

Llais Llandyrnog Voice

✉ llandyrnognews@gmail.com 🐦 @LlaisLlandyrnog

Gorffennaf 2021 – Cyfrol 6 – Rhifyn 10

Cyfaill da, cystal â cheffyl



Dyma ychydig sylwadau sy'n canmol ein perthynas agos â cheffylau:

'Galwaf fy ngheffylau'n 'ddrychau dwyfol' – maen nhw'n adlewyrchu'r emosiynau a rowch i mewn. Os rhowch chi gariad, parch, caredig-rwydd a chwilfrydedd, bydd y cheffyl yn dychwel hyn oll' – Allan Hamilton

'Mae cheffylau'n newid bywydau, yn rhoi hyder a hunan-barch. Maen nhw'n rhoi heddwch a thangnefedd i eneidiau gofidus – maen nhw'n rhoi gobaith i ni – Toni Robertson

'Os ydych yn ofnus, bydd cheffyl yn cadw draw. Os ydych chi'n ddigyffro ac yn hyderus, fe ddaw atoch chi. Gall cheffyl adlewyrchu'r gorau yn y natur ddynol.' – Claire Balding

Darllenwch ragor am y cysylltiadau agos rhwng pobl a cheffylau ar dudalennau 12 a 13 ac am brofiadau Beca Parry-Jones (chwith, uchaf) a Rosamund Johnson (chwith, isaf).



Sioe Rithiol Llandyrnog 2021

Mae'r rhaglen ynghyd â'r templed ar gyfer y gystadleuaeth addurno masg ar gael ar-lein ar wefan y Cyngor Cymuned: www.llandyrnogcommunitycouncil.co.uk.

Cofiwch y gall y rheini sydd heb yr adnoddau i anfon lluniau'n electronig gysylltu ag ysgrifennydd y Sioe, Roger Warner, Cross Keys ar 07879 771461 i drefnu i gael tynnu lluniau. Cewch wneud hyn o rŵan tan 1 Medi.

Os ydych yn dymuno cystadlu gyda'ch gardd, llenwch y ffurflen gofrestru yn y rhaglen.

Diolch i Gyngor Cymuned Llandyrnog am noddi'r rhifyn hwn

Pytiau newyddion y pentre

Pob dymuniad da...

i Julia Hughes ar achlysur pen blwydd arbennig;

i Iona Davies, Hafod y Bryn ar ei hymddeoliad o Ysgol Glanrafon, Yr Wyddgrug; ac

i Dafydd Elis Jones, Rhiwbebyll Bella sydd wedi'i benodi'n ddyn tân llawn-amser gyda Gwasanaeth Tân ac Achub Gogledd Cymru.

Llongyfarchiadau...

i Jack a Fran, Helenfa ar eu dyweddiad;

i Jonathan a Siwan Hulme, Pentrefelin Ucha ar enedigaeth Elgan Ynyr ar 11 Mehefin, brawd bach i Luned Alaw;

i Hywel Davies, Hafod y Bryn ar ei ddyrchafiad yn bartner cyswllt cwmni Jones Peckover, Dinbych; ac

i bawb fu'n llwyddiannus yn yr arholiadau eleni.

Cydymdeimlwn â Graham Carrington-Sykes a'r teulu, Pentre Mawr, ar farwolaeth ei fam, Rosamund.



Bwgain brain arall a ddaeth i'r golwg yn Sŵn y Nant – ardderchog!

CPD Llandyrnog

Canlyniadau'r gemau cyn i'r tymor ddechrau



Dydd Sadwrn, 5 Mehefin

Llandyrnog 4 CPD Tref Llangollen 2

Nos Fercher, 9 Mehefin

Llandyrnog 4 Tîm wrth gefn Dinbych 0

Nos Fawrth, 15 Mehefin

Llandyrnog 0 CPD Llanrwst 0

Dydd Sadwrn, 19 Mehefin

CPD Caerwys 2 Llandyrnog 0

Capel y Dyffryn

Gwasanaethau mis Gorffennaf

04	9.45	Sul Gŵyl
11	9.45	Parch. Andras Iago
18	11.00	Parch. Anna Jane Evans
25	9.45	Parch. Robert Parry

Os oes gennych ryw awr yr wythnos yn rhydd i chwynnu a dyfrio gwely blodau yn Nghae Nant, cysylltwch ag rbrynd1@gmail.com

Oriau agor Swyddfa'r Post

Dyddiau Llun Mawrth, Iau, Gwener

9am–12pm, 2pm–5pm

Dyddiau Mercher, Sadwrn 9am–12.30

01824 790310

James Davies, A.S. Dyffryn Clwyd

james.davies.mp@parliament.uk

Swyddfa'r etholaeth: 01745 888920

Swyddfa Westminster: 0207 2194606

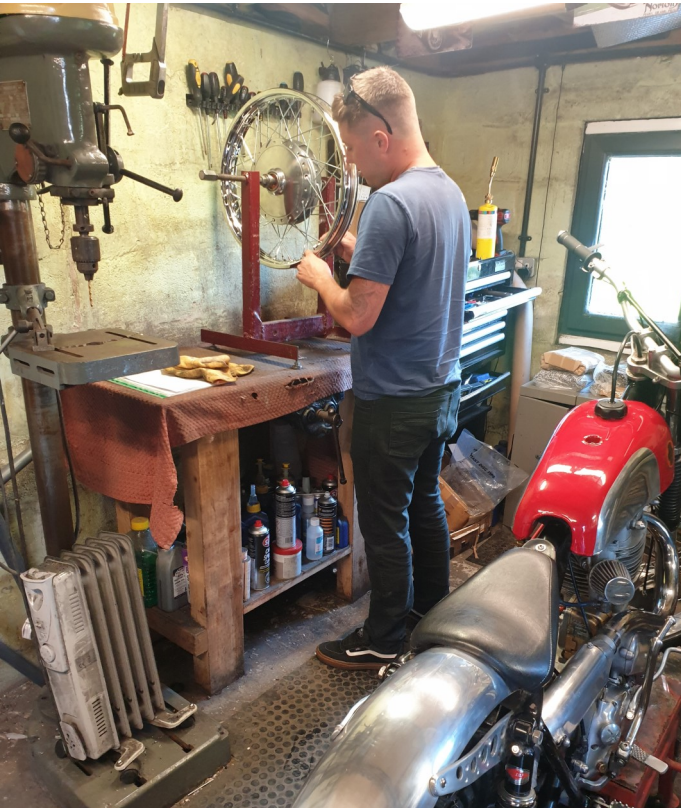
Mike Roberts, Wheel Building UK

Treuliais 8 mlynedd gyntaf fy mywyd yn Ninbych, cyn symud i Landyrnog. Mi es i Ysgol Llandyrnog ac wedyn i Ysgol Uwchradd Brynhyfryd. Yn 14 oed, prynes i fy moto-beic cynta, *Yamaha Ty 250* gyda'r arian a enillais wrth olchi llestri yn y Ceffyl Gwyn!

Bûm yn cystadlu mewn treialon moto-beics ar *GasGas 125* o'n i wedi mewnforio o Garcia, Sbaen, ac roeddwn i'n lwcus i ennill y ben-campwriaeth yn fy oedran i.

Cyn i'r Covid-19 daro, ro'n i'n gweithio i gwmni peirianeg yng Nghaer yn cynhyrchu silindrau sy'n rhan o broses printio arian ar gyfer gwahanol wledydd. Yn ystod y cyfnod saib, penderfynais ddatblygu fy musnes gwneud ymyl olwynion moto-beics, ac rydw i'n eu mewnforio a'u hallforio. Rydw i'n gwneud y sbôcs gartref yn arbennig ar gyfer pob cwsmer. Maen nhw wedi cael eu defnyddio ar foto-beic a deithiodd i Fongolia ac yn ôl! Rydw i wedi gwerthu nifer o ymylon olwynion i wledydd fel UDA, Awstralia, Canada a'r rhan fwyaf o Ewrop, hyd yn oed ar ôl Bregsit!

