen llaw.

Mae hynny'n fwy na digon am y tro, dwi'n tybio! Mwynhewch y Gwanwyn (pan fydd yn cyrraedd!) ac fe welwn ni chi yng Nghletwr cyn bo hir!
NC

pp Mawrth 23.qxp_Layout 1 07/03/2023 6:53 am Page 9

Merched y Wawr

Cangen Tal-y-bont a'r Cylch

Judith yn dal y llun o'i chwaer

Croesawyd Judith Musker Turner, Derwenlas, i'r cyfarfod ar 13 Chwefror, a thestun ei sgwrs oedd 'Gwnïo geiriau a chyffwrdd â cherddi'. Disgrifia ei hun fel arlunydd tecstiliau a bardd, ac mae'n hoffi cyfuno'r ddwy elfen o decstiliau a barddoniaeth mewn perfformiad, a hynny'n dangos fod modd cyflwyno tecstiliau fel cyfrwng mynegiannol. Daeth â nifer o eitemau hynod o grefftus a wnaed ganddi i'w dangos i ni ar y noson, gan gynnwys llun trawiadol o'i chwaer a greodd drwy gyfrwng brodwaith darluniadol. Hefyd darllenodd ddarnau o'i barddoniaeth, a'r cyfan yn dyst o'i dawn arbennig fel arlunydd tecstiliau a bardd. Ar ôl cyflwyno gair o ddiolch i Judith mwynhawyd paned o de a bisgedi, ac roedd y noson yng ngofal Ann Humphreys a Carys Briddon.

Cymdeithas y Chwiorydd, Rehoboth

Sue gyda'r wŷdd

Croesawyd Sue Youell o Landdeiniol i'r cyfarfod ar brynhawn Mawrth, 14 Chwefror, a thestun ei sgwrs oedd 'Gwehyddu fel hobi'. Mae Sue yn dod o Swydd Efrog yn wreiddiol, ond daeth i fyw i Gymru nifer o flynyddoedd yn ôl ac ar ôl symud i Gymru dechreuodd ddysgu Cymraeg ac erbyn hyn mae'n medru ei siarad yn rhugl. Wedi iddi ymddeol o'r gwaith, aeth Sue ati i ddysgu gwehyddu fel hobi. Cawsom hanes y grefft ganddi ac eglurodd fod gwehyddu yn un o'r crefftau hynaf sydd yn bod. Daeth â nifer o eitemau a grewyd ganddi i'r cyfarfod, ynghyd â dwy wŷdd a gwahanol fathau o wlân, a dangosodd sut mae'n mynd ati i greu sgarffiau a chlustogau a mat lliwgar, ymysg pethau eraill. Diolchwyd yn gynnes i Sue am brynhawn difyr iawn, ac yna mwynhawyd paned o de a bisgedi a baratowyd gan Falyri Jenkins a Mona Rowlands.

Papur Pawb Sain

Cofiwch fod modd gwrando ar y rhifyn diweddaraf o Bapur Pawb drwy ymweld â gwefan Papur Pawb a chlicio ar y dudalen Papur Pawb Sain (www.papurpawb.com)

Hanes y ffliw

Mae myfyriwr ymchwil o'r enw Charles Roberts yn ymchwilio i hanes y ffliw Sbaenaidd enbyd a darodd yn ystod 1918. Mae'n awyddus i glywed gan y sawl sydd ag aelodau o'u teulu a ddioddefodd o'r salwch neu sydd a gwybodaeth berthnasol. Gellir cysylltu ag ef drwy ebost: w.charles.roberts @hotmail.co.uk

Colofn Elin

Wrth i'r gwanwyn agosáu, mae'r flwyddyn newydd wedi dechrau yn llawn bwrlwm. Cefais y profiad fythgofiadwy o gysgodi staff nyrsio Bronglais ar sifft lawn yn mis Ionawr, ac roedd yn braf cael eu cefnogi ar eu llinell biced hefyd. Rwy'n gefnogol iawn i alwad gweithwyr ein sector gyhoeddus am amodau gwaith a thâl teg. Maent yn gweithio o dan gymaint o bwysau, o bob math, a dal i wneud pob ymdrech i ddarparu'r gofal gorau posib i'w cleifion. Mae Plaid Cymru wedi bod yn annog y Llywodraeth i wella eu cynnig gwreiddiol ar godiad cyflog, ac i newid y pwyslais a'r ariannu o weithwyr asiantaeth i weithwyr cyflogedig.

