Tachwedd 2022

Y DINESYDD

Papur Pobl Caerdydd a'r Fro

Rhif 473 £1.20

Cofebau Rhyfel
t. 11

Ysgol Bro Morgannwg
Pencampwyr Caerdydd a'r Fro t. 12

Lliwiau'r Hydref Parc Biwt

Llun: Aled Hall

Y DINESYDD

Golygyddion:
Eirian a Gwilym Dafydd

Golygydd Rhagfyr/Ionawr
Hywel Jones

Cyfraniadau erbyn 27 Tachwedd at:
hywel.jones4@ntlworld.com
4 Heol Heath Halt, Y Mynydd Bychan,
Caerdydd, CF23 5QF
07967 558462

Y Digwyddiadur:
(dros dro)
eirianagwilym@gmail.com

Hysbysebion:
Iestyn Davies
iestynd@gmail.com
15 Birchfield Crescent, Parc Victoria,
Caerdydd, CF5 1AE
07876 068498

Tanysgrifiadau:
Gwilym Dafydd (dros dro)
eirianagwilym@gmail.com
4 Coryton Rise, Yr Eglwys Newydd,
Caerdydd, CF14 7EJ
029 20657108

Prif Ddosbarthwr:
Arthur Evans
Yr Eglwys Newydd.
aloevans@icloud.com
029 20623628

www.dinesydd.cymru
Cyhoeddir gan Bwyllgor y Dinesydd.
Nodir hawl y golygyddion i gwtogi
ar erthyglau yn ôl y gofyn.

Argraffwyr:
Serol Print, Castell-nedd
Cysodydd: Dr Eirian Dafydd

CYMRAEG
Ariennir yn rhannol
gan
Lywodraeth Cymru

Y Cyfryngau Cymdeithasol
Twitter: @DinesyddCdydd
Facebook:
www.facebook.com/YDinesydd

Golygyddol

Pleser yw cyflwyno rhifyn Tachwedd o'r *Dinesydd* i chi. Yn ôl yr arfer y mae'n adlewrychu bywyd Cymraeg y Brifddinas a'r Fro trwy lu o adroddiadau gan y gwahanol gymdeithasau, eglwysi ac ysgolion sy'n britho ein hardal. Mae yma hefyd erthyglau amserol iawn, fel yr un gan y Dr Gethin Matthews, sy'n mynd â ni am dro i edrych ar gofebau rhyfel Cymraeg eu hiaith yn yr ardal. Cawn hefyd air gan Rhun Dafydd yn ein hannog i ystyried gwisgo'r pabi gwyn yn hytrach na'r un coch er mwyn cofio am holl ddioddefwyr rhyfeloedd byd a'r angen am gymod. Tybed sawl un ohonoch chi sy'n cofio Cymru yn cystadlu yn rowndiau terfynol Cwpan Pêl-droed y Byd yn 1958? Yma cawn edrych ymlaen yng nghwmni ein colofnydd Hywel Owen.

Gwyddom fod nifer ohonoch yn edrych ymlaen i ddarllen cyfraniadau ein colofnwyr rheolaidd ac y maent yma i'n hysgogi i fynd am dro i edrych am aderyn anghyfarwydd i nifer ohonom, i wledda mewn bwyty newydd arall ac i'n diweddaru gyda'r newidiadau ym myd y trethi gyda'r holl fynd a dod sydd wedi digwydd yn ddiweddar yn Stryd Downing. Mae Gwilym Roberts yn ôl ei arfer yn bwrw golwg dros nifer o faterion gwahanol. Gwyddom hefyd fod nifer ohonoch yn edrych ymlaen i ddarllen colofn yr Athro E. Wyn James yn fisol. Oherwydd gwaeledd ni fydd ei golofn yn ymddangos am rai misoedd. Ond mae'n siwr ein bod i gyd yn anfon ein cofion cynhesaf ato ac yn dymuno adferiad buan iddo yn dilyn ei driniaeth lawfeddygol ddiwedd Hydref.

Mwynhewch y darllen.

A yw eich cyfenw yn un cyffredin?

Wrth geisio rhoi trefn ar danysgrifiadau ar-lein neu drwy archeb banc, rydym yn cael trafferthion i gysylltu rhyw 40 tanysgrifiwr gyda'u taliad. Mae hyn yn ganlyniad i wybodaeth annigonol. Felly os yw eich cyfenw yn un o'r rhai yn y rhestr isod a'ch bod hefyd yn talu trwy archeb banc neu ar-lein, gofynnwn yn garedig i chi roi gwybod i ni am y manylion yr ydych wedi'u cynnwys gyda'ch taliad. Anfonwch y wybodaeth at aloevans@icloud.com

Rhestr y cyfenwau: Davies, Edwards, Evans, Gruffudd, Jones, Llywelyn, Morgan, Morris, Rees, Roberts, Owen, Thomas, Williams

Diolch yn fawr iawn i chi am ein helpu.

Siopau lle gwerthir *Y Dinesydd*

CABAN, Pontcanna
CAFFI BLOC, Parc Fictoria
CAFFI FFLOC, Heol Ddwyreiniol y Bontfaen
CANT A MIL, 100 Whitchurch Rd.
DERI STORES, Rhiwbeina
GRIFFIN BOOKS, Penarth
PAPERWEIGHT, 22 Wellfield Road
SIOP FACH CAERDYDD, Arcêd y Castell
Y FELIN, Yr Eglwys Newydd
VICTORIA FEARN GALLERY, Rhiwbeina

Colofn G.R.

Bydd Qatar yn sicr o hawlio ein sylw y mis hwn.

Erbyn i'r golofn hon weld golau dydd byddwn wedi troi'r clociau nôl awr ac o ganlyniad bydd y dydd yn fyr a'r nos yn hir. I mi, mis Tachwedd ydy mis mwyaf diflas y flwyddyn ac eleni bydd y mis hwn yn fwy diflas fyth wrth ystyried y siop siafins tua Llundain a'r cynnydd uchel mewn costau nwy a thrydan. Dan ni'n wynebu gaeaf hynod o fregus â phawb yn poeni am gostau byw. Ond mae'r Nadolig ar y gorwel a hwyrach bydd hynny yn codi tipyn ar ein calonnau wrth edrych ymlaen at ddathlu'r achlysur yng nghwmni ein teuluoedd a'n cyfeillion, er gwaethaf popeth.

Nôl ar yr 16 o Fedi 1400 cyhoeddwyd Owain Glyndŵr yn Dywysog Cymru ac yn Awst 1405 cafwyd Datganiad Pennal ganddo ac ymhlith ei fwriadau odd sefydlu dwy brifysgol yn y wlad hefo un yn y De a'r llall yn y Gogledd. Trist meddwl ein bod wedi gorfod aros tan 1872 i wireddu rhan o'i weledigaeth pan agorwyd Prifysgol Aberystwyth yn bennaf drwy ymdrechion gŵr o'r enw Syr Hugh Owen ac felly eleni mae'r brifysgol hon yn dathlu 150 o flynyddoedd ers ei sefydlu.

Yn anffodus Seisnig odd y sefydliad newydd hwn yn Aberystwyth heb lawer o barch i'r Gymraeg fel cyfrwng dysgu ond mewn cyferbyniad pan sefydlwyd Prifysgol Hebraeg yng Nghaersalem nôl yn 1924 dysgid pob pwnc yn y sefydliad hwnnw yn yr Hebraeg, diolch yn bennaf i ymdrechion yr ymgyrchydd iaith Eliezer Ben-Yehuda a fu'n gyfrifol am adfywio'r iaith Hebraeg ymhlith yr Iddewon. Erbyn hyn sefydlwyd Coleg Cymraeg Cenedlaethol sy'n gweithredu ym Mhrifysgolion ein gwlad ac yn cynnig pynciau drwy'r Gymraeg i'r myfyrwyr ond does dim un Brifysgol fel un Caersalem sy'n dysgu pob pwnc drwy'r iaith – hyd yn hyn beth bynnag!

Cafwyd penwythnos prysur dros ben nôl ym mis Hydref pan gynhaliwyd gorymdaith Yes Cymru ar y dydd Sadwrn drwy ganol Caerdydd. Gwelwyd tua deng mil yn dod ynghyd mewn gorymdaith liwgar a banerog i gefnogi annibyniaeth i Gymru. Ymhlith y siaradwyr yn y digwyddiad odd Dafydd Wigley a fydd yn ymddeol o fyd gwleidyddiaeth cyn bo hir.

Yna ar y Sul cynhaliwyd Hanner Marathon Caerdydd hefo tua 25,000 yn cymryd rhan. Llongyfarchiadau i'r Cymro Dewi Griffiths o Sir Gaerfyrddin ar ddod yn wythfed yn y râs hon. Fe odd y Prydeiniwr cyntaf i groesi'r llinell derfyn. Eto ym Marathon Llundain odd yn digwydd yr un pryd â Hanner Marathon Caerdydd gwelwyd miloedd ragor yn cymryd rhan hefo nifer o Gymry yn eu plith yn codi arian i wahanol elusennau.

Yn y golofn hon ychydig fisoedd yn ôl soniais am gau unig gapel Cymraeg Canada sef Capel Dewi Sant yn Toronto ar ôl gwasanaethu'r Cymry am 115 o flynyddoedd. Yma yng Nghymru gwelwyd cau Sardis yr unig gapel Cymraeg ar ôl ym Mhontypridd, a agorodd nôl yn 1834 a'i roi ar werth am £200,000. Does dim un capel Cymraeg ar ôl ym Merthyr Tudful chwaith ers amser ond achubwyd Capel Soar yn y dre drwy ei droi yn Ganolfan Gymraeg. Sefydlwyd synagog ym Merthyr yn 1877 ond caewyd yr adeilad yn 1983 ond mae cynlluniau ar waith i droi'r hen synagog yn Ganolfan Dreftadaeth Iddewig. Yn y byd sy ohoni bellach nid addoldai yn unig sy'n cau ond gwelir hefyd tafarndai, bwytai, gwestai ac ati yn cau eu drysau oherwydd y costau uchel sy'n bodoli.

Croeso nôl i Gymru o Awstralia i'r seren rygbi Jamie Roberts a'i deulu ac yntau yn 35 oed erbyn hyn ac wedi rhoi'r gorau i chwarae ond cynhelir blwyddyn dysteb iddo a bydd unrhyw elw o'r digwyddiadau a drefnir yn ystod y flwyddyn yn mynd i elusen Ysbyty Plant Arch Noa yn ysbyty Prifysgol Cymru, sy'n briodol ac ystyried ei fod wedi astudio meddygaeth yn ogystal â chwarae rygbi! Mae o'n gynddisgybl o Ysgol Gyfun Gymraeg Glantaf lle mae nifer o'i chyn ddisgyblion wedi serenu yn y byd rygbi a'r diweddaraf i ddod i'r amlwg yn y byd hwnnw ydy Theo Cabango sy'n chwarae i dîm rygbi Caerdydd â'i frawd hŷn Ben yn chwarae pêl-droed i Abertawe a Chymru.

Mae'r seren bêl-droed Gareth Bale yn edrych ymlaen yn arw at fod yn iach i arwain tîm pêl-droed Cymru yn Qatar y mis hwn a rhaid dymuno pob llwyddiant iddo fo a'i gydchwaraewyr yn y gystadleuaeth. Ond yn osgystal â'i lwyddiant ar y cae pêl-droed mae Gareth yn ŵr busnes hefo bwyty ynghanol Caerdydd ac yn ddiweddar mae ganddo gwrw ar werth o'r enw “Bale Ale” â pheth o'r elw yn mynd tuag at gefnogi datblygu pêl-droed yng nghymunedau'r wlad. Go dda ac felly “iechyd da” a phob llwyddiant i'r fenter hon yn sgil y gystadleuaeth yn Qatar!

Tan y tro nesa arhoswch yn gynnes a dihaint a daliwch yn siriol er gwaethaf popeth!

Cadwch mewn cysylltiad â'r *Dinesydd*
ar Twitter drwy ddilyn ein cyfrif newydd @DinesyddCdydd
ac ar Facebook drwy ddilyn www.facebook.com/YDinesydd

Colofn Natur

Y Gylfinbraff

Gethin Jenkins-Jones

Dyma ffaith ddiddorol i chi - ym Mhrydain rydym yn gwario rhwng £200 a £300 miliwn ar fwyd adar bob blwyddyn. Fel cenedl, mae'n ymddangos, ein bod yn cael llawer o bleser o weld adar yn dod i'n gerddi, a bydde llawer yn dweud mai bwydo adar oedd yn gyfrifol am ddechrau eu diddordeb ym myd natur. O'r dwsinau o adar sy'n dod i'n gerddi, un o'r grwpiau mwyaf cyffredin (a phert) yw'r llinosiaid. Mae gweld nico, llinos werdd a ji-binc yn rhywbeth cyffredin i lawer ohonom sy'n darparu bwyd, ac mae ymweliad i erddi gan goch y berllan a phila gwyrdd hefyd yn weddol gyffredin mewn ambell i ardal. Ond mae yna un rhywogaeth o blith llinosiaid ym Mhrydain sy'n hollol anghyfarwydd i'r mwyafrif o bobl - y gylfinbraff *(hawfinch)*.

Y gylfinbraff yw llinos fwyaf Prydain - ac mae hynny'n hollol amlwg o'i gweld. Â phig anferth, adenydd glas tywyll a chorff oren a brown, mae'r aderyn hwn yn wledd i'r llygaid. Mae hefyd yn dipyn o gymeriad. Mae rhyw olwg blin arnyn nhw drwy'r amser ac mae sawl hanes amdanynt yn defnyddio'u pig cryf i achosi poen ofnadwy a thynnu gwaed o fysedd y gwyddonwyr druan sydd â thrwydded i'w dal. Ond maent hefyd yn greaduriaid tu hwnt o swil, yn barod iawn i hedfan i ffwrdd yn ddistaw bach o weld pobl gerllaw. Dyma un rheswm pam maent mor anghyfarwydd i'r mwyafrif o bobl. Hynny, a'r cynefin maent yn byw ynddo. Mae'r gylfinbraff yn aderyn o goetiroedd mawr cymysg, yn enwedig rhai â digon o goed oestrwydden *(hornbeam)* a cheirios ac yn anaml maen nhw'n symud ymhell i fynd i erddi pobl i fwydo. A dyma pam mae'n ddigwyddiad **mor** gyffrous os ydych chi'n ddigon lwcus i weld yr aderyn hwn.

Dwi'n cofio gweld un am y tro cyntaf, fel plentyn, yn y Forest of Dean yn Swydd Gaerloyw. Gwelais un yn weddol isel yn bwyta aeron ar goeden. Ond dim ond am eiliad neu ddau y parhaodd y wefr oherwydd, yn anffodus i mi, wnaeth cyffro fy nhad wrth iddo geisio cael cyfarwyddiadau gennyf o leoliad yr aderyn ddychryn y gylfinbraff! Yn ffodus gwnaethom weld pâr arall awr yn ddiweddarach, yn uchel ar goeden binwydd, felly doedd dim rheswm i mi bwdi ar y siwrne nôl i Gaerdydd! Dwi wedi eu gweld yn achlysurol ers hynny, yn cynnwys un yn fy hoff le i adara - Fferm y Fforest (a oedd hefyd yn nodedig ac yn achos i ddathlu am fod y 100fed rhywogaeth o aderyn i mi gofnodi yno), ond y lle gorau i weld yr aderyn yma yng Nghaerdydd yw Fforest Ganol.

Does neb yn gwybod faint sy'n nythu yn y goedwig - dwsin o barau o bosib - ac efallai hon yw un o boblogaethau mwyaf yr aderyn yng Nghymru. Yr adeg orau i'w gweld yw misoedd yr hydref a'r gaeaf, pan mae'r diffyg dail yn eu gwneud yn haws i'w gweld yn uchel yn y coed. Yn wahanol i'n llinosiaid eraill, nid yw'r gylfinbraff â chân neu alwad hynod o drawiadol - gan amlaf yr unig sŵn maent yn gwneud yw 'tic-tic' tawel tebyg i alwad robin goch. Tra bydd mynd yno i geisio'u gweld yn debygol o fod yn brawf ar eich amynedd, mae gweld yr aderyn hwn fel dod o hyd i ddarn bach o drysor, ac yn rhoi teimlad o foddhad mawr a balchder ar ôl treulio amser yn chwilio amdano.

Mae llawer o ddirgelion am y gylfinbraff ym Mhrydain. Yn ôl y sôn, dim ond yn y ddwy ganrif ddiwethaf maent wedi bod yn nythu yma. Mae hyn yn rhyfedd, oherwydd mae digon o gynefin addas wedi bodoli yma ers oddeutu 10,000 o flynyddoedd. Tybed ai natur swil a thawel yr aderyn, a diffyg offer fel binociwlars yn y canrifoedd a fu, sy'n gyfrifol bod pobol heb sylwi, tan yn gymharol ddiweddar, arnyn nhw'n byw yn ein plith? Heddiw mae rhwng 500 a 1000 pâr ym Mhrydain, ond y mae hyn yn llai na hanner eu niferoedd hanner canrif yn ôl. Dyma ddirgelwch arall, oherwydd nid yw eu poblogaethau'n gostwng yn Ewrop. O bosib y prif reswm yw diffyg cysylltedd rhwng ardaloedd o gynefin addas, neu ysglyfaeth cywion gan niferodd uwch o jac-y-dôs, gosogod a chnocellau brith mwyaf?