Yn fy ugeiniau cynnar, penderfynais brynu cwch camlas cul traddodiadol 50 troedfedd,



Mike yn ei weithdy

o'r enw Wand, i fyw ynddo ger Caer. Ambell noson, bu fy ffrind a minnau'n teithio arno i Gaer a gyrru adre'r bore canlynol. Dim ond unwaith syrthiais i'r dŵr ar ôl noson fawr!

Gwerthais y cwch i ariannu'r busnes a dod adre – er bod fy mam yn tynnu gwallt ei phen! Gobeithio na fydd hi llawer iawn hirach eto cyn bod fy mab, Oliver, a minne'n cael ein cartref ein hunain.

Fy niddordebau ydi moto-beics a theithio. Un daith nodedig oedd teithio drwy 10 gwlad ar fy *BMW Gs* dibynadwy (yr un beic a'r un yr aeth Ewan McGregor a Charlie Boorman o gwmpas y byd arno), cyn gorffen yn yr Eidal i weld *Moto Gp*. Rydw i ar hyn o bryd yn cystadlu ar fy meic treialon *1958 Ariel 500*, a'r bwriad ydi cystadlu yn Nhreialon Rhyngwladol 2-ddiwrnod yn yr Alban. Y beics eraill sy gen i ydi *1966 Triumph Bonneville 650* a *Honda Fireblade 1000*, ond fy niddordeb ydi mynd am y beiciau hyn sy â llawer mwy o gymeriad yn perthyn iddyn nhw!

Diolch Mike am rannu dy brofiadau, a phob dymuniad da ar gyfer y dyfodol!

GLYN EVANS AUTOCLINIC

Canolfan Trwsio Ceir

Ystâd Ddiwydiannol Colomendy
Dinbych LL16 5TA



GWAITH YSWIRIANT

TRWSIO CEIR AR ÔL DAMWEINIAU

CEIR I'W BENTHYG

GWASANAETH NÔL CEIR WEDI TORRI I
LAWR

01745 815141

07808970364



YSGOL BRYN CLWYD

Cafodd aelodau ein cyngor ysgol gyfarfod ar-lein yr wythnos hon gyda Chadeirydd ac Is-gadeirydd y Corff Llywodraethu, i drafod y flwyddyn academaidd

ddiwethaf. Gofynnodd y plant hefyd rai cwestiynau ar gyllidebau a'r cwricwlwm.

Diolch o galon i'n cyn-ddisgybl, Elis Morris, a'i ffrind, Steffan, a gododd £120 i'r ysgol. Fe fuon nhw'n gwerthu ffrwythau a llysiau o amgylch y pentref a rhoi'r elw i'r ysgol. Diolch yn fawr hefyd i siop gig Daniel Morris, Dinbych, a roddodd y ffrwythau a'r llysiau i'w gwerthu. Rydym yn falch iawn bod ein cyn-ddisgybl yn dal i gofio amdanon ni ac yn ddiolchgar iawn am y rhodd.

Helfa drysor Cyfeillion yr Ysgol: Diolch i ffrindiau'r ysgol a phawb a gefnogodd y digwyddiad gwych hwn – codwyd ychydig dros £300! Cyd-enillwyr yr helfa oedd Emma (mam Dan) a Mel (mam Errin). Nigel (taid Scarlett) enillodd y gystadleuaeth awyren bapur a Kate (modryb Dan) a ddyfalodd yn gywir faint o falŵns oedd yn y car – 68.

Bellach mae gan yr ysgol 19 ChromeBook newydd ac mae'r plant wedi dechrau eu defnyddio yn y dosbarth. Rydym rŵan yn disgwyl rhagor o iPads i gynnal safon adnoddau'r ysgol.

Y babanod

Mae'r plant wedi bod yn gweithio'n galed iawn yn eu sesiynau Mathemateg Fawr, yn

canolbwyntio ar eu tabl 5 yr wythnos yma.

Ein pwnc newydd yw dysgu trwy natur. Rydyn ni wedi bod yn gwneud celf awyr agored, yn dod o hyd i ffyrdd o wneud cerddoriaeth gan ddefnyddio pethau yn ein hamgylchedd, ac yn adeiladu cartrefi anifeiliaid.

Cyn y gwyliau hanner tymor, fe wnaethon ni fwynhau'r stori *Hananda's Surprise* sydd wedi'i lleoli yn Affrica.

Yr adran iau

Ein pwnc newydd yw *James and the Giant Peach* gan Roald Dahl. Rydym wedi bod yn dysgu am sut i dyfu planhigion rydyn ni'n gallu eu bwyta. Hyd yn hyn rydyn ni wedi plannu nifer o berlysiâu a dau fath gwahanol o blanhigion mefus ac wedi dysgu sut i goginio prydau bwyd iach a chytbwys.

Rydym wedi dechrau edrych yn agos ar siâp, ffurf a lliw gwahanol bryfed, yn barod ar gyfer ein taith i Sw Caer.

Diolch i Mrs Emberton a ddaeth â chasgliad o greigiau a chrisialau i ni edrych arnyn nhw.

Dydd Mercher Gorffennaf
7fed 6 o'gloch

£10
pob car

Cefnogwch eich ysgol lleol wrth wneud prës eich hun

Bydd y cae ar agor rhwyng 3.45 a 4.45 i setydlu

CAR BOOT SALE

★ Castell Bowncio
★ BBQ
★ Hufen iâ

yn Ysgol Bryn Clwyd

Ffônio 01824790324 neu anfon neges i Ysgol Bryn Clwyd ar Facebook i bwcio stondin

J & G TYRE SERVICES



CAR - TRUCK -
FARM TYRE SPECIALISTS
BATTERIES & EXHAUSTS

Unit 1

Dyffryn Trading Estate

Rhyl Road

Denbigh

LL16 5SJ

01745 817676

07775 717602

Gair gan y Rheithor

O'r diwedd, mae 'na deimlad go iawn fod pethau'n dod yn ôl i normal. Gallwn ni gwrdd â'n teulu a ffrindiau, mae ein hysgolion ar agor, ein heglwysi ar agor, ac mae bywyd yn ara deg â rhyw lun o normalrwydd. Mae rhai cyfyngiadau'n parhau, ac mae pellter cymdeithasol a gwisgo mygydau'n norm, ond gallwn fwynhau fwy o ryddid. Beth bynnag, mae'r amrywiolyn Delta wedi arafu'r broses o godi rhai cyfyngiadau ac ryden ni'n dal i weddïo dros y rhai sy'n sâl ar hyn o bryd.

Ni chaniateir canu yn yr Eglwys eto, ond mae addoli'n llawer iawn mwy na chanu, ac ryden ni'n ymfalchio'n fawr ein bod ni'n medru cydaddoli unwaith eto. Mae pethau yn wahanol a bydd angen llawer o gynllunio a pharatoi dros y misoedd nesa wrth edrych tuag at y dyfodol. Ryden ni'n cydnabod ein bod wedi colli rhai pethau oedd yn arfer bod yn annwyl i ni, a derbyn nad ydi hi'n bosib i fywyd fod yn union yr un fath ag yr oedd cyn Covid. Mae gennym ni normal newydd, ac ryden ni'n dysgu byw ynddo fo.