Bydd nifer ohonoch wedi teimlo effaith newid yn amserlenni ein bysus gwledig mae'n siwr, sydd wedi bod yn gonsyrn mawr i ni oll. Wrth drafod gyda'r cwmnïau bysus, a'r Cyngor Sir, sicrwydd am fwy o gefnogaeth ariannol gan Lywodraeth Cymru sydd angen yn fwy na dim ar y sector ar hyn o bryd. Rwyf wedi codi'r angen yma gyda'r Llywodraeth yn enwedig wrth i'r pwyslais ganddynt droi oddi wrth buddsoddi mewn ffyrdd newydd ac at drafnidiaeth gyhoeddus. Hefyd nid yw niferoedd teithwyr bysus Ceredigion eto wedi dychwelyd i 50% o'u cymharu â'r lefelau gwelwyd yn y cyfnod cyn-Cofid. Felly mae'r lefelau incwm yn parhau i fod yn isel ac o ystyried hyn a'r cynnydd sydd wedi bod mewn costau tanwydd, mae'n parhau i fod yn gyfnod anodd i'r sector bysus.

Roedd yn braf clywed fod Meddygfa Borth wedi llwyddo i sicrhau eu bodolaeth am flwyddyn arall, a gobeithio byddant yn y cyfnod yma yn gallu denu partner newydd i'r feddygfa. Mewn cyfarfod gyda'r Bwrdd Iechyd bûm yn annog iddynt drefnu recriwtio dros y 10 mlynedd nesaf, er mwyn diogelu dyfodol ein meddygfeydd gwledig. Yn anffodus mae proffil oedran nifer o'n meddygon teulu sy'n bartneriaid ar nifer o'n meddygfeydd bach yn agos at oedran ymddeol. Mae angen i ni ddenu mwy o ddoctoriaid teulu sydd â diddordeb mewn bod yn bartneriaid mewn meddygfeydd, er mwyn sicrhau dyfodol y gwasanaethau allweddol yma ar hyd Ceredigion.

Mae'n gyfnod dathlu ein nawddsant a diolch i bawb sydd wrthi'n flynyddol yn dathlu Dydd Gŵyl Dewi mewn ffordd mor lliwgar a gweledol yn ein sir. A dewch i ni wneud y pethau bychain – er lles Ceredigion.

Ysgoloriaeth Lionel White 2023

Eleni mae Clwb Rotary Aberystwyth yn dathlu 75 mlwyddiant ei sefydlu a fel mewn blynyddoedd blaenorol mae'n gwahodd ceisiadau i ieuenctid dderbyn nawdd drwy Ysgoloriaeth Lionel White.
Mae Ysgoloriaeth Lionel White yn darparu cymorth ariannol i bobl ifanc o ardal Aberystwyth sy'n dymuno cymryd rhan mewn gweithgareddau dyngarol ac ehangu profiad yn y DU a thramor.
Dylid cyflwyno ceisiadau ar gyfer 2022/23 erbyn 31 Mawrth 2023 i Dr Alan Axford, trwy lythyr at Nant-y Benglog Isaf, Capel Seion, Aberystwyth, Ceredigion, SY23 4EE, neu drwy e-bost at aaxford@aol.com

NICEIC APPROVED CONTRACTOR

Alun Davies
Contractiwr Trydanol

M 07703 169813

Islwyn, Bow Street, Ceredigion SY24 5AR
E alun.davies142@btinternet.com

pp Mawrth 23.qxp_Layout 1 07/03/2023 6:53 am Page 10

Yn **Natur**iol

Yn y golofn hon y tro hwn mae Jyoti Upadhyay, Brynhyfryd, Tal-y-bont, yn adrodd ar brosiect yn ymwneud ag effaith newid hinsawdd ar gynefinoedd adar.