Beth bynnag yw'r rheswm, gobeithio daw'r atebion yn y dyfodol agos ac, os oes gennych finocwlars, dwi'n argymell i chi fynd i Fforest Ganol yr hydref hwn i chwilio am yr adar anhygoel hyn. Pob lwc!

Llun: Jeff Slocombe

Aelwyd Hamdden Cymry Caerdydd

Gyda’r Hydref yn prysur fynd heibio, cafodd aelodau'r Aelwyd gyfle i wrando ar brofiadau dau ŵr adnabyddus o Gaerdydd.

Y cyntaf, ar y 12fed o'r mis, oedd Lynn Davies, Rhiwbeina, cyflwynydd teledu, a rannodd o'i brofiadau yn paratoi rhaglenni o'r BBC ym Mangor am flynyddoedd cyn ymddeol i'r ddinas. Wrth grwydro'r byd adroddodd am amryw brofiad bygythiol ac ysgytwol, doniol a rhyfeddol a ddaeth i'w ran. Cafodd gyfle i ffilmio mewn gwledydd amrywiol fel Albania, Bolifia, De Affrig, Ffrainc, yr Iseldiroedd, Israel a Morocco. Yn ardal fynyddig Llyn Titicaca, Bolifia, ymosodwyd ar y criw ffilmio yn ddidrugaredd. Bu'n brofiad i ymweld â chartref i blant amddifad, oedd yn byw dan amodau difrifol - gwaddol erchyll o bolisïau yr Arlywydd Ceausescu yn Romania. Rhestrodd brofiadau doniol wrth gyfarfod â chymeriadau diddorol, fel cwrdd a Maori yn Los Angeles. Pan ddeallodd ei fod o Gymru, yn holi am Lanfairpwll lle'r oedd ef wedi priodi. Roedd Lynn yn byw yno ar y pryd.

Deallwyd fod Lynn yn ymfalchïo yn y fraint o gael sôn am Gymru pa le bynnag yr âi yn rhinwedd ei swydd amrywiol a diddorol. Cofir yn hir fod ei gyflwyniad cynhwysfawr yn cynhesu calon pawb oedd yno.

Ar 26ain o'r mis croesawyd Alun Guy, un o blant y ddinas, i rannu ei brofiadau bore oes. Adnabyddir ef fel cerddor dawnus, athro ysgolion uwchradd, arholwr TGAU Cerdd, arweinydd corau a chymanfaoedd canu, cyfansoddwr a beirniad eisteddfodol.

Canolbwyntiodd ar ei ddyddiau cynnar yn ddisgybl ysgol gynradd ac yn ei arddegau mewn ysgolion lleol. Ymfalchïodd yng nghefndir ei rieni - ei dad, D. T. Guy yn athro wedi ei eni yn Mhenclawdd, a'i fam, Ann Hughes Guy o Waunarlwydd, yn athrawes gerdd a phiano ddawnus. Diolchai am ei fagwraeth ar aelwyd Gymraeg, Cristnogol a cherddorol, gan sôn am brofiadau amrywiol adeg yr Ail Ryfel Byd yn Cathays gyda'i frawd Iwan a'i chwaer Janie. Er bod ei addysg gynnar trwy gyfrwng y Saesneg daeth i werthfawrogi dylanwad ei athro Cymraeg, Elvet Thomas, yn Ysgol Uwchradd Cathays arno. Mae'n amlwg hefyd ei fod yn cyfrif cerddoriaeth ‘yn falm i'r enaid’. Bu ei ddawn yn ysbrydoliaeth i lawer disgybl yn ei yrfa amrywiol fel athro ac arweinydd corau a'i wasanaeth eang i gerddoriaeth mewn llawer cyfrwng.

Cyfarfod nesaf: - Parti i ddathlu 30 mlynedd yr Aelwyd Hamdden ar 9 Tachwedd am 11 y bore yn Eglwys Bethel, Maes y Deri, Rhiwbeina. Gwestai: - Gwenda Morgan, Sylfaenydd yr Aelwyd. Croeso cynnes i bawb, yn aelodau a chyn-aelodau.

“Mor braf yw rhannu o brofiadau gwiw
Ac hamddena yng nghwmni cyfeillion triw”.

Cymdeithas Gymraeg Rhiwbeina

Dathlwyd pen-blwydd y Gymdeithas yn 30 oed yng Ngwesty’r New House ar brynhawn Llun, 17 Hydref drwy fwynhau Te Prynhawn blasus ac ardderchog. Croesawyd pawb i’r cyfarfod gan ein cadeirydd Shirley Williams, ac yn arbennig croesawyd Ann a Mehefin a fu’n darparu’r adloniant ar ein cyfer. Roedd miwsig y delyn a’r acordion yn gweddu i’r dim i aelodau’r Gymdeithas ac i awyrgylch y prynhawn, a mwynhawyd y casgliad o alawon gwerin yn fawr. Cafwyd gair gan Gwilym Roberts yn hel atgofion am sefydlu’r Gymdeithas a’r cyfarfodydd cyntaf yn Ystafell Jevons, Llyfrgell Rhiwbeina 30 mlynedd yn ôl. Braf oedd gweld nifer o’r aelodau gwreiddiol yn bresennol yn y prynhawn hefyd. Daeth i gof nifer o’r cyfarfodydd a’r amrywiol deithiau a’r rheiny yn tynnu gwen a chwerthin, ac fe fwynhawyd gweld yr hen luniau a’r llyfrau o atgofion.

Mehefin ac Ann

Shirley a Mair Dyfri

Un o’r swyddogion cyntaf oedd Mair Dyfri, a bu hi’n weithgar iawn yn y dyddiau cynnar yn sefydlu’r Gymdeithas. Priodol felly oedd i ni ei anrhydeddu fel Llywydd Anrhydeddus y Gymdeithas.

Diolchwyd i’r gwesty am y croeso a diolchwyd yn arbennig i Carol O’Donnel am ymgymryd â’r trefniadau i gyd.

Ar gyfer ein cyfarfod nesaf ar nos Lun 21 Tachwedd byddwn yn ôl yng Nghapel Bethel Rhiwbeina yng ngwmni Alun Guy.

Gwylio'r Geiniog

Huw Aled Accountants

1. Ers ein rhifyn diwethaf, mae'r Canghellor newydd, Jeremy Hunt, wedi gwrthdroi y rhan fwyaf o'r newidiadau treth a gyhoeddwyd gan ei ragflaenydd, Kwasi Kwarteng. Dyma grynodeb o'r newidiadau treth a gyhoeddwyd gan y ddau ohonynt dros y mis diwethaf:

Treth incwm, Yswiriant Gwladol a threth gorfforaeth

- Bydd y gyfradd dreth sylfaenol yn parhau ar 20% ac ni fydd yna newid i'r band treth 45%.
- Bydd y cynnydd o 1.25% yn nghyfraddau Yswiriant Gwladol ar gyfer gweithwyr, cyflogwyr a'r hunangyflogedig yn cael ei wrthdroi o 6 Tachwedd 2022.
- Yn wreiddiol, o fis Ebrill 2023, roedd disgwyl i bensiynwyr oedd yn gweithio i dalu 'Ardoll Iechyd a Gofal Cymdeithasol' o 1.25% ar eu hincwm gwaith, ond mae'r dreth yma wedi cael ei dileu.
- Bydd cyfraddau treth ar ddifidendau yn parhau ar 8.75%, 33.75% a 39.35% ar gyfer trethdalwyr cyfradd sylfaenol, uwch ac ychwanegol.
- Bydd cyfraddau treth gorfforaeth yn cynyddu o 19% i 25% o fis Ebrill 2023 (gyda chyfradd llai o 19% ar gael i gwmnïau sydd ag elw o hyd at £50,000 a bydd rhyddhad treth hefyd ar gael i gwmnïau sydd ag elw rhwng £50,000 a £250,000).

2. Dylai unigolion fod wedi dechrau derbyn taliadau wrth eu cyflenwyr ynni fel rhan o gynllun Gwarant Pris Ynni y Llywodraeth. Gwiriwch eich datganiadau banc a'ch biliau ynni i sicrhau eich bod yn derbyn y taliadau.

3. O 31 Ionawr 2023, ni fydd stampiau heb '*barcode*' yn ddilys. Mae'r Post Brenhinol yn gweithredu cynllun i gyfnewid eich stampiau am y stampiau newydd sydd â'r '*barcode*' angenrheidiol. Ceir y manylion yn llawn yma:
https://www.royalmail.com/sending/barcoded-stamps

Cwestiynau Huw ac Aled: *Mae fy incwm i ac incwm fy ngŵr am sawl blwyddyn wedi bod dros £60,000 yr un ac felly nid ydym wedi gwneud cais am fudd-dal plant. Ers y ddwy flynedd diwethaf, mae'n hincwm ni'n dau wedi cwympo i fod tua £40,000 yr un a dim ond nawr dwi'n sylweddoli na wnaethom gais am fudd-dal plant ar gyfer ein hunig blentyn ar ôl i'n hincwm ostwng.*

Oes modd gwneud cais ôl-ddyddiedig am fudd-dal plant am y cyfnod ers i'n hincwm ni ostwng?

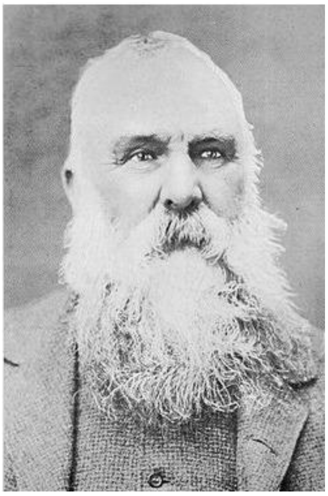
Mae canllawiau budd-dal plant yn golygu os yw'r partner sy'n ennill fwyaf yn ennill dros £60,000 y flwyddyn, mae'n rhaid ad-dalu unrhyw fudd-dal plant a dderbyniwyd yn llawn ac os ydynt yn ennill rhwng £50,000 a £60,000 y flwyddyn, mae'n rhaid ad-dalu canran o'r budd-dal a dderbyniwyd.

Gan eich bod chi'ch dau bellach yn ennill o dan £50,000 yr un, mae modd i chi gadw'r budd-dal plant yn llawn am y flwyddyn dreth hynny. Mae modd gwneud cais ôl-ddyddiedig am fudd-dal plant am gyfnod o hyd at ddwy flynedd. Cysylltwch ag adran Budd-dal Plant y Llywodraeth am fwy o fanylion ar 0300 200 1900 (llinell gymorth Gymraeg).

Am fwy o fanylion cysylltwch â ni trwy: huwaledaccountants.com neu 029 20694524

Cymdeithas Cymru-Ariannin

Ydych chi'n adnabod y dyn yn y llun? Wel, Michael D. Jones ydy o. Faint wyddoch chi amdano tybed? Ychydig neu nesa peth i ddim? Dyma gyfle gwych i ddysgu mwy amdano.



Mae Cymdeithas Cymru-Ariannin y De-Ddwyrain wedi trefnu i Dafydd Tudur roi sgwrs yn rhithiol am y dyn a ddisgrifir fel Arloeswr Rhyddid Cymru. Mae croeso i bawb yng Nghymru a thu hwnt i ymuno â ni drwy gysylltu un ai gyda'r cadeirydd Rhisiart Arwel rhisiart.arwel@icloud.com neu gyda'n hysgrifenyddes Eiry Palfrey eirypalfrey@gmail.com i gael y ddolen i ymuno â'r sgwrs ar nos Fercher 7 Rhagfyr am 7.30pm.

Er i Michael D Jones fod yn flaenllaw iawn yn sefydlu'r Wladfa Gymreig ym Mhatagonia, aros yng Nghymru a wnaeth ef ei hun i godi arian at y fenter ac i hybu cenedlaetholdeb ymhlith y genhedlaeth ifanc fel y David Lloyd George ifanc. Bydd Dafydd Tudur yn rhoi darlun cyffredinol i ni o hanes y Cymro arbennig hwn.

Hefyd bydd Ceris Gruffudd yng Nghapel Bethel, Rhiwbeina nos Fercher 16 Tachwedd 7.30pm yn rhannu stôr o atgofion am ei gysylltiadau â Phatagonia. Bydd y cyfarfod yn agored i bawb. Cewch noson ddifyr a gweinir paned neu mate.

Meri Griffiths

Merched y Wawr Bro Radur

Yng nghyfarfod mis Hydref cafwyd sgwrs amserol gan ein llywydd Mary Nicholas. Yn 1985 roedd hi wedi derbyn copi o *Portred Newydd o Granogwen* gan Gerallt Jones yn anrheg gan ei mam. Roedd Mary wedi rhyfeddu at flaengaredd, galluoedd a'r marc a wnaeth Sarah Jane Rees o Langrannog ar ei chymdeithas a'i gwlad, a hynny yn y cyfnod Fictorianaidd. Difyr tu hwnt oedd clywed am gysylltiad teuluol Mary gyda Chranogwen. Roedd ei hen fam-gu a'i hen ddad-cu a'u 5 merch a mab yn byw ym Maes yr Haf, Creunant ger Castell Nedd. Roedden nhw'n deulu duwiol iawn ac wedi clywed am bregethu grymus Cranogwen. Dyma anfon gwahoddiad ati i ddod i gael te gyda nhw. Teithiodd Cranogwen ar y trên a chyrraedd o'r orsaf gyda phoni a trap. Gyda'r lliain gorau a'r llestri te gorau ar y bwrdd roedd y teulu wrth eu boddau yn cael bod yng nghwmni eu harwres.

Ganwyd Sarah Jane Rees yn 1839 yn Llangrannog. Yn lwcus iawn roedd ei rhieni, ac yn arbennig ei mam, yn credu'n gryf mewn rhoi yr un cyfle i'w merch ag i'w dau fab – peth anghyffredin yn Oes Fictoria! Bu gyrfa a bywyd y fenyw eithriadol hon yn arloesol mewn sawl maes - morwr a chapten ar ei llong ei hun, athrawes a roddodd wersi mewn seryddiaeth a morwriaeth i fechgyn, y bardd benywaidd cyntaf i ennill coron yr Eisteddfod Genedlaethol, pregethwraig boblogaidd a fu ar daith bregethu yn UDA, newyddiadurwraig ac ymgyrchydd dros hawliau merched.

Yn 2003 traddododd Mary Nicholas ddarlith ar Cranogwen ym Mhrifysgol Toronto ar wahoddiad NAASWCH. 19 mlynedd yn ddiweddarach roedden ni'n lwcus iawn i gael darlun byw, diddorol a manwl o fywyd 'Cymraes ragorol y bedwaredd ganrif ar bymtheg' gan ein llywydd.

Meri Griffiths

O.N. Llwyddodd ymgyrchwyr i godi £20,000 ar gyfer gosod cerflun efydd maint llawn o Cranogwen [dyluniad yr artist o fri Sebastien Boyesen]. Caiff ei ddadoruchuddio yng Ngardd Goffa Les Llangrannog ym Mehefin 2023.

Cranogwen [Lynwen Roberts] a Mary Nicholas yn dilyn cyflwyniad campus o 'Cranogwen Mewn Cymeriad'

Cymrodorion Caerdydd

Agorwyd tymor 2022/23 Cymrodorion Caerdydd nos Wener 14 Hydref gydag arwisgo'r Llywydd newydd, Rheinallt Thomas, â chadwyn ei swydd gan ei ragflaenydd Bill Davies. Cynhaliwyd y cyfarfod yn festri Salem, Treganna, a'i drosglwyddo'n fyw ar Zoom yn ogystal. Dyma'r tro cyntaf i'r Cymrodorion fentro cynnal cyfarfod *hybrid* ac yr ydym yn ddiolchgar iawn i Dyfrig Lloyd am weithredu'r sustem (a gweithredu fel dyn camera) ac yn gwerthfawrogi'r cymorth technegol a gafwyd gan Aled Phillips.

Bill Davies a Rheinallt Thomas

Teitl anerchiad llywyddol Rheinallt oedd, 'PWY ydw i? Crefyddau ein cymdogion'. Fel trigolion Caerdydd, meddai, yr ydym yn byw mewn cymdeithas aml-ffydd ac mewn cysylltiad beunydd â chyd-ddinasyddion o wahanol grefyddau. Gan dynnu ar ei brofiadau fel athro ifanc mewn tref yng ngogledd Lloegr, pwysleisiodd yr angen i ddod i adnabod pobl o gefndir ffydd wahanol fel personau yn gyntaf, ac yna ceisio gweld cyfraniad eu daliadau i'w bywydau.

Yr oedd wedi paratoi deunydd ar gyfer cyflwyno chwe chrefydd i ni, sef Hindŵaeth, Bwdhaeth, Iddewiaeth, Cristnogaeth, Islam a Sikhaeth. Yn yr amser a oedd ganddo, cyfyngodd ei gyflwyniad i dair crefydd, sef Hindŵaeth, Islam a Sikhaeth. Cawsom olwg ar eu credo, eu sefydliadau a'u harferion. Nid oedd yn anodd gweld fod cymaint yn gyffredin rhwng y crefyddau, yn enwedig felly o ran eu cred yn y dwyfol a llawer o'i safonau moesol.