Yn ystod y mis diwethaf, mae Esgobaeth Llanelwy wedi bod yn dathlu ei gwirfoddolwyr. Rhoi diolch am y gwaith sy'n digwydd yn ein heglwysi, llawer ohono yn y dirgel. Ryden ni'n hynod o ddiolchgar am y rheini sy'n gweithio yn ein heglwysi a'n mynwentydd. Mae gwaith da ein heglwysi yn cael ei adlewyrchu ym mywyd pob dydd y pentrefi. Mewn gwasanaeth arbennig i ddathlu gwirfoddolwyr, dywedodd yr Archesgob John Lomas: 'Mae'r Esgobaeth am ddweud diolch wrth bawb sy'n gwasanaethu yn yr Eglwys ac yn gwasanaethu Teyrnas Dduw – cymaint ohonoch yn rhoi mor hael o'ch amser a'ch egni mewn gwahanol amgylchiadau. Cymerwch hyn fel canmoliaeth swyddogol – rydych chi'n rhyfeddol, a hebdoch chi, fyddai'r Eglwys ddim yr un fath. Hebdoch chi'n dod yn gynnar i ofalu am bawb, hebdoch chi'n brysur yn gwneud 'y pethau bychain' na fydd neb yn sylwi arnyn nhw, heb eich ymroddiad, byddem i gyd mewn llanast llwyr.....felly, diolch yn fawr'.

Y gwirfoddolwyr ydi asgwrn cefn unrhyw sefydliad – allwn ni ddim gwneud dim byd hebddyn nhw. Mae eu cyfraniad yn ddifedur ac fel maen nhw'n dweud – 'does dim tâl i wirfoddolwyr – ddim am eu bod yn ddiwerth, ond am eu bod yn amhrisiadwy'. I'r holl wirfoddolwyr ym mhob maes, yn ein pentref, yn ein heglwys, yn ein capel ac yn y gymuned ehangach....diolch yn fawr....rydych chi'n anhygoel.

Gyda phob bendith

Val Rowlands

Rhifau Ffôn Defnyddiol

Canolfan Gofal Cwsmer Cyngor Sir Ddinbych
— 01824 706101

Rhif ffôn Cyngor Sir Ddinbych y tu allan
i oriau swyddfa — 0300 123 3068

Heddlu Gogledd Cymru 101 (heb frys)

Riportio baw cŵn 0800 2300 2345



**Denbigh
Building
Plastics**

SUPPLIERS & INSTALLERS

*U_PVC windows, doors, rockdoors,
secondary double glazing, sealed units.
Conservatories, porches, garage doors,
fascias, gutters, dry verge system,
Firestone rubber roofing and canopies.*

Unit 7

Colomendy Industrial Estate

Denbigh LL16 5TA

01745 818849

Open Mon – Fri 7.30am – 5 pm

Sat 9 am – 12 pm

Taith dractorau Dyffryn Clwyd



Llun: Phil O'Loughlin

Dim ond nodyn i ddiolch o galon i bobl Llandyrnog am eu hamynedd ddydd Sul, 6 Mehefin pan fu i'r daith uchod ddod drwy'r pentre a tharfu ar eich heddwch pawns Sul arferol.

Mae hon yn daith flynyddol sy'n cael ei threfnu gan griw ohonom at wahanol elusen bob blwyddyn ac eleni, Sefydliad DPJ oedd yn elwa. Sefydlwyd Sefydliad DPJ yn 2016 yn dilyn marwolaeth y ffermwr Daniel Picton-Jones. Nod y sefydliad ydi cefnogi gweithwyr yn y sector amaethyddol sy'n dioddef o iechyd meddwl gwael. Roedd criw o'r sefydliad wedi ein helpu i drefnu, ac roedd yn ffrindiau, yn tydi? Roedd rhai wedi dod mor bell â Phen Llŷn, Ynys Môn, Warrington a Sir Amwythig!

Roedd y pedwar ugain o yrwyr trefnus wedi sicrhau lle o flaen llaw, ac ugain arall yn troi fyny ar y diwrnod. Dyna oedd cur pen, trio cael lle i bawb, ond mae'n anodd dweud na wrth ffrindiau, yn tydi? Roedd rhai wedi dod mor bell â Phen Llŷn, Ynys Môn, Warrington a Sir Amwythig!

Ar ôl croesawu pawb i Ddyffryn Clwyd efo fy uchelseinydd bach newydd – wel dyna degan handi – gyda sgwrs iechyd a diogelwch holl bwysig, dyma bawb yn tanio efo'i gilydd ac argol – dyna oedd sŵn a mwg!

Ella i ddim dweud ein bod ni wedi ymlwybro'n dawel drwy Henllan, Trefnant, Tremeirchion, Bodfari, Aberchwiler na Llandyrnog – ond mi ddaru ni ymlwybro'n araf, er mwyn i bawb gael amser i fwynhau'r golygfeydd gwych o'r Dyffryn. Mi ddaru ni

wneud pwynt o stopio ar fynydd Sodom – fuoch chi yno 'rioed? Mae'r golygfeydd yn anhygoel a does dim llawer sy'n medru dweud bod nhw wedi bod i Sodom ar gefn tractor!

Trwy garedigrwydd pob unigolyn a chwmnïau masnachol a oedd yn noddi, llwyddwyd i godi dros £2600 i goffrau Sefydliad DPJ.

Mae diolch y tîm trefnu yn enfawr i'r criw ychwanegol ddaru droi fyny ar y diwrnod gan gynnwys Anwen, fy ngwraig, i helpu efo'r cofrestru a cheisio cadw trefn ar y pellter cymdeithasol. Hebdoch chi fase ni heb fedru mynd o gwbl. Rhaid i mi gloi fan hyn drwy gyfeirio eto at haelioni pawb – yn enwedig yr unigolyn ddaru roi amlen ddiennw mewn i'r bwced efo £100 ynddo.

Bryn Davies



Blue Hand Mowers

Repair and servicing of all garden machinery:

Lawn mowers and lawn tractors

Chain saws

Hedge cutters

Strimmers

Disc cutters

Quad bikes

Leaf blowers

Hand tools

Collection and delivery service available

Situated on 'Blue Hand Corner' or find us on Google

www.bluehandmowers.co.uk

enquiries@bluehandmowers.co.uk

☎ 0775 20 35 462

Nodiadau o Blas Ashpool

Faint ohonoch chi sy'n cofio cymaint o drafferth gafodd Mr McGregor efo Guto Gwningen a'i ffrindiau yn yr ardd hyfryd honno yn straeon Beatrix Potter? Gyda llaw, Fferm Gwaenynog, ar y ffordd i'r Groes, oedd yr ardd arbennig o ddel honno, a'i hen waliau'n ei hamgylchynu.

Wel, mae gen i griw o grwydriaid sy'n ysbeilio fy 'ngardd heb wal' inne. Arweinydd y criw yn ddi-os ydi Peter Petris a hwnnw'n cael ei annog bob tro gan ei wraig, Pauline. A'u cyd-droseddwy'r – Percy y ffesant a'i ddilynwy'r, a Pesky'r sguthan sydd, ar ddiwrnod da (iddo fo) yn cael ei ddilyn gan un fflyd o golomen-nod mwy swil fydd yn barod wrth gefn bob amser. A beth ydi'r targed? Dim ond gwely cyfan o fresych – pob un erbyn hyn fel cyrtens les neu waeth!!

Mi rois netin drostyn nhw'n rhy hwyr a gobeithio y bydde rhai'n goroesi – ond, rhaid i mi gyfadde, does dim llawer o obaith! Mae rhywbeth i ddysgu o'r newydd ym myd garddio bob blwyddyn!

Ar nodyn mwy gobeithiol, er gwaetha'r tywydd sych diweddar yma, mae'r blodau i gyd yn edrych yn lliwgar iawn, yn enwedig y rhosod. Rydw i o hyd yn chwilio am blanhigion sy'n denu gwenyn, ac mae'r creigafal (*cotoneaster*) wedi taenu ei hun eleni ar wal yr ardd ac yn ferw o weny. Mae'r planhigyn unflwydd, y melynwy bychan, hefyd yn eu denu. Roedd y rhain wedi lledu'n sydyn mewn gwelyau llysiâu heb eu chwynnu. Mae'r blodyn bach melyn a gwyn wedi bod yn ei ogoniant yn llygad yr haul, a'r gwenyn wrth eu bodd yn gwledda. Ond er bod digonedd o fwyd yn yr ardd, mi heidiodd y gwenyn eto fyth – pam maen nhw un cam o 'mlaen i o hyd?