Ers mis Rhagfyr 2019, mae ymchwilwyr ym Mhrifysgol Aberystwyth, Coleg Prifysgol Cork a BTO (British Trust for Ornithology) Cymru wedi bod yn ymchwilio effeithiau newid hinsawdd ar gynefinoedd adar o amgylch Môr Iwerddon, fel rhan o Brosiect ECHOES. Mae ECHOES yn brosiect 3.5 mlynedd gyda phartneriaid yng Nghymru ac Iwerddon, sydd wedi'i ariannu'n rhannol gan Gronfa Datblygu Rhanbarthol Ewrop trwy Lywodraeth Cymru.

Mae gwaith maes ECHOES yn canolbwyntio ar ddwy rywogaeth o adar gwlyptir – y Gylfinir a Gŵydd Talcen-wen yr Ynys Las (GWfG). Aber yr afon Dyfi yw un o brif safleoedd astudio'r brosiect; y lleill yw Dyffryn Cefni ar Ynys Môn a Ballyteige Burrow yn Sir Wexford, Iwerddon. Adar mudol yw'r Gylfinir a'r GWfG, sydd yn gaeafu ar arfordiroedd Cymru ac Iwerddon – mae aber y Ddyfi yn gartref i heidiau o'r ddwy rywogaeth o tua mis Medi i fis Mawrth bob blwyddyn. Mae nifer o drigolion ardal Tal-y-bont yn gweithio ar y prosiect, sy'n cael ei arwain gan Dr Peter Dennis o Adran Gwyddorau Bywyd y Brifysgol, sy'n byw ym Maesyfelin.

Un o amcanion y prosiect yw deall yn well sut mae'r adar yn defnyddio eu cynefinoedd. I wneud hyn, mae ECHOES yn defnyddio tracio lloeren ac arsylwaeth maes. Mae cynefin yn effeithio ar ddeiet aderyn, ac i'r gwrthwyneb; felly, mae deall beth mae'r adar yn fwyta yn rhoi mewnwelediadau pwysig. Mae astudiaethau blaenorol wedi awgrymu bod Gwyddau'r Ynys Las yn bwyta mwy a mwy o rywogaethau sy'n cynnwys llawer o siwgrau ond sy'n is mewn maeth cyffredinol – 'fast food', fel petai! Byddai hyn yn niweidiol i oroesiad hirdymor y rhywogaeth, gan fod angen llystyfiant llawn protin ar yr adar i gynnal y màs cyhyr sydd ei angen ar gyfer eu teithiau mudo llafurus, ac i sicrhau eu bod yn cyrraedd Gorllewin Ynys Las (Greenland) yn ddigon cryf i allu bridio. Er mwyn profi'r ddamcaniaeth bwyd cyflym, mae tîm o Brifysgol Aberystwyth wedi bod yn casglu a phrofi samplau o'r fflora y mae'r Gwyddau yn pori arno o amgylch y Ddyfi. Bydd hyn yn rhoi gwybod i ni am y

Gwyddau Talcen-wen yr Ynys Las (llun Callum McGregor)

Holly Sayer, ecolegydd maes, yn pigo sampl o laswellt ger yr afon Ddyfi (llun Rhodri Kemp)

glaswelltau sy'n cael eu bwyta, a'u cynnwys maethol. Mae cynnydd yn lefel y môr a mwy o lifogydd o ganlyniad i stormydd amlach yn risg sylweddol i Wyddau Talcen-wen yr Ynys Las ar yr afon Ddyfi, gan nad yw glaswelltiroedd mwy maethlon yn ffynnu mewn dŵr hallt.