Cafodd pawb oedd yn bresennol yn y cyfarfod nodiadau o waith Rheinallt yn crynhoi prif bwyntiau y chwe ffydd. Trefnodd hefyd fod holl aelodau'r Cymrodorion yn derbyn copi electronig o'r nodiadau, ynghyd â darluniau perthnasol. Yr ydym yn ddyledus i Mair Matthews am sicrhau fod yr holl aelodau yn derbyn copi drwy e-bost.

Diolchwyd i Rheinallt a dymuno'n dda iddo yn ei swydd gan y Llywydd ymddeoledig, Bill Davies.

Malcolm Thomas yn rhannu rhai o'i atgofion

Rhan 2

Malcolm Thomas oedd pennaeth cyntaf Ysgol Glantaf, a thros y blynyddoedd fe gyfrannodd yn helaeth i dwf a datblygiad addysg drwy gyfrwng y Gymraeg yng Nghaerdydd. Yn garedig iawn, cytunodd â chais Gwen Emyr i'w gyfweld drwy gyfrwng e-bost.

Oes gennych atgofion eraill am yr ymdrechion cynnar ym maes addysg uwchradd ddwyieithog yn y brifddinas?

Yn sicr, gallwn ysgrifennu llyfr ar hyn. Mae nifer o atgofion yn aros yn y cof. Roedd gloywi iaith, siarad ac ymarfer y Gymraeg tu mewn a thu allan i'r dosbarth yn holl bwysig, gan anelu at fod yn rhugl. O'r dechrau, bu canolfannau'r Urdd yn werthfawr iawn i'r ysgol.

Bu sefydlu Cymdeithas Rhieni ac Athrawon Glantaf yn gam pwysig iawn. Ar hyd yr amser bu aelodau'r gymdeithas honno'n hynod o weithgar, ac roedd eu cymorth ariannol yn allweddol i nifer o weithgareddau'r ysgol. Hefyd, roedd y ffeiriau cyson yn denu niferoedd, gan gynnwys trigolion lleol.

Gwerthfawrogais gefnogaeth y Llywodraethwyr brwdfrydig. Wrth i'r ysgol dyfu'n flynyddol, penodwyd athrawon talentog, dawnus ac ymroddgar a fu'n gaffaeliad arbennig i lwyddiant yr ysgol.

O'r cychwyn, bu cyswllt agos a chyson gyda'r ysgolion cynradd oedd yn bwydo Glantaf. Da hefyd oedd sefydlu Adran Anghenion Arbennig, a bu'r ddarpariaeth yn llwyddiant. Yn ogystal, roedd yna gydweithio adeiladol gydag Adran Addysg y Sir. Ers dyddiau Cathays, roeddwn yn cynrychioli'r ysgolion uwchradd ar is-bwyllgorau pwysig, ac fe barhaodd hynny'n gyson, gan gynnwys Glantaf. Ni oedd yr ysgol gyntaf i dreialu fformiwla newydd ar gyfer ariannu cyllideb ysgolion, ac fe wnaeth yr ysgolion Cymraeg elwa o hynny.

Bu cydweithio rhagorol a chreadigol gan yr adrannau i hybu'r Gymraeg a Chymreictod y disgyblion y tu allan i furiau'r dosbarth. Dyma rai o'r gweithgareddau sy'n dal yn fyw yn y cof: y teithiau tramor niferus; y cyngherddau yn Neuadd Albert yn Llundain a Neuadd Dewi Sant; eisteddfod a chwaraeon y llysoedd am ddeuddydd yn flynyddol yng Ngerddi Sophia; ac ie, Noson Bandiau Roc addawol yr ysgol yng Nghlwb Ifor Bach! Cofiwn hefyd y sioeau cerdd fel *Elvis*, *Olifer*, *Pum Diwrnod o Ryddid* – y cyfan o safon arbennig, a rhai o'r disgyblion yn cael profiadau a chyfleoedd a fu'n gyfle a hwb i'w gyrfaoedd proffesiynol. Roedd y cyfan yn gyfle iddynt fagu hunanhyder, ehangu eu profiadau ac agor cyfleoedd i'w gyrfaoedd. Mae'n bleser o'r mwyaf dilyn eu gyrfaoedd rhagorol yn genedlaethol ac yn rhyngwladol. Byddai enwi rhai yn annheg i eraill.

A'ch diddordebau hamdden presennol?

Mae Eglwys Ebeneser Caerdydd wedi bod yn noddfa ysbrydol gadarn i mi dros 60 mlynedd, ac yn dal i fod yn noddfa, ac wedi cryfhau fy ffydd yn Nuw, mewn gair a gweithred. Rwy'n ddiacon yno ers 1970, a bûm yn ysgrifennydd yr eglwys am 18 mlynedd.

Bu chwaraeon yn rhan bwysig ers dyddiau ieuenctid. Cefais brofiad o fod yn ddyfarnwr gydag Undeb Rygbi Cymru am 25 mlynedd, gan lwyddo i ddyfarnu rhai o dimau gorau'r wlad. Pleser hefyd bob amser oedd dyfarnu timau rygbi Ysgolion Cymru. Ar ôl imi orffen dyfarnu, gofynnodd yr Undeb imi fod yn un o'u haseswyr yn datblygu a hyfforddi dyfarnwyr ifanc ac addawol, ac rwy'n dal i wneud hynny fel Llywydd Cymdeithas Rygbi Caerdydd a'r Fro, lle bûm hefyd yn ysgrifennydd dros 37 mlynedd. Dechreuodd Nigel Owens ei yrfa ddisglair dan fy hyfforddiant, ac rydym yn ffrindiau da o hyd.

Pob haf roeddwn yn chwarae criced dros yr Eglwys Newydd ac yn hyfforddi'r ieuenctid. Ond, a minnau'n 86 erbyn hyn, daeth tro ar fyd; methu rhedeg, a dibynnu ar fy ffon! Pleser, wrth gwrs, yw gwylio nifer o chwaraeon.

Beth yw rhai o'ch dymuniadau pennaf ar gyfer y dyfodol?

Roedd 99 o ddisgyblion yn Ysgol Glantaf yn 1978; ac erbyn 1995 roedd yno 1,400 o ddisgyblion. Ie, yn sicr, twf a llwyddiant yn Addysg Uwchradd Gymraeg, a diolch diffuant i fy nghydweithwyr wrth i mi gael fy anrhydedd OBE gan y Frenhines a chael fy Urddo â'r Wisg Wen gan Yr Orsedd yn Eisteddfod Genedlaethol 1996.

Hyfryd hefyd oedd gweld bod chwech o athrawon Glantaf wedi cael dyrchafiad yn Brifathrawon Ysgolion Uwchradd Cymraeg yn Ne Cymru.

Yn bresennol, mae 17 ysgol gynradd Gymraeg a thair ysgol uwchradd Gymraeg lwyddiannus yn y Brifddinas, a chafwyd twf arbennig yn y Fro hefyd. Mae hyn yn argoeli'n dda i'r dyfodol. Ond rhaid bod yn ofalus a pheidio â llaesu dwylo, oherwydd y mae o leiaf ddwy her yn ein hwynebu. Yn gyntaf, gofynion a darpariaeth y Cwricwlwm Newydd. Ac yn ail, prinder athrawon gyda'r cymwysterau priodol i ddysgu. Mae'n amlwg nad yw gyrfa ddysgu mor atyniadol ag y bu, ac mae'n broblem genedlaethol y bydd angen ei datrys yn weddol fuan.

Yn ôl y Ddeddf, mae'r Gymraeg yn Iaith Swyddogol y Genedl, ac felly mae'n rhaid achub y cyfleoedd i'w defnyddio'n rheolaidd ac annog y di-Gymraeg i ddefnyddio'r cyfleoedd sydd ar gael yn y Brifddinas i gaffael a defnyddio'r iaith. Arwyddair Ysgol Glantaf oedd 'Coron Gwlad ei Mamiaith', ac arwyddair Ysgol Cathays oedd 'Ymlaen'. Dyna her i'r dyfodol, felly gweithredwn.

Diolch yn fawr i Malcolm am gytuno i rannu rhai o'i brofiadau gwerthfawr, a phob dymuniad da i'r dyfodol. Diolch hefyd i Gwen a John Emyr am gynnal y cyfweliad.

Ysgol Glan Morfa

Seremoni plannu coeden Parc y Maltings
Pleser oedd bod yn rhan o seremoni plannu coeden Parc y Maltings ar y tir o flaen ein hysgol yr wythnos diwethaf gyda'r cynghorwyr lleol a staff y cyngor. Mi fydd rhannau o'r parc yn agor cyn y Nadolig gyda gweddill y parc yn agor yn y flwyddyn newydd. Mi fydd y parc hwn yn cael effaith gadarnhaol ar ein lles ni i gyd.

Casgliad Banc Bwyd a Gwasanaeth y Cynhaeaf
Ar ddydd Iau, 27 Hydref cafwyd gwasanaeth Diolchgarwch hyfryd yn yr ysgol. Roedd pob dosbarth yn perfformio eitem a chafwyd cyfle i ddiolch am y cyfraniadau hael i Fanc Bwyd Caerdydd.

Cogurdd
Gwych oedd gweld dros 40 o ddisgyblion yn cystadlu yn y rownd ragbrofol o Cogurdd eleni. Tasg y disgyblion oedd creu brechdan! Cafwyd nifer o frechdanau amrywiol iawn, rhywbeth at ddant pawb! Yn fuddugol roedd brechdan Rubi. Roedd hi wedi creu brechdan ham, ciwcymber a chaws ar siap y lindysyn fawr lwglyd!

Gweithdai Celf Rhieni a Disgyblion!
Braf yw gallu gwahodd rhieni nôl i adeilad yr ysgol ar ôl cyfnod mor hir i ffwrdd. Yr wythnos hon rydym wedi cynnal gweithdai celf rhieni a disgyblion. Roedd y gweithdai yn llwyddiant ysgubol a chrewyd darnau gwych o gelf a fydd yn cael eu harddangos o amgylch yr adeilad!

Partneriaith Menter a Busnes
Rydym yn falch iawn o fod yn cydweithio yn agos gyda Capital Law drwy fod yn rhan o bartneriaith gyda chwmni 2B Enterprising sydd yn datblygu sgiliau entrepreneuraidd disgyblion o oedran cynnar iawn. Yr wythnos ddiwethaf fe gafodd disgyblion blwyddyn 1 gyfle i ddatblygu'r sgiliau hyn drwy ddysgu sut i gyfarch pobl yn gywir. Sgil bwysig iawn ym myd busnes! Pwy a ŵyr efallai un diwrnod y bydd rhai o'n disgyblion ar *The Apprentice* neu yn gyfarwyddwyr rhai o gwmnïau mawr y byd!

Agor y Llyfr
Diolch o galon i griw 'Agor y Llyfr' am ddod atom i adrodd stori y Dieithryn Caredig. Mae'r disgyblion yn mwynhau'r ymweliadau hyn yn fawr iawn!

Criw Agor y Llyfr

Eisteddfod Gadeiriol Caerdydd

Yn dibynnu ar pryd fyddwch chi'n darllen y rhifyn yma, gall fod hyd at fis gyda chi i gystadlu yng nghystadlaethau gwaith cartref Eisteddfod Gadeiriol Caerdydd! Y dyddiad cau yw dydd Gwener 2 Rhagfyr. Mae manylion y cystadlaethau i gyd ar gael ar www.eisteddfodcaerdydd.cymru.

Allwn ni ddim cynnal eisteddfod heb eich help chi! Mae nifer o ffyrdd allwch chi wneud hyn. Mae angen nawdd arnom i allu parhau i gynnig gwobrau i bob cystadleuaeth. Os hoffech noddi cystadleuaeth, anfonwch e-bost at cyswllt@eisteddfodcaerdydd.cymru.

Mae hefyd angen gwirfoddolwyr arnom er mwyn gallu cynnal eisteddfod yn ddiogel ar y diwrnod. Bydd angen pobl sy'n gallu bod yn stiwardiaid wrth ddrysau'r neudd, pobl sy'n fodlon helpu gyda'r maes parcio (a chofiwch mai mis Ionawr fydd hi!), a phobl i helpu gyda'r rhagbrofion yn y bore. Os ydych chi'n gallu gwirfoddoli am awr neu ddwy neu fwy ar y diwrnod, anfonwch e-bost atom yn nodi beth allwch chi wneud.

Colofn Chwaraeon Hywel Owen

Cymru yng Nghwpan y Byd

Mae'n dal yn anodd iawn credu bod Cymru wedi cyrraedd Cwpan y Byd am y tro cyntaf ers 1958.

Ers y fuddugoliaeth gofiadwy ond llawn tensiwn yn erbyn Wcráin ddechrau Mehefin, mae'r cyffro wedi bod yn cynyddu yng Nghymru a thu hwnt. Dros y misoedd diwethaf mae crysau Cymru ynghyd â'r hetiau bwced chwedlonol wedi eu gweld ym mhob man yng Nghymru a thu hwnt – unman yn fwy amlwg nag yn yr Eisteddfod Genedlaethol yn Nhregaron!

Mae pawb yn awyddus i fod yn gysylltiedig gyda'r digwyddiad hanesyddol hwn. Mae Llywodraeth Cymru a phartneriaid eraill yn ymwybodol iawn o'r cyfle unigryw a gyflwynir i farchnata ac i arddangos Cymru yn sgîl presenoldeb Cymru yng Nghwpan y Byd. Yn ddi-os, cyrraedd Cwpan y Byd am y tro cyntaf ers 1958 yw un o'r prif uchafbwyntiau yn hanes chwaraeon Cymru.

Mae nifer o gefnogwyr Cymru wedi gwneud ymdrech arbennig i sicrhau eu bod yn bresennol yn Qatar er gwaethaf heriau sylweddol. Mae'r rhain yn cynnwys y gost sylweddol a gwrthwynebiad i bolisïau Llywodraeth Qatar yn ymwneud â hawliau dynol. Ond yn anffodus, lleiafrif o selogion y Wal Goch fydd yn gallu mynd i Qatar. Felly, mae Llywodraeth Cymru, Cymdeithas Bêl-Droed Cymru a phartneriaid eraill yn awyddus i sicrhau fod pawb yn gallu profi bwrlwm Cwpan y Byd. Mae hyn yn cynnwys digwyddiadau megis Gŵyl Cymru a Gŵyl y Wal Goch yn Wrecsam.

Yn ystod y cyfnod cyn Cwpan y Byd bu nifer o raglenni difyr yn gysylltiedig â'r tîm cenedlaethol. Bu sgwrs ddiddorol iawn rhwng Elin Fflur a Dafydd Iwan ar y rhaglen *Dan y Lloer.* Mae Elin Fflur wrth gwrs yn un o gyflwynwyr y rhaglen *Heno* sydd wedi rhoi sylw amlwg i Gwpan y Byd yn ystod yr wythnosau diwethaf. Yn wir, gwelwyd cyflwynwyr a staff *Heno* a *Prynhawn Da* yn rhyddhau'r gân 'Heno yn Qatar'. Mae Cwpan y Byd wrth gwrs yn gyfle amlwg i ryddhau nifer o ganeuon ac nid yw eleni yn eithriad ond mae mor braf y tro hwn i weld caneuon mewn perthynas â Chymru a nifer yn Gymraeg. Cyhoeddwyd nifer o lyfrau hefyd gan gynnwys llyfr Dylan Ebenezer gan Wasg y Lolfa. Er mai llyfr i blant yw hwn, fel y dywedodd Dylan mai hwn yn lyfr i bawb ac mae'n cynnwys siart holl bwysig i gofnodi canlyniadau'r gemau. Mae gweld Cymru hefyd yn ymddangos yn y llyfr sticeri Panini wedi cyffroi pawb o bob oedran.

Er bod Cwpan y Byd yn cynnig cyfleodd i farchnata Cymru mewn amryw o ffyrdd, y gobaith yw y bydd y tîm yn perfformio ar y cae yn ystod y gystadleuaeth. Mae'n rhaid cydnabod bod grŵp Cymru yn un o'r rhai mwyaf cystadleuol. Y gobaith yw y bydd Cymru wedi sicrhau digon o bwyntiau yn ystod y ddwy gêm cyntaf yn erbyn yr Unol Daleithiau ac Iran cyn yr ornest yn erbyn Lloegr. Er nad oes angen ofni Lloegr yn enwedig ar ôl canlyniadau siomedig diweddar y Saeson, camgymeriad mawr fyddai ffocysu ar y gêm honno cyn y ddwy gêm agoriadol.

Os bydd modd i'r mwyafrif o chwaraewyr Cymru barhau'n holliach ac osgoi anafiadau, rwy'n obeithiol y bydd modd i Gymru fynd drwy'r grŵp. Yn dilyn hynny, gall unrhyw beth ddigwydd fel ag yn Ewro 2016. Er bod Cymru wedi profi ymgyrch siomedig yng Nghynghrair y Cenhedloedd yn ystod yr haf a'r hydref, yr oedd perfformiadau nifer o chwaraewyr ifainc y garfan yn enwedig Brennan Johnson yn galonogol iawn. Er mor bwysig yw nifer o hoelion wyth profiadol y tîm, mae gennym bellach garfan dda sy'n gallu addasu os oes rhai chwaraewyr yn absennol.

Mae Cwpan y Byd bob amser yn gystadleuaeth gofiadwy ond bydd presenoldeb Cymru yno am y tro cyntaf ers 1958 yn ychwanegu at y cyffro.