Blodyn arall sydd yn ei ogoniant y dyddie yma ydi'r ysgawen. Mi fyddai i yr adeg hon o'r flwyddyn yn mwynhau gwneud surop ysgawen i'w sipian ar ddiwrnodau dioglyd braf o haf. Ond, gan ein bod ni'n trio lleihau'r siwgr yn ein deiet, mi benderfynes i gael

rysait wahanol efo'r blodau ewynnog, hufen-nog, persawrus yma. Felly, beth am *Ffriter Ysgawen* – swnio 'chydig yn ych a fi, ond dyma'r rysait os ydech chi'n ffansio mentro.

Cynhwysion:

Blodau Ysgawen ffres newydd eu hel – 15

Blawd codi – 100g

Olew, ar gyfer ffrio (awgrym - olew blodau haul)

Blawd corn – 2 lwy de

Wy – 1

Dŵr pefriog – 150ml

Siwgr caster – 2 lwy de

Pinsied o Halen

Siwgr Eisin (i ysgeintio)

Cynheswch yr olew nes ei fod yn boeth iawn. Chwipiwich yr wy, y blodau, a'r siwgr efo'i gilydd, ac ychwanegu'r dŵr pefriog, i wneud cyteu.

Dipiwich bob blodyn yn y cyteu (gan adael iddo ddiferu fymryn) a'i ffrio am 30 eiliad i'w frownio chydig.

Defnyddiwch lwy dyllog i'w godi'n ofalus a'i roi ar bapur cegin.

Ysgeintiwch gyda mymryn o siwgr eisin.

O.N. Mae o'n mynd yn dda iawn efo stwnsh ffrwythau.

Mae'n fendigedig o braf heddiw, felly, heb wastraffu'r un munud arall, dwi am fynd i roi braw i 'ngelynion pluog!!

Un dywediad bach arall i'n rhestr fachog, fywiog. '*More green fingers – less blue days*'. Hwyl ar y garddio, Fiona Bell

SÊL BUARTH AC ATIG

Yn dod yn fuan

Plas Ashpool – Gorffennaf ac Awst

Chwiliwch am faner wrth y giât!

Tri lle

Buom ddigon ffodus ill dau i gael ymweld â llawer man arbennig, ac roedd hi'n anodd iawn dewis ein hoff lefydd. Dyma dri lle sy'n sefyll allan yn y cof.

Stadiwm y Mileniwm, Caerdydd



Y flwyddyn 2008 oedd hi, a ninne â'r ticedi gore bosib ... saith rhes o'r maes, y tu ôl y pyst. Mi fuon ni ddigon lwcus i gael ticedi ar gyfer Pencampwriaeth y Chwe Gwlad yn 2005 pan enillodd Cymru'r Gamp Lawn. A dyma ni unwaith eto, gêm ola Cymru ym Mhencampwriaeth y Chwe Gwlad a chyfle eto am fuddugoliaeth! Mae dringo grisiau'r stadiwm yn sŵn Delilah, Cwm Rhondda neu Sosban Fach yn rhoi plwc i'r galon, ac yn eich gwneud cyn falched â phaun. Yr holl leisïau'n canu'n gytûn yn y gobaith y gallen ni, ia, y gallen ni fod yn fuddugol unwaith eto. Roedd Ffrainc yn dîm cryf, ond roedd gennym ni Tom Shanklin, Shane Williams, Martyn Williams, James Hook a'r Alun Wyn Jones ifanc.

Dydio ddim ots os ydi'r cwrw yn y stadiwm yn rhy ddrud a braidd yn ddiflas, ac os nad ydi'r peis neu'r byrgers yn union be' oeddech chi eisïau – ddim dyna pam roedden ni'r ffans rygbi *go iawn* wedi dod yno!

Pump o'r gloch a'r chwiban yn dechrau'r gêm! Er i Gymru ddechrau'n dda – 9–3, buan iawn y daliodd Ffrainc i fyny wedi i Gavin Henson gael cyfnod yn y gell gosb cyn yr hanner amser. Ond daeth achubiaeth i Gymru drwy redeg chwim Shane Williams – sgoriodd ar ôl awr o chwarae ac ennill clod fel sgoriwr mwyaf o geisïau dros Gymru. Ac ar ben y cyfan, mi ruthrodd Martyn Williams drwy'r amddiffyn bratiog o ryc 25 llath i ffwrdd a

llamu dros y llinell. Llwyddodd Cymru i ennill y ddegfed Gamp Lawn, 100 mlynedd ers ennill yr un gyntaf. Roedd yr awyrgylch yn drydanol yn y Stadiwm, a bu'r cefnogwyr yn dathlu buddugoliaeth dros y Ffrancwyr o 29–12 tan oriau mân y bore. Chewch chi ddim teimlad gwell o fod yn Gymro – bod yn gefnogwr tîm Cymru ar ddiwrnod y Gamp Lawn!!

Ynys yr Haul, Llyn Titicaca, Bolifia

Mae gan dir, diwylliant a phobl De America le cynnes yn ein calonnau. Cawsom un daith fythgofiadwy i La Paz, ac yn ystod y tair wythnos ganlynol buom yn teithio drwy Bolifia a chyrraedd anialwch yr Atacama yn Chile. Cyrraedd La Paz ar ôl 25 awr o deithio o Landyrnog a chael ein cyflwyno i'n tywysydd lleol, Hector, a fyddai'n gofalu amdanom am y chwe diwrnod canlynol. Hyd yn oed ar y daith fer i'r gwesty am 3 y bore, roedd o wrthi'n dangos ambell i beth diddorol i ni. Ei bregeth bob dydd oedd '*gallwch chi fynd i'r fan a'r fan, OND peidiwch â mynd fyny'r strydoedd yna!*'. Mae gan La Paz ei ffordd unigryw ei hun o ddelio â throeddwy'r – byddai gwylwyr y strydoedd yn hongian rhyw fath o fwgan brain o gorff dynol o'r lampau stryd – rhybudd i unrhyw un o beth fyddai ei dynged petai'n cael ei ddal yn troseddu!!

Wedi deuddydd o brofi uchafbwyntiau La Paz a Tiwanaku, dadflino o'n jet-lag, a dod i arfer efo'r uchder (3660m), roedd hi'n amser mynd i Copacabana i ddal ein cwch i Ynys yr Haul ar Lyn Titicaca. Dyma'r llyn uchaf yn y byd y gellir llywio cwch arno, ac yn ffin naturiol rhwng Periw a Bolifia. Gan mai ni oedd yr unig deithwyr arni, roeddem yn teimlo fel y Frenhines ei hun ar ein crŵser i ddau!! Credir mai yn Isola del Sol (Ynys yr Haul) y dechreuodd diwylliant yr Andes, a gall yr ymwelydd deimlo rhyw naws gyfriniol yr ynys.

Dechreuodd ein taith yn fodern iawn gyda chwch modur, ond unwaith y camwch chi ar yr ynys, mae'n rhaid cerdded i'r llety dros nos – cerdded dros y llwybrau Inca llychlyd sy mor

Tri lle: parhad

bwysig i'r cymunedau brodorol (does dim ffyrdd ar Ynys yr Haul). Roedd hi'n werth bob cam o'r daith i gael gweld terasau'r Inca a chopau yr Andes yn y pellter.