Mae gwaith maes yn cael ei wneud ar hyn o bryd yng Nghymru ac Iwerddon, er bod cyfyngiadau ffliw adar wedi effeithio ar hyn. Mae data a gasglwyd yn ystod y tri gaeaf diwethaf hefyd yn cael ei ddadansoddi. Mae'r ymchwil eisoes wedi rhoi cipolwg newydd ar sut mae'r Gylfinir yn symud o gwmpas eu cynefinoedd gaeafol, gan ddangos eu bod yn symud ymhellach i chwilio am fwyd addas a lle i glwydo yn ystod llanw uchel nag a ddeallwyd yn flaenorol. Ar lefel ehangach, mae'r prosiect hefyd wedi gallu defnyddio dull a elwir yn fodelu dosbarthiad rhywogaethau i ragfynegi'r tebygolrwydd o weld y Gylfinir mewn unrhyw ardal yn y DU. Rhannwyd y dull hwn yn ddiweddar â chynulleidfa genedlaethol yng Nghynhadledd Bioamrywiaeth Cymru.

Gylfinir yn hedfan uwchben y Ddyfi (llun Ben Porter)

Yn y cyfamser, mae tîm datblygu meddalwedd sydd hefyd yn rhan o ECHOES wedi datblygu offer gwe i helpu rheolwyr tir arfordirol i ddeall newidiadau i'w safleoedd, ac i gynllunio camau gweithredu i'w lliniaru. Os hoffech chi ddarganfod mwy am yr offer, neu am Brosiect ECHOES, ewch i echoesproj.eu/cy/

Jyoti Upadhyay

James Memorials

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

Iwan Jones

Gwasanaethau Pensaerniol

Cynlluniau ar gyfer adeiladau newydd, estyniadau ac addasiadau

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

pp Mawrth 23.qxp_Layout 1 07/03/2023 6:53 am Page 11

O Wcráin i Gymru

Mae'n flwyddyn ers i'r rhyfel enbyd yn yr Wcráin ddechrau. Ymhlith y rhai sydd wedi gadael y wlad mae Iryna Kolpakova a'i phlant. Mae Iryna, gyda Sofya a Sasha, wedi dod atom ni i Dal-y-bont ac mae wedi llunio'r ysgrif hon yn adrodd ychydig o'i phrofiadau. Mae'n siŵr bod pawb ohonom yn dymuno'n dda iddi hi a'i theulu.

Chwefror 24ain, 2022 oedd hi – y diwrnod pan newidiodd ein bywydau. Fe wnaethon ni ddeffro'n gynt na'r arfer y bore hwnnw. Nid sŵn cyfarwydd ein larwm boreol a'n cododd ni o'n trwmgwsg ond sŵn bomiau'n ffrwydro a rhybuddion cyrchoedd awyr. Synau nad oedden ni erioed wedi eu clywed o'r blaen. Bu sôn ers rhai wythnosau y gallai fod rhyfel ar y gorwel ac roedd ffrindiau wedi gofyn i ni adael Wcráin hyd yn oed cyn Chwefror 16eg. Paratowyd bagiau goroesi (bagiau bug-out) yn cynnwys dogfennau a phopeth oedden ni eu hangen o flaen llaw, diolch byth. Ond doedden ni ddim wir yn credu y byddai rhyfel yn digwydd - hyd at yr eiliad olaf. Diwrnod yn llawn emosiynau a dryswch oedd y 24ain o Chwefror. Y diwrnod hwnnw, fe wnaethon ni brynu cymaint â phosib o fwyd a meddyginiaeth. Fe wnaethon ni hefyd brynu cyflenwad enfawr o ddŵr. Rydw i'n cofio sefyll yn nrws ein fflat cyn gadael a cheisio meddwl a oeddwn i wedi anghofio unrhyw beth pwysig. Cymerais botel o fy mhersawr fel bod llinyn yn cysylltu y gorffennol gyda'r dyfodol ansicr oedd o'm blaen ac es allan i'r car. Gadewais dedi-bêr fy mab yn gorwedd yn y gwely. Rhaid oedd nawr wynebu taith anodd allan o Kyiv – roedd nifer fawr o geir ar y ffyrdd, awyrennau Rwsia yn yr awyr, ac offer milwrol Wcrainaidd ar ochr y ffordd. Byddem yn hawdd wedi gallu bod yn darged un o awyrennau Rwsia. Ond roedden ni'n fwy ffodus na llawer o deuluoedd eraill oedd arfer byw yn Irpen, Bucha, Hostomel...bu farw llawer ohonynt.