Cofebau Rhyfel yng Nghaerdydd a'r Iaith Gymraeg

Ym mis Tachwedd mae'n briodol i ni fyfyrio ar erchylltra rhyfel, ac yn bennaf oll trychineb y Rhyfel Byd Cyntaf. Teimlwyd sioc y 'Rhyfel Mawr' gan bob cymuned yng Nghymru. Yn y blynyddoedd wedi'r gyflafan roedd sefydliadau cymdeithasol o bob math yn awyddus i nodi a choffáu cyfraniad eu dynion a menywod hwythau at yr ymgyrch. Yng Nghaerdydd amcangyfrifir bod dros 300 o gofebau wedi eu comisiynu yn y blynyddoedd wedi 1918, mewn capeli, eglwysi, ysgolion, gweithleoedd a chlybiau, yn ogystal â'r rhai 'sifig' a gomisiynwyd gan gymunedau i gofio pawb o'r cylch.

Ychydig iawn o'r Gymraeg a welir ar y rhan fwyaf o'r rhain. Saesneg yw iaith y cofebau a welir yn yr eglwysi, y gweithleoedd, y clybiau a'r ysgolion. Fe welwch fwy o Ladin na Chymraeg: 'Pro Patria' ar gofeb Clwb Rhwyfo Caerdydd; 'Semper Fidelis' ar gofeb yr Eglwys Newydd; 'Dulce et Decorum est Pro Patria Mori' ar gofeb y seiri rhyddion. Eithriad yw cofeb Prifysgol Caerdydd (neu, fel yr oedd, 'Coleg Prifathrofaol Deheudir Cymru a Mynwy') sydd â'r arysgrif 'Od ymleddais ymgais oedd / er ennill i ti rinoedd' (llinellau o awdl *Yr Arwr* gan Hedd Wyn). Eithriad arall yw'r Gofeb Genedlaethol ym Mharc Cathays, sydd yn ddwyieithog.

Wrth reswm, yn y capeli Cymraeg eu hiaith y gwelir y rhan fwyaf o ysgrifau Cymraeg. Fodd bynnag, yn y rhai a newidiodd ei hiaith o'r Gymraeg i'r Saesneg yn gynnar yr 20$^{\text{fed}}$ ganrif, Saesneg yw iaith yr arysgrif. Felly yn y Saesneg roedd arysgrif cofeb capel Ainon, achos y Bedyddwyr Cymraeg yn Sblot, ar Walker Road, a droes yn eglwys Saesneg yn y blynyddoedd hyd at 1918. Coffawyd wyth o ddynion yr achos gyda ffenestr a oedd yn datgan *'In Memory of our Glorious Dead'*. Roedd hon yn unigryw: yr unig ffenestr liw sy'n hysbys imi mewn capel Cymraeg a oedd â delweddau o Dewi Sant a Sant Siôr. Fodd bynnag fe werthwyd y ffenestr i gasglwr yn Unol Daleithiau America ryw dair blynedd yn ôl.

Uchod: Walker Road, Sblot
Isod: Pembroke Terrace

Yn y capeli Cymraeg-eu-hiaith eraill yn y ddinas, mae rhan fwyaf o'r cofebau rhyfel yn y Gymraeg. Yn y Tabernacl, enwir pum dyn ar gofeb o alabaster a marmor gyda'r arysgrifen 'Ffyddlawn hyd angau' (a ddaw o Lyfr y Datguddiad 2:10). Fe gostiodd rhyw £100 ac fe'i dadorchuddiwyd ar 4 Gorffennaf 1920. Un peth sydd yn gyffredin gyda sawl un o'r cofebau a drafodir yma yw'r ffaith bod nifer o'r dynion yn cael eu coffáu mewn mannau eraill. Yr enw cyntaf fan hyn yw Oscar D. Morris: mae ei enw yntau i'w weld hefyd ar gofeb Salem, Nantyffyllon.

Ceir dwy gofeb yn Minny Street. Mae'r Rhestr Anrhydedd yn ddogfen hardd, liwgar, sydd yn enwi 71 o ddynion y capel a wasanaethodd yn y Rhyfel Mawr. Mae enwau'r tri a laddwyd wedi eu printio'n fwy o faint ar flaen y rhestr, a cheir cofeb iddynt ar wahân hefyd, sydd yn cynnwys y dyfyniad 'Eithr byddwch feirw fel dynion, ac fel un o'r Tywysogion y syrthiwch' (Salmau 82:7).

Ers talwm bu dwy gofeb Saesneg eu hiaith yn Ebeneser i goffáu ei ddynion. Mae *Roll of Honour* addurnedig sy'n enwi 119 o ddynion, sydd bellach yn Amgueddfa Sain Ffagan. Arno mae dyfyniad o Ioan 15:13. Ar y wal y tu allan i gyn-adeilad Ebeneser yn Charles Street fe welir y gofeb sydd yn enwi'r chwe dyn a fu farw yn y Rhyfel Mawr.

Erbyn hyn mae cyn adeilad capel y Methodistiaid Calfinaidd Pembroke Terrace yn fwyty, ond yno fe welwch y gofeb metel sy'n enwi'r naw o'r gynulleidfa a laddwyd. Daw'r dyfyniad o Matthew 10:28 – 'Nac Ofnwch rhag y Rhai a Laddant y Corph ac Nid Allant Ladd yr Enaid'.

Bedyddfaen yw cofeb capel y Crwys. Ar y pren fe gerfiwyd enwau'r pedwar a laddwyd yn y Rhyfel Mawr ac yna, ar yr ochr arall, fe ychwanegwyd enwau'r pedwar a laddwyd yn yr Ail Ryfel Byd.

Fe welir yn Salem Treganna un o'r cofebau mwyaf rhyfedd mewn unrhyw addoldy Cymraeg (gweler y llun ar y clawr). Ceir yma enwau'r pump o'r gynulleidfa a laddwyd, gyda dyfyniad cyfarwydd o Ioan 15:13 – 'Cariad mwy na hwn nid oes gan neb; sef, bod i un roi ei einioes dros ei gyfeillion'. Yr hyn sy'n gwneud y gofeb yn arbennig yw'r cerflun a grëwyd gan William Goscombe John, efallai'r cerflunydd Cymreig mwyaf blaenllaw. Beth sydd yma yw ffigur benywaidd sydd yn edrych llawer fel y dduwies Rufeinig Minerva, er efallai gellid dweud mai Britannia yw hi.

Felly gallwch weld ambell gofeb i'r Rhyfel Mawr yn y brifddinas sydd yn rhoi lle teilwng i'r iaith, ond dim cymaint ag y byddai un yn dymuno. O leiaf mae gan y rhai a nodir yma negeseuon sydd yn osgoi'r ystrydebau gwaethaf a welir ar rai o gofebau lle mae tuedd i fawrygu rhyfel wrth hawlio bod yr achos a barodd i'r dynion fynd i'w marwolaeth yn un teilwng a chlodwiw.

Dr Gethin Matthews
Adran Hanes, Treftadaeth a'r Clasuron, Prifysgol Abertawe

Ysgol Bro Morgannwg

Pencampwyr Caerdydd a'r Fro
Llongyfarchiadau enfawr i dîm hoci dan 18 mlwydd oed Ysgol Gymraeg Bro Morgannwg! Maent bellach yn Bencampwyr Caerdydd a'r Fro! Cafwyd gornest dda yn erbyn Ysgol Glantaf wrth i ddisgyblion Y Fro ennill o 2-1 er mwyn ennill y teitl a'r tlws. Sgoriwyd y ddwy gôl gan Soffia Easterby a Poppy Tucker, gyda Gwen Norton yn cael ei henwi'n seren y gêm. Dywedodd Mr Angell-Jones, y Pennaeth, "Rydym fel cymuned yr ysgol wrth ein boddau yn dathlu llwyddiant y tîm wedi iddynt gyd-weithio mor ardderchog. Dymunwn yn dda iddynt yn y rowndiau nesaf!"

Taith i ymweld â'r ffosydd
Teithiodd dros 90 o ddisgyblion blwyddyn 9 draw i Wlad Belg er mwyn ymweld â lleoliadau sy'n coffáu milwyr y Rhyfel Byd Cyntaf. Astudir y thema 'Rhyfel a Chynnen' yng nghwricwlwm yr adrannau Cymraeg, Saesneg a Hanes ym mlwyddyn 9, a daethpwyd â'r hanes yn fyw wrth iddynt ymweld ag amgueddfeydd yn Ypres ac Albert, yn ogystal â'r mynwentydd a'r ffosydd. Cafwyd gwasanaeth coffa arbennig ym mynwent Artillery Wood i gofio am Hedd Wyn, a'r disgyblion yn darllen ei farddoniaeth cyn gosod plethdorch ar ei fedd. Ar y nos Sadwrn, mynychwyd y seremoni 'Y Caniad Olaf' ym Mhorth Mennin. Teithiwyd ar y diwrnod olaf i ardal y Somme, gan weld cofeb y Cymry yng nghoedwig Mametz. Taith a oedd yn cynnig profiadau arbennig ac atgofion oes i'r disgyblion.

Sioe gerdd
Rhwng nos Lun, Tachwedd 14 a nos Iau, Tachwedd 17, bydd disgyblion yr ysgol yn llwyfannu'r sioe gerdd 'Billy Elliot'. Mae'r ymarferion dan eu sang gyda'r adrannau Cerdd, Drama a Dawns yn gweithio'n ddiwyd i wneud y paratoadau munud olaf. Os hoffech docyn i weld y sioe, cysylltwch gyda'r ysgol ar 01446 450280. Bydd gwledd yn eich disgwyl!

Ysgol Plasmawr

Taith Dug Caeredin

Llongyfarchiadau mawr i griw Dug Caeredin Blwyddyn 10 Plasmawr am ei ymdrechion diweddar. Mae dros 100 o ddisgyblion blwyddyn 10 wedi cael y cyfle i gwblhau alldaith yn ystod tymor yr haf ar gyfer y wobr efydd. Mae hyn yn benllanw wythnosau o hyfforddiant ac ymarfer. Braf oedd gweld y sgiliau yma yn cael eu profi wrth i'r disgyblion ymgymryd ag alldaith hunangynhaliol 2 ddiwrnod gan wersylla am un noson yn ardal y Gŵyr. Llongyfarchiadau mawr i chi i gyd.

Merched y Wawr Y Felin

Braf oedd croesawu Jên Dafis, Swyddog Rhanbarthol De Ddwyrain Merched i'n plith. Jên sydd yn ein diweddaru ar ddigwyddiadau a gweithgareddau'r mudiad yn ogystal â chadw trefn arnom! Diolch yn fawr Jên am dy gefnogaeth bob amser.

Roedd llond ystafell o aelodau wedi dod draw i wrando ar sgwrs gyda Jon Gower, awdur toreithiog, a darlledwr sy wedi cynhyrchu nifer o raglenni dogfen ers dros 30 mlynedd. Yn wreiddiol o Lanelli mae'n byw yng Nghaerdydd ers blynyddoedd bellach gyda'i wraig Sarah a'i ddwy ferch Elena ac Onwy. Braf oedd cwrdd ag Onwy ar y noson a chlywed ei bod hi eisoes yn ysgrifennu nofel ffuglen, yn ddi-os mae sgwennu yn y gwaed.

Rhannodd Jon gyda ni ddylanwad ei dad-cu Tomos John a oedd yn mynd a fe i lyfrgell y Pwll yn Llanelli o oedran cynnar iawn, a sut y bu iddo gychwyn darllen y llyfrau plant cyn symud ymlaen i lyfrau ffeithiol ac yna cael ei hudo gan lyfrau Charles Dickens yn grwtyn 14 oed. Yr eironi yw nad oedd ei dadcu yn medru darllen ei hun. Nid syndod felly fel darllenwr brwd o oedran cynnar iawn iddo ddod yn awdur a hynny yn y ddwy iaith.

Treuliodd y noson yn darllen pytiau o'i lyfrau *Y Storïwr* a'r *Llyfr Breision. Y Storiwr* oedd yn fuddugol yng ngwobr Llyfr y Flwyddyn 2012. Fe'n cyfareddwyd i gyd gan y geiriau sydd mor bwysig i Jon a gan y disgrifiad o arwres sy'n achub bywydau ei chyd Ferched y Wawr gyda'i hambarél! Bydd rhaid i ni gyd droi ato i'w ddarllen ar ei hyd!

Cafwyd noson fendigedig o hwyliog yng nghwmni Jon, y darllenwr o fri.

Beth am ymuno â'n cyfarfod nesaf ar nos Iau, 17 Tachwedd gyda Huw Stephens yn rhannu rhestr chwarae ar ein cyfer o'r 70'au a'r 80'au!

Rydym yn cwrdd ar drydydd dydd Iau'r mis am 7.30 pm yn Festri Capel Methodistiaid yr Eglwys Newydd, Ffordd Kelston, Yr Eglwys Newydd – gallwch fod yn aelod o fwy nag un cangen!

Am fwy o wybodaeth ebostiwch mywyfelin@gmail.com neu cysyllltwch â Glenys (Cadeirydd) ar 07857342464 neu Janet (Ysgrifennydd) ar 07810363232

Bwytai Merch y Ddinas

Matsudai Ramen, Trelluest

Lowri Haf Cooke

Mae'n teimlo fel oes ers i Gaerdydd gael *hot-spot* go iawn, neu 'atyniad y funud' o fwyty. Rhaid dychwelyd, mewn gwirionedd, i'r cyfnod cyn Covid am fan oedd ar flaen tafodau pawb. Mae'r fath 'heip' rhywsut yn perthyn i'r oes o'r blaen; cyfnod mwy diniwed, heb ei gyffwrdd gan glefyd, ac efallai mwy *glossy* ac arwynebol. Oherwydd fel y gwyddom oll, cafodd y byd lletygarwch ei effeithio'n wael gan effeithiau'r pandemig rhyngwladol. Fel diwydiant cymdeithasol, mae'n llwyr ddibynnol ar atynnu pobol i ymlacio a mwynhau (ac anadlu) gyda'i gilydd. Ond, datgelodd y pandemig – ynghyd â sgil effeithiau Brexit – hefyd wendidau yn isadeiledd y diwydiant. Problemau fel tâl anghyfartal, oriau gweithio anghymdeithasol, bwlio systemig, cyflenwyr anwadal, rhenti aruthrol, prisiau cynnyrch cynyddol, ynghyd â heriau staffio parhaol.

Mae llwyddiant busnesau i ail-greu'r diwydiant felly wedi bod yn gwbl ryfeddol. Bu'r heriau yn ormod i rai, ac er tristwch mawr, eu hanes oedd cau. Ond i'r rheiny wnaeth oroesi, llwyddwyd i ymateb ac addasu i ofynion di-rifedi. Parchwyd rheolau cadw pellter, ac ymestynnnwyd allan i'r awyr iach, i annog cwsmeriaid nerfus i ddychwelyd i gymdeithasu'n saff. Hoffwn feddwl bod y rhan fwyaf o gwsmeriaid wedi dychwelyd i fyd bwytai ag agwedd mwy amyneddgar; gan barchu'r heriau a wynebodd yr holl weithwyr, ac sy'n dal i'w herio hyd heddiw. Hmmm... y gwir wrth gwrs yw i bawb gael 'cyfnodau clo', gan olygu fod gogwydd a gofynion (a thymer) pawb yn wahanol wrth fynd allan nawr am bryd o fwyd. Dychmygwch y fath bwysau ar weithwyr y diwydiant. Mae'n wyrth bod unman wedi ysu i ail-agor, wir.

Bendigedig felly yw gweld busnes lleol ac annibynnol, a ddatblygwyd yn ystod y pandemig, yn agor ei ddrysau mewn lleoliad yn Nhrelluest, a hynny er mawr glod a sylw. Agorodd Matsudai Ramen ar Heol Clare ym mis Medi, yng ngofod yr hen fanc Nat West. Yn ystod y pandemig, dyma oedd cartre West Pizza (criw Ffwrnes, y farchnad) a hefyd caffi Lufkin, sy'n dal i rostio'u coffi mewn stafell yno. Bellach, mae'n gartref i weledigaeth James Chant, a sbardunwyd gan greisis personol.

Toc cyn y pandemig yn 2019, profodd James gyfnod o iselder difrifol. Newidiodd ei yrfa, a thra roedd yn gwella, datblygodd sgiliau creu cawl Siapaneaidd Ramen. Pan darodd y cyfnod clo, cynigodd becynnau neu gitiau ramen, i gwsmeriaid oedd yn awchu am flas gwahanol. Profodd rheiny'n lwyddiant mawr, gan esgor ar brofiadau bwytai dros-dro mewn lleoliadau fel Blue Honey Local (Milgi, gynt) a Milkwood, Pontcanna. Yna, dros y chwe mis diwethaf, aeth James a'r tim â'r syniad ymhellach, gan gynnal *pop-ups* ym Manceinion a Llundain, a denu sylw enwau mawrion y diwydiant ym Mhrydain. Ond y freuddwyd oedd agor lleoliad go-iawn, yn ninas ei fagwraeth. Archwiliwyd amryw leoliadau, gan gynnwys gofod yn yr Arcêd Brenhinol – rownd y gornel o Spillers Records, lle cafodd James ei swydd gyntaf fel dyn ifanc. Ond gyda rhenti canol y ddinas yn ormodol a dweud y lleiaf, canfuwyd y lleoliad perffaith ar gyfer Matsudai Ramen yn Nhrelluest.