Wrth i ni fynd ar hyd y llwybrau a'n sachau teithio ar ein cefnau, gofynnodd Steve i Hector beth oedd y sŵn rhyfedd fedren ni ei glywed? Roedd o'n swnio'n debyg i fand pres rhyw bentref, a hwnnw'n fand pentre' ofnadwy o sâl. Eglurodd fod y cymunedau'n hoff iawn o'r esgus lleia' i 'ddathlu' rhoddwr pob bywyd, yr 'haul'. Ar y penwythnos hwnnw, a hithau bron yn droad y rhod, roedd parti mawr yn y pentref i bawb, ac roedd pob band a grŵp dawns lleol yn cystadlu am wobrwyon. Y 'sŵn' aflafar oedd y bandiau'n chwarae gwahanol diwniau ar yr un pryd, ac yn erbyn ei gilydd, a phentrefwyr eraill yn eu bowleri crand a'u sgerbiau llawn yn chwyrlïo i'r miwsig.



Cafodd bawb ar yr Ynys wahoddiad i'r *Yumani* yma, ar yr amod fod pawb yn dod â llond bocs o gwrw. Ystyrid hi'n anlwc dod ag un eitem sengl yn unig – dim ond dau neu fwy oedd yn dderbyniol! Roedd y plant lleol hefyd wrth eu bodd pan agorodd y siop fferins.

Mae Bolifia yn un o'r gwledydd tlotâ yn Ne America er bod ganddi gyfoeth o fwynau i'w gloddio. Hi oedd un o'r gwledydd cyfoethoca ganrifoedd yn ôl pan gloddiwyd am arian yno – er hynny, mae'r bobl yn gwybod sut mae dathlu. Ddarau ni fwynhau'r awyrgylch wrth sipian ein *cerveza* – y miwsig, dawnsio, y chwerthin iach a'r sgwrsio di-baid. Wrth i'r haul poeth fachlud dros yr Andes, byddai'r

noson hon wedi ei serio ar ein cof am byth.

Punta Secca, Ragusa, Sisili



Gerllaw y Marina del Ragusa, De Sisili, mi ddowch chi o hyd i bentre pysgota bach del â thraeth gwych a goleudy o'r enw Punta Secca. I'r rhai ohonoch chi sy'n dilyn yr Arolygwr poblogaidd, Salvo Montalbano, ar y teledu wrthi'n brysur yn datrys y drosedd ddiweddaraf yn y gyfres deledu, *Vigata* ydi enw'r pentre'. Mae'r gyfres hon wedi'i seilio ar lyfr poblogaidd Andrea Camilleri. Pan gawson ni wybod ein bod yn cael aros yn nhŷ'r *commissario*, wel, dyma ni'n neidio at y cyfle.

Does yr un ohonon ni'n dau'n dda iawn am ymlacio, ond roedd dylanwad y lle tawel hwnnw am ychydig o ddyddiau wedi'n gorfodi ni i ymdawelu ac ymlacio'n llwyr. Does dim byd i gymharu â'r golau a geir o orwel llydan yr awyr yn Sicilia. Nofio yn y môr, beicio, *espresso*, *cannoli*, ambell *arancini* i orffen pob diwrnod, heb sôn am *negrone* a *vino rosso* hefyd!! Bu Sisili drwy amseroedd caled, ond mae'r bobl yn rhai croesawgar, ac mi rô'n nhw yr 'euro' olaf i'w 'ffrindiau newydd' i chi gael cystal hwyl â hwythau. Mae hanes yn dangos eu bod wedi gorfod addasu ac felly'n gallu derbyn newidiadau heb gwyno gormod, a chroesawu pobl mewn angen sy'n glanio ar eu traethau. Cafodd Steve gyfle i chwarae'r piano (wel, o ryw fath!) yn nhŷ Montalbano ei hun, a gwelsom Luca Zingretti a'r tîm yn ffilmio yn *Ragusa Ibla* pan oedden ni yno. Fedrwn ni ddim aros i gael mynd am dro eto pan gawn ni i'r pentre hyfryd yma lle mae amser wedi sefyll yn stond, a chael ychydig o ddyddiau diog Sisiliaidd unwaith eto.

Steve a Helen Jukes-Hughes

Cyfaill da, cystal â cheffyl

Fel pobl, ryden ni'n profi amrediad eang o deimladau ac emosiynau sy'n effeithio ar ein bywydau pob dydd. Rhwng dau begwn eithaf emosiwn, hapusrwydd pur a thristwch llethol, ceir cant a mil o emosiynau eraill fel ofn, dicter, diflastod, syndod, ayb. Mae digon o dystiolaeth hefyd fod gan anifeiliaid emosiynau tebyg i'r natur ddynol. Mae pobl sy ag anifeiliaid anwes yn siŵr o fod wedi profi hyn dro ar ôl tro.

Un enghraifft nodedig oedd honno am y bachgen 14 oed hwnnw a syrthiodd i'r môr ger Malfredonia, De-ddwyrain yr Eidal, tra oedd ar drip mewn cwch pleser gyda'i rieni. Heb yn wybod iddyn nhw, syrthiodd y bachgen i'r dŵr a suddo'n gyflym i waelod y môr gan nad oedd yn medru nofio. Gerllaw, roedd dolffin 61 tunnell o'r enw Filippo, yn nofio ger y llong a gwelodd fod y bachgen mewn perygl mawr. Aeth o dan y bachgen, ei godi i wyneb y dŵr a'i wthio tuag at y cwch, lle'r oedd ei dad yn medru cydio ynddo a'i godi allan o'r dŵr.

Yn wir, ar hyd y canrifoedd gwelwyd bod cysylltiad neu fond emosiynol, llesol, cryf yn cael ei ffurfio rhwng pobl ac anifeiliaid. Mae bodau dynol a cheffylau wedi bod yn ffrindiau ac wedi datblygu perthynas glos ers miloedd o flynyddoedd. Ceir cofnod mor bell yn ôl â 3,500 CC am bobl yn dofi cheffylau gwyllt a dysgu eu reidio am y tro cyntaf. Yn ddiweddar-ach, dysgwyd y cheffylau i gludo nwyddau, ymateb i gyfarwyddiadau, tynnu wagenni a bygis. Pwy all anghofio dewrder y cheffylau wrth gludo nwyddau hanfodol yn ystod rhyfel-oedd ac yn ymladd ochr yn ochr â milwyr?

Be sy'n gwneud perthynas mor agos rhwng cheffylau a phobl?

Mae'r ateb yn ymwneud â'r system limbic yn yr ymennydd. Mae wedi ei leoli o dan y serebrwm yn yr ymennydd, yn set gymhleth o strwythurau ymenyddol ar ddwy ochr i'r thalamws. Yn aml, dynodir y system limbic yn rhan o'r ymennydd sy'n cael ei gysylltu'n agos iawn â themlo emosiynau. Mae'n rheoli sawl swyddogaeth sy'n cynnwys llif adrenalín,

ymddygiad, atgofion hirdymor a'r synhwyrâu.

Mae gwaith ymchwil wedi dangos bod newidiadau mesuradwy yn digwydd yn yr ymennydd a'r systemau nerfol wrth i ni gyfathrebu – yr hyn a elwir yn niwrofiolog ryng-bersonol (*interpersonal neurobiology (IN)*). Credir bod yr un effeithiau yn digwydd wrth gyfathrebu ag anifeiliaid anwes, fel cheffylau ac anifeiliaid anwes eraill. Yn ôl y ddamcaniaeth hon, mae gan bob anifail, yn cynnwys bodau dynol, niwronau drych (*mirror neurons*) – miliynau ohonyn nhw, sy'n rhan o'r system limbic. Dyma'r celloedd sy'n cael eu 'tanio' pan mae pobl (neu anifeiliaid) yn gwneud rhywbeth neu'n gweld gweithred rhywun arall, e.e., wrth i ni weld rhywun arall mewn poen, mae ein niwronau drych yn tanio ac rydyn ni'n cydymdeimlo â nhw yn eu poen, yn dangos empathi. Dyna be sy'n ein galluogi ni i deimlo'n drist pan fyddwn yn gweld rhywun yn crio, embaras wrth weld rhywun yn cael ei fychanu, neu'n hapus pan welwn rywun yn gwenu neu chwerthin. Mewn niwrofiolog ryngbersonol, gelwir hyn yn 'atsain'.