Roedd hi'n daith hir drwy Orllewin Wcráin, yna drwy Wlad Pwyl. Roeddwn i a fy mhlant yn eistedd ar lawr trên ar gyfer ffoaduriaid Wcráin – llawer gormod o bobl yn rhedeg rhag rhyfel. Yna, roedd rhaid aros tri diwrnod yn Krakov am drên i Ferlin cyn gorfod aros yn hir am fisa i'r DU a'r Almaen. Ar hyd y ffordd roedd pobl yng Ngwlad Pwyl, yn y DU ac yn yr Almaen yn garedig iawn i ni. Erbyn hyn mae'n teulu wedi ei wasgaru ar draws sawl gwlad. Mae fy ngŵr yn Wcráin, gan ei bod hi yn erbyn y gyfraith i ddynion rhwng 18 a 60 i groesi'r ffin yn ystod cyfnod o ryfel. Roedd yn rhaid i'n merch hynaf aros yn yr Almaen gyda'n cath deuddeg oed. Mae rheolau llym ynghylch dod ag anifeiliaid anwes i'r DU a chafodd hi a'r gath eu hatal rhag hedfan pan oedd hi yn y maes awyr yn yr Almaen.

Sasha

Felly nawr tri ohonom sydd yma – fy merch 18 oed, fy mab 7 oed a fi. Rydyn ni wedi cyfnewid ein fflat ar y pymthegfed llawr mewn ardal swnllyd yng nghanol Kyiv (prifddinas Wcráin) am fywyd pentrefol Tal-y-bont. Diolch i'r awyrgylch dawel a heddychlon, i fyd natur a'r bobl garedig a gofalgar sydd yma, rydyn ni'n gwella'n araf bach o'r straen rydyn ni wedi ei ddioddef. Rydyn ni wedi bod yn byw yn Nhal-y-bont ers Mai 2022. Rydym wedi setlo yma. Mae gan fy mab ffrindiau newydd, mae'n mynychu'r ysgol leol, yn mynd i hyfforddiant pêl-droed a gwersi nofio. Mae'n dysgu dwy iaith newydd – Cymraeg a Saesneg. Ei obaith yw gallu chwarae'r gitâr a chanu'r piano. Rwy'n hapus nad yw ei fywyd ar stop oherwydd bod rhyfel yn ein gwlad.

Teulu Iryna

A fi – rydw i'n feddyg, paediatregydd a hefyd yn feddyg traddodiadol a homeopathi yn Wcráin. Yn fy ngwlad i rydw i'n ddarlithydd a hyfforddwr homeopathi ar gyfer meddygon. Rydw i'n ymdrechu i wella fy Saesneg i basio IELTS er mwyn gallu gweithio fel meddyg a meddyg homeopathi yma. Ond am nawr, rwy'n hapus i dreulio amser gyda fy mhlant mewn ardal brydferth a diogel. Rwy'n tynnu coes bod pobl yn setlo pan maen nhw'n coginio jam, dechrau gweu a phlannu blodau. Yn union fel fi! Mae pobl yn gofyn a ydw i'n hoffi'r lle yma. Rwy'n ateb "Ydw siŵr!". Mae'r aer yma'n lân iawn ac yn bleser i'w anadlu. Mae'r dŵr o'r tap yn flasus ac yn ffres. Rwy'n hoffi'r math yma o dywydd, coedwigoedd Cymru, golygfeydd godidog llawn defaid ac yn fwy na dim y môr. Mae'r bobl yma'n garedig. Does dim digon o fysedd ar fy nwylo i gyfri'r holl bobl rwy'n ddiolchgar iddynt am eu cymorth a'u gofal.