Arhosais bythefnos i gael ymweld â'r bwyty ddechrau mis Hydref, i roi cyfle teg i'r cwmni 'setlo fewn'. A dweud y gwir, roedd hi'n dipyn o her i archebu 'slot' bwrdd ar y wefan, mor boblogaidd oedd y bwyty yn syth bin. Archebais fwrdd i dri ar amser cyfleus i ni, yn syth ar ôl gwaith am 5.30. Awgrymwyd y byddai hynny'n amser da i alw a dweud y gwir pe na bai chi wedi archebu lle o flaen llaw – felly tip o'r top!

Mae'n leoliad bendigedig – hen fanc ag iddo nenfwd uchel, gyda dodrefn pren syml, gwaith celf a chyffyrddiadau lliwgar, gan olygu y gallech chi sawru sgwrs dda heb ormod o dwrw. Er wedi dweud hynny, erbyn i'r bwyd gyrraedd y bwrdd, byddwch yn rhy brysur yn bwyta i sgwrsio. Cawson ni amrywiaeth o fyrbrydau – 'crafiadau' croen cyw iâr crenshlyd, ac inja corn mewn menyn miso cyfoethog. Llysieuwraig oedd un ohonom, a chafodd ei phlesio gymaint â'r ddwy gig-garwraig, gan y gellir addasu'r cawl ramen clasurol i siwtio pawb. A sôn am y ramen – wel, dychmygwch goflaid fawr gynnes mewn powlen. Mae'n brofiad i'r holl synhwyrau y byddwch yn awchu amdano drwy'r hydref a'r gaeaf. Fel pobman newydd sbon (yn wir, fel pobman yn gyffredinol ar hyn o bryd), ceir heriau staffio yno, rhwng hyfforddi a delio a salwch cyffredinol. Ond rhaid i mi fod yn onest, deliwyd ag unhyw broblem yn deg – er enghrafft, cawsom ddiod yr un, yn rhad ac am ddim pan na lwyddodd ein hail archeb am ddiodydd ac un byrbryd i gyrraedd y bwrdd cyn diwedd y pryd.

Dychwelais ymhen tair wythnos, a'r tro hwn ar fy liwt fy hun. Roedd cyrraedd am bump yn syniad gwych oherwydd ges i le da i lowcio fy ramen ger y bar. Tro ma ges i frathiadau karagee cyw iâr i gychwyn. OMB, anghofiowch KFC yn gyfangwbl. Cyn eu ffrio, taenir y darnau cig â llwch hudol 'machlud haul', a'u cyflwyno gyda mayo cyri melyn llachar o Siapan. Gwych. Yna, es i am gawl ramen a mwy o gic tsili tro ma. Er yn danbaid o ran blasau, roedd braidd yn gynnes o ran tymheredd, ac fe holais ai dyna oedd y drefn. Unwaith eto, deliwyd â'r sefyllfa yn gwbl broffesiynol; cefnogwyd y cwsmer, a derbyniais fowlen newydd sbon ar unwaith, ac fe ges i fwynhau cawl poeth a blasus dros ben.

Dwi'n rhannu'r ffeithiau hyn oherwydd ry ni'n byw mewn cyfnod cymhleth, lle mae pryder neu ansicrwydd, a dylanwad y cyfryngau cymdeithasol, yn golygu bod rhai yn disgwyl perffeithrwydd 100%. A hynny heb ystyried fod busnes newydd dan bob math o bwysau – gan gynnwys disgwyliadau eithriadol sy'n deillio o 'heip' y cyfryngau cymdeithasol. Byddai rhai pobol ddim yn breuddwydio lleisio'u hanfodlonrwydd dros fater bychan wyneb yn wyneb, ac eto'n fwy na bodlon bwrw'u llid yn hwyrach ar wefan anhysbys a gwenwynig fel Trip Advisor - heb roi cyfle i fenter newydd wneud yn iawn am unrhyw gamgymeriad. Dwi'n falch i mi holi, oherwydd fe ges i fy nhrin a pharch ag urddas... gan olygu y byddaf yn dychwelyd am y drydedd waith ymhen rhai dyddiau! Amen yn wir i Matsudai Ramen. Welai chi yno dros yr hydref a'r gaeaf!

Matsudai Ramen, 183-185 Heol Clare, Trelluest CF11 6QS
www.matsudairamen.co.uk

***Bwytai Cymru* a *Canllaw Bach Caerdydd* gan Lowri Haf Cooke (Gwasg Gomer), £9.99**

Capteniaid Carfanau Rygbi Ysgolion Caerdydd 2022 / 23

CRICC
CAERDYDD

Dyma lun o ddau gapten tymor 2022/23, yr unig ddwy garfan oedran sy`n cael eu cynnal o dan enw Ysgolion Caerdydd. Thomas Howe [Dan 15] ar y chwith a Jac Witchell [Dan 11] ar y dde. Tipyn o anrhydedd iddyn nhw ac i`w clwb sef **C**lwb **R**ygbi **I**euenctid **C**wins **C**ymraeg [CRICC] Caerdydd.

Ar wal ffreutur y clwb, wrth ymyl Thomas, mae crys yr enwog Jamie Roberts a aeth ar daith y Llewod i Dde Affrica [2009] ac wrth ymyl Jac mae bwrdd newydd CRICC Caerdydd yn rhestru cyn aelodau sydd wedi ennill capiau i Gymru - Jamie Roberts; Rhys Patchell; Seb Davies; Manon Johnes; Max Llewellyn; Teddy Williams; Ioan Lloyd a Jac Lloyd.

Mae CRICC Caerdydd yn chwarae ar Faes Diamond, Ffordd Fferm y Fforest yn yr Eglwys Newydd ac yn cynnal carfanau o dan 6 hyd at ac yn cynnwys dan 16. Mae mwy o wybodaeth am y clwb ar gael ar ei safle we sef CRICC.Cymru.

Tiwtor Mathemateg graddedig, profiadol a llwyddiannus iawn.

Llongyfarchiadau llon i'm myfyrwyr ar eu llwyddiant ardderchog eto eleni.
Mae ychydig fylchau ar ôl eleni i fyfyrwyr **Blwyddyn 12, Blwyddyn 10** neu **Flwyddyn 9/8.**

Mae'r hyfforddiant yn cael ei gynnal trwy gyfrwng Zoom ar hyn o bryd.

Am fanylion pellach cysylltwch â Gwilym Wyn Roberts **07 968 463 737** neu **serenagwill@btinternet.com**

NEWYDDION O'R EGLWYSI

TABERNACL, YR AIS

Llongyfarchiadau

Llongyfarchiadau i Rhian James a Daniel Herbert ar achlysur eu priodas yn y Tabernacl.

Estynnwn yr un cyfarchion i Tomas Lewis a'i gymar Amy Catherine Oxenham ar gyhoeddi eu dyweddiad yn ddiweddar.

Llongyfarchiadau hefyd i Elinor Snowsill yn sgil ei chynnwys yn aelod o sgwad Cymru yng Nghwpan Rygbi'r Byd 2022 i Ferched yn Seland Newydd.

Roedd Eira a Hywel Jones wrth eu bodd wrth iddynt groesawu ŵyr arall i gorlan y teulu. Ganed mab, Morus Wyn i Marged a Meilir, brawd bach i Mari.

Dymuniadau gorau

i Hannah Edwards wrth i opera *Migrations* y Cwmni Opera Cenedlaethol fynd ar daith yng Nghymru a Lloegr tan ddiwedd Rhagfyr.

Y Clwb Darllen

Drift gan Caryl Lewis oedd dewis y Clwb Darllen i'w drafod ym mis Hydref.

Cymdeithas Nos Fawrth

Yng nghyfarfod y Gymdeithas Nos Fawrth, 'Gogledd Iwerddon: 100 mlynedd' oedd testun yr Athro Neil Fleming. Gan ei fod yntau yn frodor o Ogledd Iwerddon, roedd ganddo wybodaeth eang o'r hyn oedd wedi digwydd yno.

Cymdeithas am Ddau

Yn y Gymdeithas am Ddau, Bethan Whittall oedd wedi ein diddanu. Ei thema oedd hanes ei magwraeth yn Llundain lle roedd ei thad yn weinidog.

Oedfaon

Diolch i'r canlynol am eu cyfraniadau i'r oedfaon yn ystod Mis Hydref – ein gweinidog y Parchg Ddr Rosa Hunt, y Parchg Robin Samuel, Rhys ab Owen, y bobl ifanc a'r Parchg Judith Morris.

Braint oedd cael gwahoddiad gan Radio 4 i gynnal eu hoedfa foreol ar Sul cynta'r mis yn y Tabernacl. Ein gweinidog oedd wedi cyflwyno'r bregeth a chafwyd darlleniadau gan Helen Jones a Dafydd Huw. Roedd Côr Ardwyn a Chôr y Tabernacl yn sicr wedi ychwanegu at urddas y digwyddiad.

EBENESER

10K

Ar nos Wener 7fed o Hydref cymerodd Petra Bennett a Liz Decaro ran ar daith gerdded 10K o'r enw 'Shine Night Walk' yng Nghaerdydd i godi arian i elusen Cancer Research UK. Llongyfarchiadau iddynt ar eu llwyddiant. Llwyddwyd i godi £570.

Pennau blwydd arbennig

Llongyfarchiadau i Mair Evans ar ddathlu ei phen-blwydd yn 100 oed ar 1af o Hydref. Cafodd ddathliad arbennig teuluol dros benwythnos ei phen-blwydd ac ymweliad gan y gweinidog a rhai o'r 'chwiorydd' o'r capel ar 5fed o Hydref. Bu cryn dipyn o siarad ymhlith y merched yn ôl y sôn. Ymlaen i'r 101!

Dathlodd Eira Jones hithau ei phenblwydd yn 90oed ar 16eg o Hydref. Llongyfarchiadau iddi. Cafwyd dathliad bach gyda phaned a chacen yn dilyn y gwasanaeth diolchgarwch y pnawn ar 16eg o Hydref.

Diolchgarwch

Cynhaliwyd gwasanaethau Diolchgarwch ar 16eg o Hydref a chyfrannwyd tuniau a bwydydd sychion i'w cludo i Fanc Bwyd Caerdydd. Cafwyd cyfarfod Llanllanast yn y bore ble roedd y plant, rhieni ac aelodau'n mwynhau gweithgareddau ac addoliad a chafwyd sgwrs gan Huw Aaron. Yn y pnawn cynhaliwyd gwasanaeth diolchgarwch yr aelodau, gyda nifer yn cymryd rhan. Buom yn cymdeithasu â'n gilydd gydag ychydig luniaeth blasus ar ôl y ddau wasanaeth.

Pacistan

Yn dilyn y newyddion am lifogydd echrydus ym Mhacistan cynhaliodd Ebeneser gasgliad dros ddau Sul a llwyddwyd i godi £600 i'w anfon ymlaen i fudiad DEC.

Cerdded

Tachwedd 18 - 28 bydd Catrin Wooler yn cerdded ym Mhatagonia er budd Marie Curie er cof am ei diweddar ŵr Dave a'i mam Freda. Os hoffech gyfrannu gellir gwneud trwy'r ddolen hon: https://www.justgiving.com/fundraising/catrin-wooler?

BETHEL, PENARTH

Cydymdeimlad

Cydymdeimlwn yn ddwys gyda'n gweinidog a'i deulu yn eu galar yn dilyn marwolaeth mam Kevin ar yr 8fed o Hydref.

Rydym oll yn gyfarwydd â darllen yn y papurau dyddiol am ddigwyddiadau erchyll sy'n taro teuluoedd, ond rhywsut mae'r darllen yn 'bell' a chawn ein hamddiffyn rhag dolur dwfn. Nid felly y bu i deulu Bethel yn ddiweddar, pan ddaeth newyddion am ymosodiad ffiaidd ar ddyn ym Mhorth Tywyn a bod yr anafiadau wedi arwain at ei farw ddyddiau yn ddiweddarach. Tad ein Catrin ni oedd y truan. Mor wan yw sôn am gydymdeimlo yn y fath amgylchiadau dryslyd. Cafodd rhai ohonom ysgytwad wrth weld Catrin yn cerdded i mewn i'r oedfa y Sul canlynol a cheisio deall ei sylw – 'Rhaid oedd bod ym Methel'. Bydd galw cyson arnom i gynnig ymgeledd i Catrin a'i theulu am flynyddoedd i ddod. Nid hawdd fydd ceisio dilyn anogaeth Paul, Ymhob dim rhowch ddiolch (1 Thesaloniaid 5, 18).

EGLWYS Y CRWYS

Cydymdeimlad

Cydymdeimlwn yn ddwys â theulu Mr Geraint James a fu farw yn ystod mis Hydref. Bu Geraint yn aelod ffyddlon yn Eglwys y Crwys am flynyddoedd.

Cadair Bancffosfelen

Llongyfarchiadau cynnes i Alun Tobias ar ennill Cadair Eisteddfod Bancffosfelen yn ddiweddar ar y testun 'Stryd (2020-2021)'. Ymlaen i'r Genedlaethol yn awr!

Dymuniadau Gorau

Mae Mrs Marjorie Pearce wedi ymgartrefu'n dda yng Nghartref Tŷ Coch, Llanishen. Bydd yn dathlu ei phen-blwydd yn 100 oed ymhen ychydig fisoedd. Pob dymuniad da iddi.

Dymunwn yn dda i Robin Griffith, cyfrannwr hael i'r Crwys ac i'r *Dinesydd*, a ddathlodd ei ben-blwydd yn 90 oed ddiwedd Hydref. Ymlaen am y 100 Robin!

Diolchgarwch

Cynhaliwyd oedfa Ddiolchgarwch arbennig iawn gan yr Ysgol Sul. Llongyfarchiadau i'r plant a'r ieuenctid, yr athrawon a'r rhieni am eu gwaith. Diolch i Hanna Thomas am y trefniadau. Yn dilyn yr oedfa cynhaliwyd Bore Coffi llwyddiannus o dan nawdd Pwyllgor Cymorth Cristnogol a chodwyd £415 tuag at Apêl Hadau Gobaith y Cyfundeb. Diolch i Siân Griffiths a phawb fu ynglŷn â'r trefniadau.

Y Gymdeithas

Cafwyd noson ddiddorol dan nawdd y Gymdeithas yng nghwmni Mati Roberts. Mae Mati yn nyrs llawn amser ond yn treulio llawer o'i hamser yn cynhyrchu nwyddau tu hwnt o brydferth i godi arian tuag at gynnal ysgol yn Ghana y mae hi ei hunan yn gysylltiedig â hi. Gellir gweld a phrynu'r nwyddau mewn arddangosfa yn Oriel Albany neu ar ei gwefan ***maticostudio.com*** Diolch i Cerian Angharan am y trefniadau.

Oedfaon Rhagfyr

Bore Sul cyntaf mis Rhagfyr bydd 'Llith a Charol' o dan arweiniad Mr Michael Jones gyda Mr Marc Jon Williams yn arwain yr oedfa hwyrol. Arweinir yr oedfaon ar 11 Rhagfyr gan y Parchg Dafydd Andrew Jones gyda'r oedfa hwyrol yn Oedfa Gymun. Ar 18 Rhagfyr ceir Gwasanaeth Nadolig yr Ysgol Sul yn y bore a Gwasanaeth Nadolig y Gymdeithas yn yr hwyr. Bore'r Nadolig ymunwn â'n cyfeillion yn Eglwys Minny St. am 10.00 o'r gloch gyda'r gwasanaeth o dan ofal y Parchg Owain Llŷr Evans.

EGLWYS DEWI SANT

Gwasanaeth Diolchgarwch am y Cynhaeaf

Ar ddydd Sul, 9 Hydref cynhaliwyd Gwasanaethau Diolchgarwch am y Cynhaeaf. Roedd lliwiau cyfoethog yr hydref yn amlwg yn y trefniannau blodau a llysiau hardd a chwaethus oedd yn addurno'r eglwys. Yn dilyn y gwasanaeth 10.30 cynhaliwyd cinio'r cynhaeaf yn y neuadd. Braf oedd cael rhannu pryd o fwyd blasus gyda'n gilydd wedi bwlch o dair blynedd. Diolchodd y ficer i bawb a ddaeth ynghyd i addurno'r eglwys ac i baratoi a gweini'r arlwy.

Coffi a Chlonc

Cynhaliwyd Coffi a Chlonc ar gyfer y dysgwyr yn y neuadd fore Sadwrn, 15 Hydref, a braf oedd gweld cynifer yno. Cynhelir y nesaf fore Sadwrn, 19 Tachwedd.

Banc Bwyd Caerdydd

Diolch i bawb a gyfranodd nwyddau i'r Banc Bwyd. Casglwyd 40kg o nwyddau a £50.00 ac fe'u hanfonwyd i'r ganolfan ddosbarthu.

Cloch Dewi

Gwahoddir deunydd ar gyfer y rhifyn nesaf o *Gloch Dewi*. Os oes gennych erthygl, pwt bach neu lun/luniau yr hoffech rannu a wnewch chi eu hanfon at Wyn Mears erbyn 28 Hydref.