Y system limbic ydi un o rannau pwysicaf ymennydd y cheffyl hefyd. Mae systemau limbic cheffylau'n debyg iawn i systemau limbic bodau dynol – y tebycaf o holl anifeiliaid dof. Cred gwyddonwyr fod gan y cheffyl filiynau mwy o niwronau drych na'r bod dynol, ac felly maen nhw'n arbenigwyr ar ddeall cyfathrebu aneiriol – yr empathi holl bwysig.

Mae seicolegwyr wedi profi bod cheffylau'n medru adnabod hwyliau person o'i edrychiad neu ei ystum, neu wahaniaethu rhwng tymer ddrwg a thymer dda! Maen nhw'n 'siarad' gyda'u clustiau a'u llygaid ac yn dangos eu teimladau drwy snwffian a gweryru.

Yn wir, gall cheffyl a pherson dynol effeithio ar guriad calon ei gilydd. Mewn un astudiaeth i fesur newidiadau mewn curiad calon person a cheffyl, dynesodd merch nerfus yn ara' bach at geffyl – doedd hi heb fod yn agos at geffyl cyn hyn. I gychwyn, roedd curiad calon y cheffyl a'r ferch wedi codi oherwydd ofn y ddau ohonyn nhw. Ond wedi i'r ferch anwesu'r anifail am

Cyfaill da, cystal â cheffyl: parhad

ychydig, dyma guriad calon y ddau'n gostwng i'r lefel arferol a ffurfiwyd empathi anesboniadwy rhwng y ddau'n syth!

Mae'r empathi yma gan geffyl yn cael ei ddefnyddio'n aml i wella neu liniaru cyflyrau iechyd meddyliol a chorfforol. Yn ôl rhai therapyddion galwedigaethol, bydd mynd am dro ar gefn cheffyl 'therapi' yn helpu cleifion sy'n dioddef o drawma neu anabledau, e.e., parlys ymenyddol, dystroffi'r cyhyrau, niwed ymenyddol trawmatig ayb. Mewn rhai achosion, eir â cheffylau i ysbyty at y claf am driniaeth. Mae plant sy ag awtistiaeth, er enghraifft, yn elwa am fod reidio cheffyl 'therapi' o gymorth gyda'u teimladau synhwyrdd ac emosiynol a'r symudedd a ddaw yn sgil hynny. Wrth gwrs, mae reidio cheffyl yn ei hanfod yn ymarfer corfforol llesol iawn sy'n medru cryfhau gwahanol gyhyrau penodol na ellir ei wneud drwy ymarfer corff arferol – medrwch golli 200 kalori wrth reidio cheffyl am 20 munud!!!

Os ydych chi wedi cael profiade tebyg gyda cheffylau, yna mae croeso i chi rannu nhw gyda darllenwyr y Llais!

Stori Beca

Cychwynnodd fy nghariad at geffylau pan oeddwn i'n ifanc iawn. Bûm yn ffodus iawn o gael sawl cheffyl wrth dyfu fyny. Ond wrth i mi fynd yn hŷn, diflannodd yr angerdd, gadewais gartref am y coleg a byd gwaith. Pan oeddwn i'n gweithio fel Swyddog Iechyd Anifeiliaid, ail-daniodd y cariad gwreiddiol. Gadewais y swydd a chychwyn teulu ac erbyn hyn mae gen i dair merch. Byddai'r tair yn fy mhlagio bob dydd yn gofyn am ferlen, ond yr un oedd yr ateb bob tro – na, rhy brysur, gormod o waith.

Ta waeth, yn Haf 2020, dyma fi'n ildio a phrynu un ferlen ar gyfer y tair. Wel, roedd eu hwynebâu'n bictiwr! Ers hynny, mae'r merched wedi newid o fod yn eitha swil a thawel i fod yn ferched bach reit annibynnol! Rydw i wedi eu gweld nhw'n datblygu i fod yn llawer mwy hyderus, a does dim stop ar eu gwaith caled gyda'r merlod (do, mi ildiais i unwaith eto a



phrynu ail ferlen). Maen nhw wrth eu bodd ac yn mwyn hau 'bywyd stabal' – y carthu, y marchogaeth, y gwersi, ac yn bwys icach fyth, eu ffrindiau newydd. Rydw i'n dawel bach yn falch fod y merched bach swil yma wedi tyfu mewn hyder. Dw

i'n gallu gweld bod ganddyn nhw'r potensial i fynd yn bell, gan eu bod nhw'n dangos y fath angerdd mewn rhywbeth.

Beca Parry-Jones

Fletch a fi

O ddyddie cynnar plentyndod, rown i wastad wedi breuddwydio am gael bod yn berchen cheffyl. Ac, ar ôl 40 mlynedd, daeth y cyfle i mi pan symudais i Landyrnog. Mi es i weld *Fletch* yn yr iard rasio leol, ac ar unwaith, mi syrthiais mewn cariad ag o. Er bod cael cheffyl pedigri, fel y cheffyl cyntaf, yn swnio'n wallgo', mae o gen i ers 7 mlynedd bellach, ac mae'r bond rhyngom ni'n gryfach nag erioed. Mae'n anifail sensitif ac mae ganddo lawer o gariad i'w roi. Fel mwyafrif o anifeiliaid, mae cheffylau yn medru teimlo empathi tuag at bobl, ac fel arall. Wrth eu harwain neu wrth eu reidio, rhaid i ni gadw'n dawel a hyderus bob amser, a bod yn barod am yr annisgwyl bob amser!

Pan mae cheffyl/merlen yn cael braw, ei ymateb cynta' ydi carlamu i ffwrdd. Ond os ydech chi'n digwydd bod ar ei gefn, dydi hynny ddim yn opsiwn o gwbl! Pryd hynny, rhaid i'r dwylo drin y rêns neu'r ffrwyn yn llac, ac efo llais tawel a hyderus, ei annog i symud ymlaen, a dweud wrtho nad ydi'r bag plastig neu'r blewyn gwellt sy'n symud i gyfeiriad gwahanol i'r lleill yn mynd i'w ladd!

Rosamund Johnson

Pysgotwr o fri

Bu Hywel, Hafod y Bryn yn llwyddiannus iawn yn ddiweddar yn pysgota yn ystod wythnos Bysgota yr Afon Gruinard, Western Ross, i'r gorllewin o Ullapool. Stad Gruinard, 28,000 acer sy'n berchen ar yr afon Gruinard. Wedi pysgota y prif lyn neu 'loch', Loch na Sealga, sy'n 4 ¾ milltir o hyd, a rhai o lynnoedd eraill yn y mynyddoedd, daliodd Hywel a'i gyfeillion dros 60 brithyll yn ystod yr wythnos. Roedd yr haul yn tywynnu'n braf, ond ddim yn dywydd da i bysgota! Roedd lefel dŵr yr afon yn isel o ganol yr wythnos ymlaen, ac roedd y brithyll yn methu mynd i fyny'r afon! Mae'r stad ar y 'North Coast 500', ffordd ychydig dros 500 milltir o hyd gyda golygfeydd arfordirol godidog ymhell i ogledd yr Alban, yn cael ei chyfrif yn un o'r teithiau ffordd prydfertaf yn y byd.