Fy mherthnasau – fy mam yng nghyfraith a'm llys-dad yng nghyfraith, sydd wedi rhoi cyfle i ni fyw yma yn eu tŷ ac am ofalu amdanon ni. Rydw i hefyd yn ddiolchgar i'n cymdogion, ac i athrawon, ffrindiau a rhieni ffrindiau fy mab a'i hyfforddwr pêl-droed. I fy athrawon Saesneg sy'n bobl anhygoel, i wirfoddolwyr ac i'r holl bobl leol. Rydw i'n falch dysgu am draddodiadau, celf, bwyd, cerddoriaeth Cymru a Lloegr. Rydw i hefyd yn falch o allu rhannu traddodiadau, caneuon, hanes ac wrth gwrs fwyd Wcráin gyda phobl eraill. Er enghraifft, borsh (math o grempogau), golubzy (rholiau bresych wedi'u llenwi), cacennau a bisgedi. Rydw i'n colli fy ngwlad, fy nhŷ, fy nghyfoedion agos, fy nghyd-weithwyr, fy nghleifion a fy ngwaith. Ond mae Cymru yn fy helpu i wella ac yn fy ysbrydoli. Dydyn ni ddim yn gwybod sut bydd ein bywydau yn newid ym mhen diwrnod, wythnos, misoedd neu flwyddyn. Ond rydw i yn gwybod bod gan Gymru â'i phobl le arbennig yn fy nghalon.

I fod yn onest, mae gan fy mab dedi-bêr newydd Prydeinig i'w gwtsio ac i'w helpu i gysgu nawr. Ac rydw innau wedi dod o hyd i le i brynu betys ffres ar gyfer fy borsh.

Felly, rydyn ni'n gweddïo am heddwch yn Wcráin ac yn aros am fuddugoliaeth yno. Mae gennym ffydd a gobaith.

Iryna Kolpakova (cyfieithiad Llio Rhys)

pp Mawrth 23.qxp_Layout 1 07/03/2023 6:53 am Page 12

Chwaraeon a Hamdden

Y bois Benjamin!

Mae'n wir dweud bod cryn dipyn o dalent chwaraeon mewn ystod eang o gampau ymysg trigolion ardal Papur Pawb.

O'r genhedlaeth ifanc ac ar flaen y gad mae yna ddau frawd sef Tomos a Dylan Benjamin. Mae Tomos, 17 oed wedi sefydlu ei hun fel blaenwr gyda Chlwb Pêl-droed Tal-y-bont yn ystod ei dymor cyntaf gyda'r tîm hŷn ac mae Dylan, 20 oed yn gefnwr aml-dalentog sydd yn medru chwarae unrhyw safle yn y llinell gefn i dîm cyntaf Clwb Rygbi Aberystwyth.

Mae Tomos eisoes wedi gwneud ei farc drwy sgorio pedair gôl yn barod tymor yma tra bod Dylan wedi sgorio pedwar cais i Aber ac yn aml yn cymryd y cyfrifoldeb am gicio tua'r pyst.

Tu hwnt i'r caeau chwaraeon mae Tomos yn hyfforddi i fod yn gogydd yng Ngholeg Ceredigion ac mae Dylan yn gweithio yn adran Hamdden a Chwaraeon, Cyngor Sir Ceredigion.