Gwasanaethau

Yn ystod cyfnod absenoldeb y ficer ar wyliau haeddiannol cafwyd y pleser o groesawu clerigion gwadd i Eglwys Dewi Sant. Ar fore Sul, 16 Hydref gweinyddwyd y Cymun Bendigaid gan y Parchedig Sion Brynach, a fu'n un o blant yr eglwys, ac ar fore Sul, 23 Hydref gweinyddwyd gan y Gwir Barchedig Barry Morgan. Yna yng ngwasasanaeth yr Hwyrol Weddi arweiniwyd y gwasanaeth gan y Parchedig Athro Thomas Watkin.

Llongyfarchiadau

Llongyfarchiadau i Graham a Hedd Carson a Heulwen a Huw Jones ar enedigaeth wyrion. Dymunwn bob bendith i'w teuluoedd.

YR EGLWYS EFENGYLAIDD

Paned a Sgwrs

Llawenydd a braint yn ddiweddar oedd cael cwmni Maureen Wise yn ein cyfarfod. Bu Maureen am flynyddoedd yn gweithio fel cenhades yn Moldova. Fe fu hi ag eraill yn gyfrifol am sefydlu cartrefi ar gyfer oedolion gydag anghenion dysgu ac anableddau. Yn hytrach na gorfod byw yn rhai o sefydliadau truenus y wladwriaeth maent yn awr yn byw mewn unedau llai gyda gofalwyr caredig a chael cyfle i ddysgu sgiliau bywyd. Er bod Maureen bellach wedi ymddeol mae'n dal i deimlo baich mawr dros y gwaith ac yn ymweld â'r wlad mor aml â phosib.

Trafod Cerddi ac Emynau Cristnogol

Oherwydd anhwylder Wyn James mae'r sesiynau poblogaidd a gwerthfawr hyn wedi'u gohirio am gyfnod ond gobeithio bydd modd ailgydio rywbryd yn y flwyddyn newydd. Dymunwn bob bendith ac adferiad buan iddo wedi ei lawdriniaeth. Mae'n sicr y bydd rhai o'r emynau mae e mor gyfarwydd â nhw yn gysur ac yn gynhaliaeth iddo yn y cyfnod hwn.

Pregethwr Gwadd

Edrychwn ymlaen at weinidogaeth Gwydion Lewis ar Sul ola mis Hydref. Mae e a'i wraig Catrin wedi bod yn wardeiniaid yng nghanolfan Bryn y Groes Y Bala ers deng mlynedd ond edrychwn ymlaen yn fawr at gael eu croesawu yn ôl yn barhaol i Gaerdydd yn y flwyddyn newydd.

BETHLEHEM, GWAELOD-Y-GARTH

Oedfaon / Ysgol Sul (tymor ysgol) (10:30 a.m.):
Mis Tachwedd 2022:

6 Tachwedd - Delwyn Sion / [Recordio Caniadaeth y Cysegr am 2:00 p.m.]
13 Tachwedd - Arwel Ellis Owen
20 Tachwedd - Sul yr Urdd
27 Tachwedd - Parchedig Robin Wyn Samuel / [Swper Elusen am 5:00 p.m.]

Bywyd yn ei Gyflawnder

Mae'r holl gorddi gwleidyddol ar y lefel Brydeinig yn parhau ers "dewis" Rishi Sunak fel Prif Weinidog!

Mae ôl Brecsit ynghlwm wrth lawer o'r trafodaethau, ac un o'r addewidion a roddwyd wedi pleidlais 2016 oedd y byddai coelcerth yn cael ei chynnau er dihysbyddu'r oll o'r deddfau "Ewropeaidd" sydd ar y Llyfrau Statud – un maes amlwg dan y lach ydi'r amgylchedd, newid hinsawdd a byd natur.

Dyna braf petae'r rheini sydd mewn grym yn cymeryd cip ar adnodd gwerthfawr sydd wedi ei ychwanegu ar wefan Undeb yr Annibynwyr yn ddiweddar:-

"Dyma adnodd ymarferol i'w ddefnyddio yng nghydestun Economi Bywyd a Newid Hinsawdd. Mae *Bywyd yn ei Gyflawnder* yn cynnwys elfennau ymarferol am sut i fyw yn fwy cyfrifol yn y byd yn ogystal â syniadau ar gyfer oedfaon, myfyrdodau a gweddiau. Adnodd i'w ddefnyddio gan unigolion ac eglwysi yw hwn."

[Gweler: Economi Bywyd a Newid Hinsawdd (annibynwyr.org)]

Gwaith Gweithgor dan arweiniad Dr Fiona Gannon, Arweinydd Capel y Nant, Clydach, ydi'r adnodd, ac fe gewch gymorth i weld a deall:-

Sut mae byw'n dda gyda phobl eraill
Sut mae byw'n dda gyda'n daear
Sut mae byw'n dda gydag arian

"Os ydyn ni am sicrhau cynhaeaf i'r byd cyfan, mae angen i ni feddwl am ein gweithredoedd, fel dinasyddion, siopwyr, aelodau eglwys, cymdogion, rhieni, ffrindiau, gweithwyr... efallai gallen ni ofyn ambell gwestiwn syml i'n hunain – all rhywbeth da dyfu o'r hyn rwyf fi wedi'i wneud? Ydw i wedi gwneud rhywbeth fydd yn helpu rhywun i ffynnu?"

Beth amdani Rishi?

EGLWYS GATHOLIG TEILO SANT

Cofio

Ar ôl dathlu Gŵyl yr Holl Saint ar Dachwedd y cyntaf, drannoeth cofiwyd am bawb sydd wedi marw ar Ŵyl yr Holl Eneidiau. Drwy gydol y mis, bydd yr Eglwys yn gweddïo bob dydd dros eneidiau'r meirwon ac yn uno gyda phobl y Deyrnas Unedig ar yr 11eg i gofio'r rhai a fu farw yn rhyfeloedd ein byd.

Llongyfarchiadau

Bydd un o offeiriaid yr Eglwys Gatholig yng Nghaerdydd yn gadael y brifddinas cyn bo hir. Estynnwn ein llongyfarchiadau i'r Canon Peter Collins ar ei benodiad yn Esgob i esgobaeth East Anglia. Cafodd ei eni yn Nhredegar, ac ar ôl ei ordeinio, treuliodd saith mlynedd yn Rheithor yn yr Athrofa yn Valladolid cyn dod 'nôl tua thre. Bu yn Ddeon yn yr Eglwys Gadeiriol yn Heol Siarl am 17 o flynyddoedd cyn symud i blwyf Santes Fair yr Angylion yn Nhreganna ddwy flynedd yn ôl.

Ar glywed y newyddion, dywedodd Canon Peter ei fod wedi syfrdanu o gael ei ddewis gan y Pab i fod yn esgob, ond ei fod yn edrych i'r dyfodol gyda ffydd a gobaith, ac ymddiriedaeth ddwys yn Nuw. Bydd yn cael ei sefydlu yng Nghadeirlan Ioan Fedyddiwr yn Norwich ar 14 Rhagfyr.

Yr offeren yn Eglwys Sant Teilo

Ar 27 Tachwedd cynhelir yr offeren am 4.30pm.

Bydd y gynulleidfa'r dathlu'r Nadolig gydag Offeren Gwylnos eleni eto. Cynhelir yr Offeren ar brynhawn Sadwrn 24 Rhagfyr am 4.30pm. Croeso cynnes i bawb.

Cynhelir yr Offeren yn Gymraeg yn Eglwys Teilo Sant, yr Eglwys Newydd CF14 1AD, ar Sul olaf pob mis heblaw Rhagfyr ac Awst.

Cyswllt: carys@caerdelyn.com

BETHEL, RHIWBEINA

Banc Bwyd

Rydym ers tro wedi ail-ddechrau casglu bwyd ar gyfer y Banc Bwyd ac ar 30 Tachwedd byddwn yn cynnal Bore Coffi i godi arian ar gyfer yr elusen arbennig hon.

Oedfaon

Gyda'r Nadolig yn nesáu mae côr y capel ar fin dechrau ymarferion ar gyfer y gwasanaeth Nadolig ar 18 Ragfyr, pan fydd yr oedfa yng ngofal yr aelodau.

Yn ystod y mis cawsom gyfle i groesawu i'r pulpud Gwilym Wyn Roberts, Emlyn Davies, Lona Roberts, Dafydd Owen a Delwyn Sion ac rydym yn ddiolchgar iawn iddynt am eu geiriau doeth a chalonogol.

Dymuniadau Gorau

Rydym yn danfon ein dymuniadau gorau at yr aelodau hynny sydd wedi gorfod treulio amser yn yr ysbyty yn ddiweddar oherwydd salwch neu ddamwain.

Cinio Nadolig

Edrychwn ymlaen at fwynhau cinio Nadolig gyda'n gilydd ar 6 Ragfyr.

Mae ein gwasanaeth bob bore Sul yn cychwyn am 10.15 ac mae croeso cynnes i bawb.

EGLWYS MINNY STREET

Oedfaon y Sul a'r Ysgol Sul

Sylwch y bydd pob oedfa foreol yn dechrau am 09:30 am gyfnod arbrofol tan ddiwedd Rhagfyr.

Edrychwn ymlaen at arweiniad ein Gweinidog yn oedfaon 6, 13 a 20 Tachwedd. Bydd yr oedfa hwyrol yn oedfa gymun ar y 6ed a'r oedfa foreol yn oedfa i'r teulu ar yr 13eg. Ar 27 Tachwedd, sef Sul olaf y mis, edrychwn ymlaen at groesawu'r Parchedig Beti-Wyn James i arwain addoliad y bore a'r Bonwr Ion Thomas i arwain addoliad yr hwyr. Bydd modd ymuno ag un oedfa bob Sul drwy gyfrwng *Zoom.* Yn ystod oedfaon 6, 20 a 27 Tachwedd y bydd yr Ysgol Sul yn cyfarfod. Bydd PIMS yn cyfarfod nos Fercher, 9 Tachwedd a nos Lun, 21 Tachwedd am 19:00.

Gweithgarwch y mis

Cawn gyfle i ddysgu mwy o ffeithiau diddorol am ein prifddinas ar daith gerdded dan arweiniad ein Gweinidog am 10.30 fore Mawrth, 1 Tachwedd. Ystyried darnau o gelfyddyd i herio anobaith y bydd y Gweinidog yn Caffi Celf. Cynhelir y sesiynau llawn gobaith hyn yn y festri ac ar *Zoom* am 11:30 fore Iau, 3 a 17 Tachwedd. Bydd y Gymdeithas yn cynnig tair sesiwn y mis hwn (1, 15 a 30 Tachwedd am 19:30). Bydd cyfle i fwynhau cwmni ein gilydd hefyd mewn bore coffi ac mewn gweithgareddau elusennol a chymunedol a drefnir gan yr eglwys.

Cydymdeimlo

Cofiwn yn annwyl a diolchgar am ddau o'n haelodau hynaf a fu farw ym mis Hydref, sef Watcyn Jones (Pen-y-lan) ac Alice Morgan (Yr Eglwys Newydd). Cydymdeimlwn yn ddiffuant â'r ddau deulu a'u holl gyfeillion.

CYNGOR EGLWYSI CYMRAEG CAERDYDD

Clonc CECC

Llwyddwyd i roi cychwyn ar hwn ar brynhawn Iau am 2.30 yn nhŷ bwyta llawr uchaf siop John Lewis, Yr Ais. Roedd pedwar yno: Nans a Tony Couch o'r Crwys, Alan Brown, dysgwr o'r Eglwys Gatholig a Gwilym Dafydd.

Ymddengys bod bore Iau yn fwy cyfleus i sawl un. Felly bore Iau 11 - 12 o'r gloch fydd hi gan ddechrau 3 Tachwedd. Croeso cynnes i bawb.

Agor y Llyfr

Aeth tri aelod parchus o gapeli Caerdydd i Ysgol Glan Morfa yn gwisgo mygydau ac i ymosod ar berson a dwyn ei arian!! Roeddent yn cyflwyno hanes Y Dieithryn Caredig neu Ddameg y Samariad Trugarog. Hoeliwyd sylw'r plant ar Iesu yn adrodd yr hanes, ac ar y teithiwr druan yn cerdded o Jerwsalem i Jericho. Yna daeth y lladron, y ddau berson crefyddol a basiodd heibio heb helpu, a'r Samariad caredig. Deallodd y plant neges y ddameg ac nid oedd amheuaeth ganddynt pwy oedd cymydog y teithiwr druan – a rhoddwyd cymeradwyaeth uchel i'r Samariad wrth iddo ail-ymddangos ar ddiwedd y cyflwyniad.

Os oes unrhyw ysgol arall yn dymuno croesawu'r tîm i gyflwyno stori Feiblaidd mewn ffordd syml ond bywiog, byddem yn falch o glywed gennych. Mae'r un peth yn wir os oes unrhyw aelod o eglwys/gapel yn dymuno ymuno â'r tîm. Cysylltwch â'r Parch Alun Tudur am fwy o wybodaeth: atudur@gmail.com

Merched y Wawr Caerdydd

Ein gwestai yng nghyfarfod Merched y Wawr Caerdydd ar 11 Hydref oedd Dr Liza Thomas-Emrus. Teitl ei chyflwyniad oedd "Arwain Ysbyty Maes Covid-19 prysuraf y DU. Hanes Ysbyty'r Seren."

Mae Liza yn feddyg teulu yn Ysbyty Cwm Cynon ac yn arbenigo mewn meddygaeth ffordd o fyw sy'n seiliedig ar dystiolaeth. Mae'n arweinydd clinigol y Gwasanaeth Gwella Lles (WISE) yn mwrdd iechyd Cwm Taf Morgannwg. Nod y gwasanaeth yw grymuso cleifion a helpu pobl i newid eu ffordd o fyw trwy dechnegau sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn gan wella'u lles meddyliol a chorfforol. Mae Liza yn gweithio gyda phartneriaid fel Get fit Wales hefyd ac yn gobeithio lledu'r cynllun ar draws Cymru

Soniodd Liza am y profiadau bywyd a'r heriau personol a'i hysgogodd i newid ei ffordd o feddwl. Arweiniodd hyn at ei diddordeb mewn myfyrio ac mewn 'meddygaeth ffordd o fyw'. Creodd wefan (www.reviveprescribed.com) sy'n hybu agwedd holistaidd at wella iechyd a lles ynghyd â buddion myfyrio. Cafodd y gynulleidfa ymarfer byr o fyfyrio.

Aeth Liza yn ei blaen i ddisgrifio'r her a wynebodd wrth ddod yn Arweinydd Meddygol Ysbytai Maes Covid-19 i fwrdd iechyd Cwm Taf Morgannwg yn Ebrill 2020. Bu raid iddi hi a'i thîm ddewis lleoliadau ar gyfer ysbytai maes a allai ddarparu 1000 o welyau ychwanegol i gleifion Covid-19. Dewiswyd Canolfan Hyfforddi Rygbi ym Mro Morgannwg a hen ffatri ym Mhen-y-bont ar Ogwr a thrawsnewidiwyd yr adeiladau yn amgylcheddau gofalgar, croesawgar i'r cleifion. Roedd yr heriau'n enfawr – o baratoi'r safleoedd i recriwtio staff pan oedd llawer yn ofni gweithio mewn ysbyty Covid. Roedd Liza yn benderfynol o greu awyrgylch iawn ar gyfer y cleifion. Dewisodd Liza gynnig gwelyau i gleifion Covid oedd wedi dod dros y gwaethaf ond yn dal angen gofal ysbyty, a chymaint fu llwyddiant y model hwn nes iddo gael ei fabwysiadu gan ysbytai maes ledled Prydain. Dangoswyd fideo o'r staff yn siarad am eu profiadau o weithio yno. Roedd y staff i gyd yn gadarnhaol iawn am eu profiad ac yn canmol meddylfryd ac ysbryd yr ysbyty.

Rhyfeddodd pawb at egni ac ymroddiad Liza i'w galwedigaeth a'r hyn a gyflawnodd ym myd meddygaeth ar lawr gwlad.

Gwisgwch y Pabi Gwyn dros heddwch eleni

Wrth i ddigwyddiadau Sul y Cofio nesáu mae Cymdeithas y Cymod yn annog pobl i wisgo pabi gwyn ac yn pwysleisio hynny'n fwy nag erioed eleni. Mae'r pabi gwyn yn dangos parch i holl ddioddefwyr rhyfel yn cynnwys unigolion, teuluoedd a phlant ar bob ochr. Mae hefyd yn cynrychioli ymrwymiad dwfn i weithio dros heddwch – tuag at fyd lle mae gwrthdaro'n cael ei ddatrys mewn ffyrdd di-drais. Gyda'r rhyfeloedd sy'n digwydd yn Wcráin a mannau eraill y byd, mae'n hanfodol bod y gymdeithas yn gwneud safiad dros heddwch gan ddangos mai trwy gymodi yn unig y gallwn greu byd di-drais. Mae hyn yn wahanol i'r pabi coch, sy'n tueddu i gofio'n unig am y milwyr Prydeinig a gollodd eu bywydau ar faes y gad.

Mae'r cadeirydd Rhun Dafydd yn ymhelaethu. "Fel Cymdeithas sy'n rhan o fudiad rhyngwladol sy'n credu yn y llwybr di-drais ac yn ymrwymo i weithio dros heddwch a chymod mae'r pabi gwyn yn medru ein helpu i wireddu ein hamcanion o greu byd cyfiawn a theg." Ychwanega "Mi fyddai i'n gwisgo'r pabi unwaith eto eleni i amlygu'r angen i roi diwedd ar drais a rhyfel ac i ddysgu o'r gorffennol gan agtyfnerthu'r angen am gymodi ble mae rhyfeloedd ar draws y byd."