Hywel gyda'r eog 8 pwys

Cyngor Sir Ddinbych

Merfyn Parry

Manylion cyswllt:

Ffôn : 07836 208446

E-bost: merf-

yn.parry@denbighshire.gov.uk

Neu gadewch neges ar Facebook



Rysâit



Hwmws

Cynhwysion

1 can (15 owns) ffacbys

1 lemwn mawr

¼ cwpan (60 ml) tahini wedi ei droi'n dda

1 garlleg bach wedi ei falu

2 llwy fwrdd (30 ml) olew olewydd pur

½ llwy de cwmin

Halen i flasau

2 i 3 llwy fwrdd (30 to 45 ml) dŵr

Ychydig o bowdwr paprika neu swmac ar gyfer gweini

Dull

1. Rhowch y tahini a'r sudd lemwn mewn prosesydd bwyd a chymysgu am 1 munud. Crafwch waelod ac ymyl y fowlen a chymysgu am 30 eiliad arall. Mae'r amser ychwanegol hwn yn helpu i 'hufennu' yr hwmws
2. Adio'r olew olewydd, garlleg wedi ei falu, cwmin a ½ llwyed halen at y cymysgedd. Cymysgwch am 30 eiliad, crafwch gaelod ac ymyl y fowlen, a chymysgu am 30 eiliad arall neu nes ei fod wedi blendio'n dda
3. Agor, draenio a rinsio'r ffacbys. Adio hanner y ffacbys i'r prosesydd bwyd, cymysgu am 1 munud. Crafwch waelod ac ymyl y fowlen, adiwch weddill y ffacbys, ei gymysgu am 1 neu 2 funud, hyd nes bod y cymysgedd yn eithaf llyfn
4. Os ydi'r hwmws yn rhy dew, yn araf adiwch 2 neu 3 llwy fwrdd o ddŵr, nes eich bod yn cael y dwysedd perffaith i chi
5. Adio'r halen i gael y blas cywir. Gweini'r hwmws gydag ychydig o olew olewydd a mymryn o paprika. Ei roi mewn cynhwysydd a chau'r caead yn dynn. Gellir ei gadw mewn oergell am wythnos, neu'r rhewgell am fis.

Diolch o galon unwaith eto i bawb sydd wedi cyfrannu erthyglau i'r rhifyn hwn .

Materion a drafodwyd yng nghyfarfod mis Mehefin y Cyngor Cymuned

- ◆ Adroddwyd bod cwmni Wicksteed wedi dechrau ar y gwaith o osod offer chwarae newydd yng Nghae Nant - bydd cylchfan addas ar gyfer cadair olwyn, sêd sbring a ffrâm ddringo yno.
- ◆ Roedd tri chais cynllunio:-
 - ◇ Dau adeilad amaethyddol i gadw stoc yn Fferm Glan y Wern
 - ◇ Estyniad i 2, Bro Fammau
 - ◇ Garej newydd yn 2, Bythynnod Fron Yw
- ◆ Hysbysiad bod swydd Clerc i Gymuned Bodffari yn wag
- ◆ Teimlai'r Cyngor yn siomedig nad oedd Cyngor Sir Ddinbych wedi delio gyda thor-gynllunio yn yr *Old Coach House*, Plas Bennett. Cred y Cyngor Sir nad yw'n gwneud dim i amharu ar ansawdd dymunol cyhoeddus.
- ◆ Derbyniodd y Cyngor yr adroddiad gan y grŵp cyllid, a chadarnhawyd ei fod yn barod i'r Cadeirydd arwyddo'r Archwiliad ar gyfer ei gyflwyno.
- ◆ Penderfynwyd clustnodi £1000 o'r gyllideb tuag at lwybr antur heini yn Ysgol Bryn Clwyd
- ◆ Cynrychiolwyd y Cyngor yng nghyfarfod Cyswllt MHC (Llangwyfan), a dyma'r materion oedd yn creu pryder: bod parseli'n cael eu gadael yn yr eiddo agosaf oedd gyda'r un cod post yn hytrach nag yn yr eiddo cywir o fewn y safle; bwriad codi sbwriel yn yr ardal; rhai achosion o breswylwyr a gofalwyr yn crwydro oddi ar y llwybrau cyhoeddus, a gyrru anystyriol yn agos iawn i safle MHC ar adegau penodol o'r dydd.
- ◆ Bu digwyddiad ar 14 Mehefin pan aeth car i'r ffos sy'n rhedeg yn gyfochrog â'r ffordd rhwng Llangwyfan a Phont Llundain. Penderfynwyd gweld a fyddai CSDd yn codi rhyw fath o folardiau llachar ar y wal i rybuddio pobl i beidio â mynd yn rhy agos i'r ymyl wrth i gerbydau ddod atynt.
- ◆ Angen cymorth gyda dyletswyddau chwynnu a dyfrhau yng Nghae Nant – gwneud ymholiadau i weld a fyddai MHC â diddordeb os na fydd gwirfoddolwyr
- ◆ Roedd yn siomedig bod llinellau gwyn Cyffordd Llangwyfan heb eu hail-osod er bod cais am hyn wedi ei wneud yn Rhagfyr 2020.
- ◆ Hyd yn hyn, nid yw'r arwydd 'Ildiwch' ger Capel Isa wedi ei atgyweirio, er sôn am hyn fis Ebrill.
- ◆ Eto, mynegwyd pryderon am y gyrru anystyriol sy'n digwydd yn ardal Llangwyfan ar rai adegau penodol o'r dydd, a phenderfynwyd mynd at Heddlu Gogledd Cymru i weld â fedren nhw helpu gyda'r broblem.

hgweb
designs

rydym ni'n creu... we create....

gwefannau - websites!

www.hgwebdesigns.co.uk

01678 520882

07984 511164

Gwefannau proffesiynol, dwyieithog ar gyfer busnesau, sefydliadau ac ysgolion lleol.

Affordable, bilingual and professional websites for local businesses, organisations and schools.

hannah@hgwebdesigns.co.uk

Cymdeithas Hanes Lleol Llandyrnog a Llangwyfan

Cafodd Cymdeithas Hanes Llandyrnog a Llangwyfan sgwrs ddiddorol dros Zoom unwaith eto gan Dr Erin Lloyd Jones. Aeth â ni y tro hwn ar drywydd hollol wahanol i'r Sgerbydau Coll, sef *Merched Enwog yng Ngorffennol Cymru*.



Erin yng Nghastell Biwmares

Soniodd Dr Erin yn gyntaf am adeiladu Castell Biwmares, a sut mae hanes yn sôn am y dynion oedd yn gweithio yn y castell – y seiri, y gofaint, y milwyr. Dechreuodd feddwl am wragedd yr holl ddynion yma – mae'n siŵr bod y rheini adre'n cadw tŷ neu gyda'r dynion wrth ymyl y gwaith efallai?

Tyrchodd Elin i mewn i hanes gwreiddiol adeiladu'r castell yn Lladin, a darganfod ei bod hi'n hollol anghywir! Roedd llawer o'r merched yn gwneud yn union yr un math o waith â'r dynion AC yn cael yn union yr un tâ!

Darganfu bod gwraig o'r enw Cecilia o Gaint a merch arall yn creu arfau, sef y *pilum* (gwaywffyn/peli) ar gyfer injian debyg i gatapwlt yng Nghastell Biwmares. Roedd hi'n cael tri swllt yn dâl am y gwaith hwn, yn union fel y dynion, a 18 hen geiniog yr wythnos. Felly doedden nhw'n bendant ddim yn gwrsylla ym Môn ddim ond i ofalu am eu gwŷr!

Darganfu Dr Erin hefyd bod merched yn gweithio yn y cestyll eraill, e.e., Caernarfon – roedd *Juliana filia fabri* (Juliana, merch i saer), *Eleanor de Engelond* a *Julia uxor Ade* yn gweithio fel *hottarri a fauconarii* (cario defnyddiau adeiladu a chario'r mortar!!)

Yn ddiweddar, ail-greodd Cadw lys brenin yng nghanolfan ymwelwyr Castell Cricieth. Mae byrddau rhyngweithiol yno'n dangos sut roedd Cyfreithiau Hywel Dda yn cael eu cyfrif y rhai mwyaf blaenllaw am gannoedd o flynyddoedd o ran cydraddoldeb a hawliau merched – ymhell cyn i'r Saeson ddod i Gymru!