Yn ogystal â'r hwyl a sbri ar y cae mae'r bois Benjamin yn mwynhau'r hwyl gyda'u cyd-chwaraewyr a gwrthwynebwyr ar ôl y gêm a'r cyfeillgarwch hir oes sydd yn dod o chwarae mewn, a bod yn rhan o dîm.

Mae chwaraewyr pêl-droed a rygbi yn medru bod yn ofergoelus a tra bod gyda Dylan a Tomos ei arferiadau cyn pob gêm, dydyn nhw ddim am eu rhannu â darllenwyr Papur Pawb!

Yn ystod ei yrfa mae Tomos eisoes wedi chwarae i dimau iau Tal-y-bont, Padarn a Machynlleth tra bod Dylan wedi cynrychioli tîm rhanbarthol rygbi gorllewin dan 18 y Scarlets yn ogystal â Thal-y-bont, Bow Street, Machynlleth ac Aberystwyth ym mhêl-droed.

Mae Tomos yn credu'n gryf bod cael ei hoff bryd cyn-gêm, sef ffa pob ar dost gyda chaws, yn cael dylanwad cadarnhaol iawn ar ei berfformiad ar y cae.

Hoff gae pêl-droed Tomos yw Coedlan y Parc, Aberystwyth oherwydd y cyfleusterau ac arwyneb arbennig. Parc y Scarlets, Llanelli yw hoff stadiwm Dylan a hynny gan iddo chwarae yno dair gwaith ac ennill bob tro gan sgorio dau gais!

Ar ôl wythnos o waith mae Dylan yn grediniol nad oes dim ffordd well o fwynhau ac ymlacio na gêm o rygbi a diod neu ddau i ddilyn i ddathlu buddugoliaeth neu leddfu poen colled!

Bu tad y bechgyn, Wyn, yn chwaraewr brwd gyda thimau pêl-droed Tal-y-bont ac mae wedi cyflawni sawl rôl hyfforddi a rheoli timau ieuenctid a hŷn wedi iddo orffen chwarae. Mae mam Tomos a Dylan, Debbie, yn un o deulu'r Roberts sydd â chysylltiadau agos, hir a balch iawn gyda thimau pêl-droed Tal-y-bont.

Gwych gweld dau gymeriad hoffus iawn, ifanc a lleol yn serennu ar gaeau'r bêl gron a hir-gron. Daliwch ati fois - mae angen talent fel chi ar Gymru! Yn ogystal â'r bechgyn mae eu chwaer fach Miri, yn dangos addewid mawr hefyd!

Guto Nyth Brân Tal-y-bont!

Tra bod campau'r rhedwr Guto Nyth Brân yn chwedlonol ar draws Cymru mae gan ardal Papur Pawb un tebyg ei hunan! Dominic Jenkins yw'r gŵr hwnnw. Mae Dom, fel mae pawb yn ei adnabod, yn ffigwr adnabyddus iawn ar wahanol oriau o'r dydd ac mewn pob tywydd yn ymarfer a rhedeg ar lonydd ardal Papur Pawb.

Cafodd diddordeb Dom mewn rhedeg ei ennyn pan oedd yn ifanc iawn dan arweiniad yr hyfforddwr cydnabyddus Kevin Evans, heddwas o Aberaeron, a fu hefyd yn hyfforddi'r brodyr Jones, Andreas a Felipe, Yvonne Evans ac Alan Jones a fuodd i gyd yn cystadlu ar lefel rhyngwladol. Bu Dom yn aelod o dîm Harriers Caerfyrddin pan yn grwt.