Mae'r pabis gwynion ar werth trwy Gymdeithas y Cymod yng Nghymru (£1 y pabi, £10 am fwndel o 10, £20 am 25 pabi).
Cysylltwch â jane.heddwch3@gmail.com neu drwy ffonio 077200 87132. neu ar y wefan https://shop.ppu.org.uk/collections/frontpage

Y DIGWYDDIADUR

Tachwedd

Llun, 7 Tachwedd
Cylch Cinio Cymraeg Caerdydd. Yn y 'New House Country Hotel', Heol y Ddraenen, Draenen Pen-y-graig (*Thornhill*), Caerdydd, CF14 9UA, am 7.00 ar gyfer 7.30pm. Siaradwraig wadd: Carol Bell. Manylion pellach: cylch.cinio@gmail.com

Mawrth, 8 Tachwedd
Merched y Wawr, Cangen Caerdydd. Sgwrs gan Mati Roberts am Brosiect Matico, yn Eglwys Fethodistaidd Cyncoed (ar y gornel rhwng Westminster Crescent a Heol Cyncoed) am 7.00pm. Croeso cynnes i aelodau hen a newydd. Am ragor o fanylion, cysylltwch ag Eluned Press (eluned@press0.plus.com; 07761-358755).

Mercher, 9 Tachwedd
Aelwyd Hamdden Cymry Caerdydd. Dathlu 30 mlynedd o'r Aelwyd, yng nghapel Bethel, Maes-y-deri, Rhiwbina, CF14 6JJ, am 11.00am. Manylion pellach gan yr Ysgrifennydd: Beth Killen (029-2056-6508).

Mercher, 9 Tachwedd–Sul, 20 Tachwedd
'Arwydd Drwy'r Awyr'. Profiad realiti rhithwir 360 yn Gymraeg a Saesneg, wedi ei ysbrydoli gan y tro cyntaf i signalau di-wifr gael eu gyrru dros ddŵr agored (rhwng Ynys Echni a Thrwyn Larnog yn 1897). Am ddim. Yng Nghanolfan Mileniwm Cymru. Manylion pellach: https://www.wmc.org.uk/cy/digwyddiadur/2022/a-signal-across-space/performances

Iau, 10 Tachwedd
Cylch Cadwgan. Noson yng nghwmni'r Prif Lenor Sioned Erin Hughes, enillydd y Fedal Ryddiaith yn Eisteddfod Genedlaethol 2022, am 8.00pm trwy gyfrwng Zoom. Trefnir y cyfarfod gan Gangen y Garth o Ferched y Wawr. Am fanylion pellach, cysylltwch â'r Ysgrifennydd, y Prifardd Glenys M. Roberts (groberts@btinternet.com).

Mawrth, 15 Tachwedd
Cymdeithas Ddiwylliannol Eglwys Minny Street. Sgwrs gan Carwyn Graves ar y testun '"Cennin a Chig Oen?": Golwg Newydd ar Hanes Bwyd Cymru', am 7.30 pm yn festri'r capel. Croeso cynnes.

Mercher, 16 Tachwedd
Cymdeithas Cymru-Ariannin (Cangen y De-Ddwyrain). Bydd Ceris Gruffudd yn sôn am ei lu atgofion am ei gysylltiadau â Phatagonia, yng nghapel Bethel, Maes-y-deri, Rhiwbina, CF14 6JJ, am 7.30pm. Gweinir paned neu mate. Croeso cynnes i bawb.

Iau, 17 Tachwedd
Merched y Wawr, Cangen y Felin. Sgwrs gan Huw Stephens a rhestr chwarae o'r 60au a'r 70au. Croeso.

Gwener, 18 Tachwedd
Cylch Llyfryddol Caerdydd. Sgwrs gan yr Athro Prys Morgan ar y testun 'Dau lew mewn un ffau: Henry Lewis a Saunders Lewis yn Adran Gymraeg Coleg Prifysgol Abertawe, 1922–1937', yn Ystafell 0.31, Adeilad John Percival, Safle Rhodfa Colum, Prifysgol Caerdydd, CF10 3EU, am 7.00pm. Croeso cynnes i bawb.

Sadwrn, 19 Tachwedd
Datganiad Organ gan David Geoffrey Thomas yn y Tabernacl ar yr Ais am 12.30pm.

Llun, 21 Tachwedd
Cymdeithas Gymraeg Rhiwbeina. Noson yng nghwmni Alun Guy, yng nghapel Bethel, Maes-y-deri, Rhiwbina, CF14 6JJ, am 7.30pm. Manylion pellach gan yr Ysgrifennydd, Dilwyn Jones (029-2062-0653 neu dilwynjones51@hotmail.com**)**

Mercher, 23 Tachwedd
Aelwyd Hamdden Cymry Caerdydd. Sgwrs gan Hannah Roberts ar y testun 'Nadolig Plentyndod', yng nghapel Bethel, Maes-y-deri, Rhiwbina, CF14 6JJ, am 11.00am. Manylion pellach gan yr Ysgrifennydd: Beth Killen (029-2056-6508).

Iau, 24 Tachwedd
Menter Caerdydd. Sgwrs gan Megan Cynan Corcoran ar y testun 'Amgueddfa Lloyd George: Hanes, Trysorau a'r Dyfodol'. Am 7.30pm trwy gyfrwng Zoom. Am ddim. I gofrestru, cysylltwch â Rachel Matthews (rachel@mentercaerdydd.cymru).

Llun, 28 Tachwedd–Sadwrn, 31 Rhagfyr
'Elen Benfelen'. Ar gyfer plant 3–6 oed. Yn Stiwdio Theatr Sherman. Manylion pellach: https://www.shermantheatre.co.uk/event/elen-benfelen/?lang=cy

Mercher, 30 Tachwedd
Cymdeithas Ddiwylliannol Eglwys Minny Street. 'Fy Milltir Sgwâr': Lynwen ap Gwynedd ac Ieuan Davies yn trafod bro eu mebyd am 7:30 p.m. yn festri'r capel. Croeso cynnes i bawb.

Rhagfyr

Gwener, 2 Rhagfyr
Cymrodorion Caerdydd. Sgwrs gan Gwenan Gibbard 'Merêd a Phyllis'. Trwy gyfrwng Zoom am 7.30pm. Y tâl aelodaeth am y flwyddyn yw £10. Y pris mynediad i gyfarfod unigol yw £3.00 (ond yn rhad i aelodau). I ymaelodi neu i dderbyn y ddolen Zoom ar gyfer cyfarfod unigol, cysylltwch â'r Ysgrifennydd, Gwynn Matthews: (m.g.derwendeg@gmail.com; 029-2089-1802). Croeso cynnes.

Llun, 5 Rhagfyr
Cylch Cinio Cymraeg Caerdydd. Yn y 'New House Country Hotel', Heol y Ddraenen, Draenen Pen-y-graig (*Thornhill*), Caerdydd, CF14 9UA, am 7.00 ar gyfer 7.30pm. Siaradwr gwadd: Yr Athro Richard Wyn Jones. Manylion pellach: cylch.cinio@gmail.com

Mercher, 7 Rhagfyr
Aelwyd Hamdden Cymry Caerdydd. Gwasanaeth Nadolig yng nghwmni'r Parchg Ddr Rosa Hunt, yng nghapel Bethel, Maes-y-deri, Rhiwbina, CF14 6JJ, am 11.00am. Manylion pellach gan yr Ysgrifennydd: Beth Killen (029-2056-6508).

Mercher, 7 Rhagfyr
Merched y Wawr, Cangen Bro Radur. Sgwrs gan y Parchg Kevin Davies am osod blodau, yn Ysgoldy Eglwys Crist, Heol Isaf, Radur, am 7.30pm. Croeso cynnes i bawb. Am fanylion pellach, cysylltwch â'r Ysgrifennydd, Gwen Emyr (gwen.emyr@gmail.com; 029-2084-8545).

Mercher 7 Rhagfyr
Cymdeithas Cymru-Ariannin (Cangen y De-Ddwyrain). Sgwrs gan Dafydd Tudur am Michael D Jones ar Zoom am 7.30. Cysylltwch â Rhisiart Arwel rhisiart.arwel@icloud.com
Neu eirypalfrey@gmail.com am y ddolen. Croeso cynnes i bawb.

Iau, 8 Rhagfyr
Menter Caerdydd. Noson yng nghwmni Brigyn i ddathlu'r Nadolig, yng Nghaffi a Deli Foxy's, Penarth, CF64 3ED, am 7.30pm. Pris: £25 (pris y tocyn yn cynnwys cerddoriaeth a bwffe). Am ragor o fanylion, ysylltwch â Rachel Matthews: (rachel@mentercaerdydd.cymru).

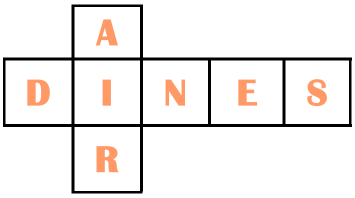
Llun, 12 Rhagfyr
Menter Caerdydd. Sgwrs gan yr Athro Christine James ar y testun 'Cerddi'r Nadolig'. Am 7.30pm trwy gyfrwng Zoom. Am ddim. I gofrestru, cysylltwch â Rachel Matthews (rachel@mentercaerdydd.cymru).

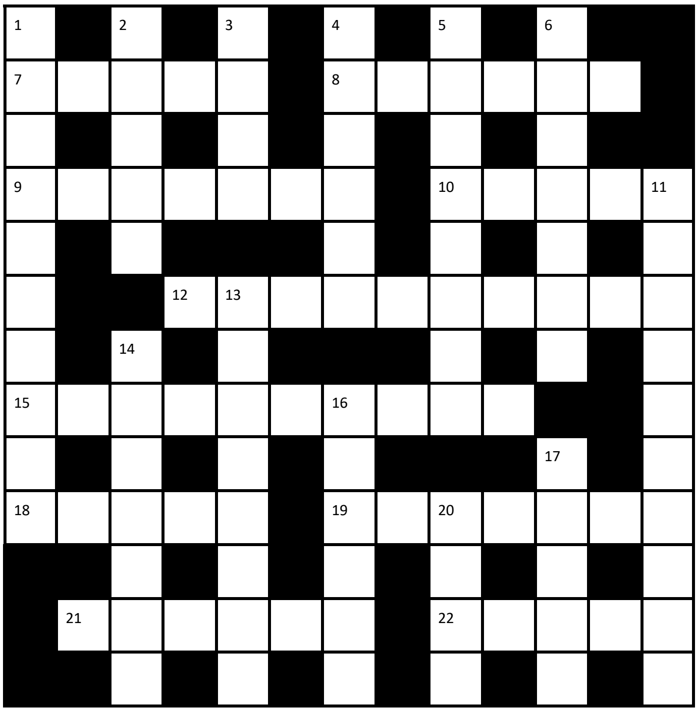
Mawrth, 13 Rhagfyr
Cymdeithas Ddiwylliannol Eglwys Minny Street. Noson Nadoligaidd yn cynnwys datganiad ar yr organ gan Owen Pickrell am 7:30 p.m. Croeso cynnes i bawb.

Mawrth, 13 Rhagfyr
Merched y Wawr, Cangen Caerdydd. Noson am gonsuro gan Tweli Griffiths, yn Eglwys Fethodistaidd Cyncoed (ar y gornel rhwng Westminster Crescent a Heol Cyncoed) am 7.00pm. Croeso cynnes i aelodau hen a newydd. Am ragor o fanylion, cysylltwch ag Eluned Press (eluned@press0.plus.com ; 07761-358755).

Oherwydd anhwylder yr Athro Wyn James anfonwch fanylion ar gyfer y Digwyddiadur at eirianagwilym@gmail.com.
Manylion ar dud. 2

Rhif: 228





Ar draws
7. Calon awen gŵr ddaw yn hwyrach (5)
8. 'Rwy'n canu fel cana'r -----
   Yn hapus yn ymyl y lli' (WR) (6)
9.'Roedd yr awel ----- yn finiog oer
   A llithrai dieithrwch dros wedd y lloer' (W.Rh.N)
10. Gofal am y pwll (5)
12. Fe glywn am lestr i oeri rywsut a llewyrchu (10)
15. 'Rhwng y brwyn yn ----- -----;
   O na bawn i fel y nant' (JCH) (6,4)
18. Troi a throsi wrth deimlo'r ing mewn gwobr anghyflawn (5)
19. Mae defaid diddiwedd gan Alun bach, ond heb sylwedd (7)
21. Ai difater wyt fod pum cant radio wedi torri? (6)
22. Sefyllfa fel aelod seneddol mewn dryswch (5)

I lawr
1. Tafodiaith hon sy'n fwy o hyd yn rhannol segura (10)
2. 'Hwyr a bore fy nymuniad
   Gwyd i'r nef ar ----- cân' (DJ) (5)
3. Coed i greu pŵer (4)
4. 'Ar lan y môr mae ----- wastad
   Lle bum yn siarad gair â'm cariad' (tradd) (6)
5. Rhan uchaf y tir gwlyb ym Mhowys gynt (8)
6. I roi ystlys wrth ystlys o fewn marc y foch rithiol (7)
11. 'Gwae fi fy myw mewn oes mor ddreng,
   A Duw ar drai ----- ----- -----' (EE) (2,5,3)
13. Am mai Gog ydoedd aeth o un ochr i'r llall (4-4)
14. Aeth y bonheddwr byr i Rio i ddiogelu rhag colled (7)
16. Gwasgodd allan gymaint a allai o'r wasgod roddwyd iddo. (6)
17. 'Llithrodd ei flewyn cringoch dros y grib
   Digwyddodd, ----- megis seren wîb (RWP) (5)
20. Mis y cychwyn adref wedi sawl trip (4)

Enillydd Croesair Rhif 226
Huana Simpson, Llansannwyr

Atebion Croesair Rhif 226

Ar Draws: 6. Am noddfa 7. Poeni 9. Beudy 10. Mawrygu 12. Brawd annwyl 14. Disgyrchiant 18. Llanelwy 19. Ofnus 21. Bwled 22. Gwaelod

I Lawr: 1. Amser 2. Border 3. Afu 4. Corryn 5. Unigryw 8. Paraffin 11. Gwerthwr 13. Diddanwch 15. Gwener 16. Nefoedd 17. Mulod 20. Bwa

Danfonwch eich atebion at Rhian Williams
erbyn 5 Rhagfyr, 2022
22 Heol Cae Rhys, Rhiwbeina, Caerdydd, CF14 6AN
Gwobr: Tocyn llyfr £10

Cylch Cinio Merched Caerdydd

Fe ddechreuaodd ein blwyddyn newydd fel Cylch Cinio ar nos Iau 6 Hydref yng Nghlwb Golff Radur. Ein gwraig wadd oedd Siân Doyle, Prif Weithredwr S4C a diolch o galon iddi am sgwrs ddifyr a dadlennol am ei bywyd a'i gwaith – a phob dymuniad da iddi yn y dyfodol yn arwain a rhedeg ein sianel yma yng Nghymru.

Mae rhaglen ddifyr wedi ei darparu ar gyfer gweddill y flwyddyn. Ar 1 Ragfyr byddwn yn croesawu Delwyn Siôn atom – a mawr ydy'r edrych ymlaen.

Yna ym mis Chwefror Branwen Davies fydd yn ymuno â ni. Mae Branwen wedi gweithio ym myd y ddrama mewn gwahanol rolau – a bellach mae'n Arweinydd Theatr Genedlaethol yr Urdd. Bydd ganddi ddigon o straeon diddorol i'w hadrodd dwi'n siwr!

A sôn am straeon difyr, ein gŵr gwadd ddiwedd Mawrth ydy Karl Davies. Ymysg llu o brofiadau dros gyfnod ei yrfa, rydym yn edrych ymlaen at gael hanes Karl yn ystod ei gyfnod yn Tseina, cyfnod a welodd y pandemig Covid yn ymestyn dros y wlad a'r byd.

Mae croeso i bawb ymuno yn y nosweithiau yma – ac os nad ydych wedi bod o'r blaen, peidiwch â phoeni – mae'r croeso yn gynnes, a'r bwyd yn hynod o flasus bob tro! Beth allai fod yn well dros y misoedd nesaf na chael cyfle i gymdeithasu, gwrando ar siaradwyr difyr a chael llond bol o fwyd! Bargen am £26 y pen.

I archebu eich lle mae croeso i chi gysylltu gyda mi neu'r Ysgrifennydd, Mali Rowlands. Edrychwn ymlaen at eich croesawu.