Mae Dom yn ymddiddori mewn pob math o chwaraeon fel ymgymerwr a gwyliwr. Bu'n aelod ffyddlon o Glwb Pêl-droed Tal-y-bont am flynyddoedd lawer. Yn anffodus, wnaeth ddioddef anaf cas iawn gan rwygo ei *anterior cruciate ligament (ACL)* a datgymalu ei ben-glin wrth chwarae pêl-droed ac roedd gwir bryder fyddai hyn yn cyfyngu a chrebachu'n sylweddol ar beth fyddai'n gallu ei wneud. Ond wedi ymrwymo a gyda disgyblaeth a rhoi'r gorau i bêl-droed wnaeth ail-ymafael o ddifrif mewn rhedeg fel ffordd o gadw'n heini a chystadlu – gymaint yn erbyn ei hunan yn ogystal ag yn erbyn eraill.

Mae Dom yn teimlo bod rhedeg yn dda i'r ysbryd, enaid a'r meddwl yn ogystal â'r corff. Mae hefyd yn gweld rhedeg fel camp sydd yn gymharol hyblyg a rhad, gan fod modd rhedeg bron unrhyw le ac unrhyw bryd, a gyda hyn yn hygyrch i bron pawb.

Mae hyd yn hyn wedi cyflawni sawl camp nodedig gan gynnwys y *Great North Run* (ddwywaith); marathon cyntaf yng Nghaer yn ystod 2022 gyda'i chwaer yng nghyfraith Holly Aubrey a *mini duathlon* yn Nhregaron oedd yn cynnwys seiclo pymtheg milltir ac wedyn rhedeg tair milltir. Mae Dom yn mwynhau Ras Traeth 10k Borth gan ddod yn ail, ras Dau Gopa Aberystwyth - y *Twin Peaks* (Craig-Glais a Phen Dinas) gan ddod yn drydydd a ras deg milltir Cwm Elan gan ddod yn ail.

Mae Dom yn bwriadu gwneud ras Llyn Efyrnwy eleni ac mae cynlluniau ar y gweill am neud sialens fawr yn y blynyddoedd nesaf er mwyn codi arian ar gyfer elusen cancr sydd yn achos pwysig iawn iddo oherwydd cysylltiadau teuluol.

Mae paratoadau am y rasys yma yn cychwyn misoedd o flaen llaw sydd yn cymryd mewn i ystyriaeth gwthio'r corff er mwyn datblygu cryfder, dygnwch a nerth ond hefyd mae gorffwys yn elfen bwysig fel y mae'r bwyd a diod sydd yn cael ei gymryd.

Mae Dom wrth ei fodd allan yn ymarfer ac mae ei esiampl arbennig ef a'i bartner, Ceri, wedi cael dylanwad mawr a chadarnhaol ar ei ddwy ferch sef Lela a Jessie. Mae'r teulu wedi ymgartrefu yn ddedwydd iawn ers cwpwl o flynyddoedd bellach ym Mhen Lôn, Tal-y-bont ac maent yn rhan annatod ac amlwg o'r gymdeithas leol.

Tra bod Dom yn cymryd yr ymarfer a'r cystadlu o ddifrif mae hefyd yn cydnabod pwysigrwydd cael cydbwysedd a mwynhau bywyd.

Mae cystadlu wedi bod yn bwysig i Dom ers yn fachgen ifanc ac mae'n cofio gyda balchder Phil Bennet, arwr y bêl hir-gron yn cyflwyno tlws iddo am ddod yn drydydd yn Ras y Sosban, Llanelli ac yntau ond yn ddeg oed.

Mae Dom yn gwerthfawrogi'n fawr a ddiffuant cefnogaeth ei deulu a hefyd ei fam, Jenny. Mae'n cydnabod Jenny fel yr ysbrydoliaeth am ei gampau gan mai hi yw ei arwr. Ac mae'n hawdd deall pam. Gwnaeth Dom a Jenny gyflawni camp unigryw o gael eu urddo â'r gwregys du yn *Karate* ar union yr un diwrnod gyda Dom yn dod y deilydd ieuengaf o'r gwregys du yng Nghymru ar y pryd ac yntau ond yn naw oed! Dalier ati Dom a phob lwc gyda'r hyfforddi a'r rasys!

Gerwyn Jones