Elin Tudur – etudur@aol.com. 07768005678
Mali Rowlands
malirowlands@yahoo.co.uk 07803611022

Pobol y Rhigwm

Pedwar limrig ddaeth i law'r beirniad y tro hwn a'r pedwar, fel mae'n digwydd, yn ymateb i'r un peth yn union, sef y tân gwyllt sy wedi bod yn ffrwydro yng nghyffunie Tŷ'r Cyffredin ac o du'r Blaid Geidwadol dros yr wythnosau rhyfeddol a aeth heibio. Nid yw'n syn gennyf mewn gwirionedd, gan fod dychan yn un o rinweddau'r limrig fel cyfrwng a doedd dim prinder ysgogiad yn sgil y sefyllfa wleidyddol ddiweddar. Yn ogystal â bod yn ddychanwyr crafog mae gan y pedwar ymgeisydd afel gadarn ar fesur y limrig – does dim rhaid i'r beirniad danio roced ei hun y tro hwn a thraethu am bwysigrwydd mydryddiaeth! Dyma'r pedwar yn nhrefn eu teilyngdod, gyda chwaeth y beirniad yn pennu'r drefn honno'n anad dim:

Mae noson tân gwyllt yma eto,
A'r Siamber yn barod i danio,
Gan roi yn ei le
Arweinydd y Dde,
A'r werin yn cymeradwyo.
Gwyliwr

Mae noson tân gwyllt yma eto
A chyfle i mi gael "gelato"
Os daw sŵn mawr fel bom
Byddai'n crynu mewn siom
A'r ci bach yn cyfarth "ffalseto"!
Wis-bang

Rwy'n gosod *Gwyliwr* a *Wis-bang* yn gydradd drydydd – *Wis-bang* yw'r mwyaf cynnil ei ddychan ac mae'r limrig, mewn gwirionedd, yn cyffelybu drama San Steffan i noson tân gwyllt ei hun. Hoffais y defnydd awgrymog o'r ymadrodd 'sŵn mawr fel bom' yn ogystal â'r gair 'ffalseto' ar y diwedd – maen nhw'n llawer mwy sylweddol na'u hwynebwerth, wrth gwrs. Mae *Gwyliwr* yn fwy uniongyrchol ei fynegiant ond yn llwyddiannus iawn wrth gyfleu'r tensiwn cyn y ffrwydradau mawr mewn limrig sy'n llifo'n berffaith, gydag ergyd bwerus yn y llinell glo. Gall *Gwyliwr* a *Wis-bang* fel ei gilydd deimlo'n siŵr o'u priod ymgeisiau.

I ebargofiant

Mae noson tân gwyllt yma eto!
Yn hytrach na llosgi'r hen Guto,
Onid gwell y tro hwn
Fyddai rhoi powdwr gwn
O dan y Fainc Flaen? Chi'n cytuno?
Ffowc 2il

Nid un sy'n ymatal rhag mynegi'i safbwynt yw *Ffowc 2il*! Fel yr awgryma'r ffugenw, mae ei limrig yn adlais o ddigwyddiadau Tachwedd 5ed, 1605! Heb os, gyda'i hiwmor tywyll mae *Ffowc 2il* wedi creu limrig crwn sy'n wirioneddol ddychanol (anodd iawn yw dychan yn llwyddiannus) ac er mai hen foi heddychlon yw'r beirniad, nad yw'n cymeradwyo'r defnydd o bowdwr gwn mewn unrhyw sefyllfa, yng nghyd-destun y gystadleuaeth fe all werthfawrogi'r sentiment y tu ôl i'r awgrym gwaradwyddus! *Ffowc 2il* buai'r ail wobr!

Ar ddiwrnod ymddiswyddiad Liz Truss

A Tachwedd y pumed yn closio
Mae noson tân gwyllt yma eto
San Steffan ar dân
'Be wnawn i?'…yw'r gân
Mae nifer yn wir anobeithio.
Guto

O blith y pedwar ymgeisydd a ddilynodd yr un llwybr y tro hwn, i fi, *Guto* sydd wedi llwyddo orau i blethu'r syfrdandod a'r digalondid wnaeth ddeillio o'r troeon trwstan diweddar yn San Steffan, gydag arferion blynyddol Tachwedd 5ed. Mae'n llifo'n esmwyth ac yn limrig go iawn o'r sill gyntaf i'r olaf. Mae'r ymadroddion yn syml ond yn taro ergyd hefyd – 'San Steffan ar dân'... 'be wnawn i'? Mae'r llinell glo yn crynhoi'r sefyllfa i'r dim – sylwch, does 'na fawr o obaith mewn unrhyw sefyllfa pan fo rhywbeth yn mynd yn wenfflam.

Mewn gwirionedd, does 'na fawr o ddim yn gwahanu'r limrigau y tro hwn – mewn cystadleuaeth Eisteddfodol, byddai'r pedwar fel ei gilydd yn perthyn i'r un dosbarth. Wnaeth yr un ohonyn nhw, fel y cyfryw, beri i fi chwerthin go iawn – hiwmor craff sydd i'r limrigau hyn, yn hytrach na hiwmor confensiynol. Fodd bynnag, mae 'na ddychan diamheuol yn perthyn i'r pedwar ac fel y soniais ar y dechrau, gellir hawlio'n sicr bod y limrig yn gyfrwng ar gyfer dychan ac yn hynny o beth – o drwch blewyn – sbarcler *Guto* sy wedi pefrio'n bennaf y tro hwn.

Enillydd Hydref

Owen Rook

Cystadleuaeth mis Tachwedd
Triban: Seren

Aron Pritchard

Anfonwch eich cynigion erbyn 22 Tachwedd at:
eirianagwilym@gmail.com
Gwobr: Tocyn llyfr: £10

Eglwys y Tabernacl, Caerdydd
Nos Iau, 17 Tachwedd, 6.30 pm

Oedfa, o dan ofal Robin Gwyndaf, i ddiolch am un o gymwynaswyr mawr ein hoes

Nia Rhosier (1933-2022)

Llywydd Anrhydeddus Cymdeithas y Cymod (2010–2022) Ceidwad (1985-2021) y Ganolfan Undod ac Adnewyddiad Cristnogol, yn Hen Gapel John Hughes, Pontrobert, (priod Ruth, morwyn Ann Griffiths). Gwahoddiad cynnes i bawb.

Siaradwyr Cymraeg Newydd

Yr Awr Hapus bron yn 21 oed

Gwilym Dafydd

Irram yw fy enw i. Ces i fy ngeni yng Nghaerdydd ar ddydd Gŵyl Dewi. Dw i wedi byw yma fy holl fywyd, ond do'n i ddim yn gallu siarad Cymraeg. Ro'n i wastad yn teimlo cywilydd. Felly, penderfynais i ddysgu fel oedolyn. Mae'r iaith yn brydferth ond anodd i ddeall weithiau. Dyfalbarhais i ac ar ôl dysgu am ddeng mlynedd, pasiais i fy arholiadau lefel Uwch eleni 2022.

Dw i'n defnyddio'r Gymraeg trwy'r amser, pan yn siarad â ffrinidiau a chydweithwyr, gwylio dramau ar S4C, gwrando ar BBC Cymru yn y car, darllen llyfrau, ysgrifennu e-bost. Dw i'n gweithio i'r GIG fel fferyllydd mewn meddygfeydd yn y cymoedd, felly, dw i'n falch o allu siarad yn Gymraeg gyda fy nghleifion. Mae nifer annisgwyl o Gymry Cymraeg yno - gwych!

Nawr hefyd, dw i'n defnyddio Cymraeg gyda fy nheulu mudiad annibyniaeth newydd. Dw i'n aelod o YesCymru a dyn ni'n ymgyrchu i godi ymwybyddiaeth o annibyniaeth i Gymru. Dw i wrth fy modd gyda'r aelodau eraill. Gwnes i ffrindiau newydd trwy ddysgu Cymraeg ac fe agorodd byd newydd i mi.

Diolch yn fawr Irram am anfon gair. Mae'n ddiddorol darllen ychydig o dy hanes ar Trydar!

Caerdydd Ddwyieithog a Diwrnod Shwmae Sumae

Caerdydd Ddwyieithog yw strategaeth 5-mlynedd Cyngor Caerdydd i hybu a hyrwyddo yr iaith Gymraeg. I gefnogi'r strategaeth rydym yn cynnig cyfleon i staff y Cyngor i roi cynnig ar ddefnyddio'r Gymraeg gan gynnwys cymryd rhan yn nathliadau Shwmae Sumae.

Mae'r diwrnod yn cael ei gynnal ar 15 Hydref bob blwyddyn i annog dechrau pob sgwrs gyda shwmae, su 'mae neu shwdi' gan ddangos bod y Gymraeg yn perthyn i ni i gyd.

I'w gefnogi cynhaliwyd cynhadledd i gydlynwyr Cymraeg y Cyngor ar ddydd Gwener 14 Hydref gyda Joe Healy ac Ifan Owens yn siaradwyr gwadd. O Lundain mae Joe yn wreiddiol ac enillodd wobr Dysgwr y Flwyddyn yn yr Eisteddfod Genedlaethol eleni. Dywedodd ei fod ef wedi dysgu'r iaith trwy'r bobl yr mae yn eu nabod ac anogodd bawb i roi cynnig arni a mwynhau defnyddio'r iaith.

Mae Ifan Owens yn brentis gyda Caerdydd Ddwyieithog a trafododd ei fywyd yn tyfu fyny yng Nghaerdydd, ei gysylltiad emosiynol â'r Gymraeg, a sut mae wedi ei gefnogi.

Y dydd Llun canlynol fe glywodd aelodau Gweithgor Trawsbleidiol Caerdydd Ddwyieithog gan Ian Gwyn Hughes, Pennaeth Cysylltiadau Cyhoeddus Cymdeithas Bêl-droed Cymru, am hybu'r Gymraeg a dwyieithrwydd yn y tîm pêl-droed cenedlaethol. Mae Cymdeithas Bêl-droed Cymru hefyd wedi cyhoeddi partneriaeth gyda'r Ganolfan Dysgu Cymraeg Genedlaethol i gynhyrchu adnoddau dysgu i ddysgu Cymraeg i bobl, gan gynnwys aelodau o'r tîm cenedlaethol, trwy bêl-droed.

Bydd y bartneriaeth yn gweld cyrsiau wedi'u teilwra'n benodol ar gyfer chwaraewyr y garfan a staff, yn ogystal ag adnoddau pellach i hyfforddwyr, cefnogwyr ac eraill o fewn y byd pêl-droed yng Nghymru.

Cynigir hyfforddiant Cymraeg am ddim i holl staff y Cyngor i'w cefnogi i ddysgu'r iaith gan Academi Cyngor Caerdydd. Mae'r niferoedd ar y cyrsiau wedi cynyddu yn gyson dros y blynyddoedd diwethaf a gobeithir bydd y gefnogaeth yma yn cynnig sylfaen gadarn wrth gynyddu y nifer o siaradwyr Cymraeg a'r defnydd o'r iaith o fewn y Cyngor ac yn ein prifddinas yn y dyfodol.

Ianto Brychan –
Rheolwr Busnes Caerdydd Ddwyieithog

Clonc Zoom Y Brifysgol dydd Gwener

Holais Sheridan yn Clonc olaf mis Hydref, 1-2 o'r gloch dydd Iau yn Neros Jams Hywel, pwy sy'n mynychu'r uchod y dyddiau hyn. Chwarae teg i Sheridan ac eraill am gynnal hwn, 1-2, dydd Gwener ers dros dwy flynedd a hanner erbyn hyn – ac am fisoedd lawer, cyfnod Covid -19, dydd Llun a Mercher hefyd. Bydd rhai o'r enwau yn gyfarwydd i ddarllenwyr y golofn hon. Dwi ddim yn credu bod lle yma i enwi pawb, felly bydd rhaid i chi aros tan rifyn mis Rhagfyr am fwy o fanylion!

Dwi am gynnwys llun o Glonc Yr Awr Hapus isod – yn yr Hollybush Coryton ar fore Llun, 17 Hydref. Erbyn rhifyn Rhagfyr bydd Yr Awr Hapus wedi dathlu pen-blwydd yn 21 oed – dechreuon ni yn Gwesty Pentref Coryton ar 19 Tachwedd, 2001!

Cyffro Cefnogi Cymru a Pharatoi at y Nadolig

Mae'r Mentrau Iaith ar draws Cymru yn cynnal amrywiaeth o weithgareddau cyffrous i ddathlu llwyddiant tîm pêl-droed Cymru o gyrraedd Cwpan y Byd 2022. Bydd Menter Caerdydd yn cynnal noson anffurfiol o ganu caneuon poblogaidd yng nghwmni'r Gerddorfa Ukulele nos Fercher, 23 Tachwedd. Cadwch lygad ar ein cyfryngau cymdeithasol am fwy o fanylion!

Wedi llwyddiant ein sesiynau Neal's Yard Remedies ar Zoom y llynedd, byddwn yn cynnal dwy noson arall yng nghwmni Kelly Lewis yn ystod mis Tachwedd. Os hoffech chi ymuno – a derbyn pecyn pampro drwy'r post yn rhad ac am ddim – ewch i'r wefan i gofrestru. Mae nifer o lefydd dal ar gael ar gyfer y noson aromatherapi tymhorol, nos Sul, 27 Tachwedd.

Testun Sgwrs y Mis, nos Iau, 24 Tachwedd bydd Amgueddfa Lloyd George: Hanes, Trysorau a'r Dyfodol. Yn y sgwrs, bydd Megan Cynan Corcoran yn agor cil y drws ar waith yr Amgueddfa yn Llanystumdwy, gan mlynedd ers i gyfnod Lloyd George fel Prif Weinidog ddod i ben.

Os ydych chi'n ymddiddori yn nhraddodiad y Plygain, beth am ymuno mewn gweithdy canu yn neuadd Eglwys Dewi Sant, brynhawn Sadwrn, 3 Rhagfyr rhwng 2.00 a 5.00? Y cantorion Ffion Mair, Hedd Thomas a Jordan Price Williams fydd yn arwain y sesiwn sy'n cael ei ddilyn gan wasanaeth Plygain yn yr Eglwys am 6.00 o'r gloch.

Cynhelir cyngerdd gymunedol anffurfiol, Mewn Tiwn, yng Nghanolfan Beulah, Rhiwbeina fore Llun, 28 Tachwedd am 11.30. Yn perfformio yng nghyfarfod ola'r flwyddyn bydd y chwiorydd cerddorol, Gwenno Roberts ar ffidil ac Elin Roberts ar biano a ffliwt.

Wrth edrych ymlaen at y Nadolig, cofiwch fod ychydig o lefydd yn dal i fod ar gael ar gyfer y gweithdy creu torch Nadolig (bore Llun, 5 Rhagfyr); a Gig Nadolig Brigyn yng nghaffi a deli, Foxy's, Penarth (nos Iau, 8 Rhagfyr). Ewch i'r wefan i brynu eich tocyn!

Cofiwch hefyd am ein holl weithgareddau i blant, pobl ifainc a theuluoedd. O'r clybiau cerdd, dawns a drama i'r sesiynau ffitrwydd ac Amser Stori, mae digon i'w gadw pob aelod o'r teulu'n brysur hyd y Nadolig!

Gwefan: mentercaerdydd.cymru / menterbromorgannwg.cymru
Facebook: @m.caerdydd / @MIBroMorgannwg
Instagram: https://www.instagram.com/mentercaerdydd/
E-bost / Ffôn: post@mentercaerdydd.cymru / 029 2068 9888

Cymdeithas Wyddonol Cylch Caerdydd

Ar nos Lun 17, Hydref 2022 cawsom ddarlith ddiddorol dros ben gan Bedwyr ab Ion Thomas am ei waith gyda'r Sefydliad Darganfod Meddyginiaethau ym Mhrifysgol Caerdydd. Cyn dechrau ar brif bwnc y ddarlith, soniodd Bedwyr am ei addysg yn Ysgol Plasmawr, yna Prifysgol Rhydychen a bellach Prifysgol Caerdydd. Eleni enillodd wobr Dyfeisio ac Arloesedd Eisteddfod Tregaron am ei waith yn darganfod therapïau am glefydau Prion sef testun ei sgwrs. Y mwyaf enwog o'r clefydau yma mewn pobl yw Clefyd Creutzfeldt-Jacob (CJD) ac mewn anifeiliaid ceir Clefyd y Fuwch Wallgof (BSE) a Scrapie. Mae'r clefydau hyn yn eithaf prin ond mae eu heffeithiau yn ddinistriol iawn.

Mae clefydau Prion yn achosi dirywiad yn yr ymennydd, ac ar hyn o bryd nid oes dim triniaeth ar gael, ac mae'r clefydau yn angheuol. Mae Prion yn air cyfansawdd sy'n dod o *Proteinaceous Infectious Particle* ac mae pob un ohonom yn cario ffurf iach y protein Prion er nad yw ei swyddogaeth yn ein cyrff yn eglur. Y ffurf afiach o Prion sy'n achosi'r problemau meddygol. Mae'r ffurf afiach yn cynnwys nam ac yn lledaenu gan arwain at ffurfiant ardaloedd a elwir yn placiau, a'r rhain sy'n amharu ar weithrediad yr ymennydd.

Y broblem felly yw sut i atal y Prion afiach rhag tarfu ar y Prionau iach a distrywio'r ymennydd? Un ateb posib yw defnyddio meddyginiaethau arbennig o'r enw PROTACs *(PROteolysis TArgeting Chimeras)* sydd yn gallu diddymu y Prion iach o gelloedd y corff, gan atal y clefyd rhag lledaenu. Nid yw effeithiau dileu y Prion iach yn hysbys eto, ond maent yn debyg o fod yn llai difrifol na'r clefyd Prion. Mae llawer o waith ymchwil i'w wneud o hyd i brofi molecylau PROTAC posib. Mae ambell i driniaeth addawol wedi dod i'r golwg, ond mae hi'n daith hir o fainc y labordy i driniaeth lwyddiannus – ond o leiaf y mae gobaith o atal neu wella y clefydau creulon yma.

Rhys Morris
(un o ysgrifenyddion CWCC)