Y Llys Brenhinol yng Nghanolfan Ymwelwyr Cricieth

Er enghraifft, yn ôl y Cyfreithiau, roedd priodas yn gytundeb ac os byddai gŵr yn twyllo'i wraig, câi ei gosbi. Os twyllai deirgwaith, byddai'n sail i ysgariad. Hawl y ferch oedd ei 'hagweddi' (*dowry*) nes y 7fed flwyddyn. Wedi hynny roedd hi'n 50/50!

Merch anhygoel arall yn hanes Cymru oedd Gwenfrewi, Treffynnon. Mae'n debyg ei bod hi'n ymwelydd cyson â Sant Deifr a'i Ffynnon Sanctaidd ym Modfari. Roedd hi'n ferch dduwiol a doedd ganddi ddim diddordeb mewn priodi Caradog – tywysog go sinistr oedd yn ceisio ennill ei chalon. Wrth gwrs, roedd y tywysog yn gandryll o gael ei wrthod a'i sarhau, a thorrodd ben Gwenfrewi. Yn ôl traddodiad, tarddodd ffynnon yn y man lle syrthiodd ei phen! Achubodd ei hewythr y sefyllfa drwy ei hadfywio, a threuliodd Gwenfrewi weddill ei hoes yn abades yng Ngwytherin. Wrth gwrs, mae'r man lle'i lladdwyd hi erbyn hyn yn fan sanctaidd ac yn denu miloedd o ymwelwyr i Dreffynnon – y *Lourdes* Cymreig.

Cymdeithas Hanes Lleol Llandyrnog a Llangwyfan



Ffynnon Gwenfrewi

Merch arall hynod o ddewr o orffennol Cymru oedd Gwenllïan, a hanai o Aberffraw, Môn, ond a symudodd i Gydweli ar ei phriodas ag Arglwydd y Deheubarth, Gruffydd ap Rhys. Roedd hi'n chwaer i Owain Gwynedd, Tywysog Gwynedd ac roedd hwn yn gyfnod pan oedd ton ar ôl ton o ymosodiadau ar Gymru gan y Normaniaid. Wedi Brwydr Hastings 1066, roedd yr arglwyddi Normanaidd yn ymwthio'n slei tuag at diroedd Cymru oedd ar y ffin (y Mers) a'u dwyn oddi ar y Cymry.

Yn ystod y cyfnod cythryblus yma, roedd Gruffydd, gŵr Gwenllïan, wedi teithio i ymweld â'i theulu hi yng Ngogledd Cymru i gael cefnogaeth i'w frwydr i adennill ei dir coll.

Ta waeth, ag yntau yn y Gogledd, ymosododd y Normaniaid eto, a doedd dim dewis gan Gwenllïan ond hel milwyr i fynd ei hun i ymladd yn eu herbyn. Yn anffodus, cafodd ei dal gan y Normaniaid a'i dienyddio, ynghyd â'i dau fab.

Ond doedd ei hymdrechion ddim yn ofer. Ysbrydolodd Arglwyddi Cymreig eraill i ymladd y Normaniaid ac adennill eu tiroedd. Am ganrifoedd wedi hynny, bloedd y Cymry wrth fynd i'r frwydr fyddai 'Dial dros Gwenllïan'. Daeth ei mab, Arglwydd Rhys, Deheubarth, yn un o'r arglwyddi mwyaf llwyddiannus yn hanes Cymru. Adeiladodd gestyll gwych, yn cynnwys Aberteifi, Dinefwr a Charreg Cennen, a sefydlu Abaty Talylychau. Yn 1176, cychwynnodd ar y

traddodiad o gynnal Gŵyl Gymreig i ddathlu barddoniaeth a cherddoriaeth Cymru – ein Heisteddfod Genedlaethol!

Dwy chwaer anhygoel yn hanes Cymru oedd 'Ladis Llangollen'. Disgwylid i'r ddwy briodi yn eu gwlad enedigol, Iwerddon. Ond gwnaethant rywbeth na chlywyd amdano erioed yn yr oes honno – dianc i Gymru a phrynu bwthyn bach, a'i ailwampio eu hunain. Hwnnw bellach ydi Plas Newydd, Llangollen. Roedd y ddwy'n cadw dyddiaduron – digon arferol oedd eu bywyd pob dydd ond caent ymwelwyr diddorol a phwysig. Galwodd y bardd John Keats yn ei dro, a'r frenhines Charlotte, gwraig Siôr III. Yn wir, perswadiodd honno ei gŵr i roi pensiwn i'r ddwy. Deuai *Gentleman Jack* (cyfres deledu boblogaidd ar yr enwog Anne Lister) hefyd i ymweld â nhw ar ei thro.

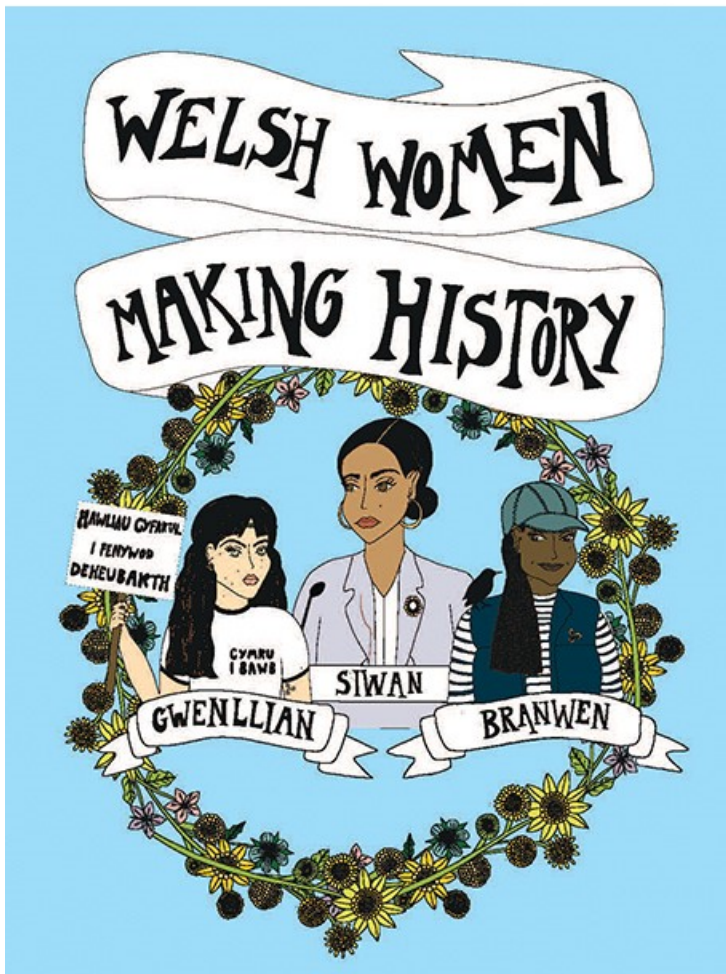
I fynd yn ôl at y cestyll, dywedodd Dr Erin mor falch oedd hi fod merched oedd yn seiri maen arbenigol, wedi gweithio ar atgyweirio Castell Conwy yn 2018 – dyna ddangos bod cydraddoldeb i ferched mor fyw rŵan ag yr oedd 800 mlynedd yn ôl.

I ddathlu Diwrnod Rhyngwladol y Merched, ysgrifennodd Dr Erin lyfr i blant o'r enw *Welsh Women Making History*, wedi ei gyhoeddi gan Cadw. Mae'r merched yn y llyfr wedi eu portreadu yn ôl sut fyddai eu pryd a'u gwedd yn 2020.

Mae'r hanes yn sôn am 12 o ferched o Gymru yn y gorffennol a'r presennol, e.e., Santes Elen (sefydlydd eglwysi yn y bedwaredd ganrif), Cranogwen, y bardd o ferch a anwyd yn 1839, hyd at Hayley Gomez MBE – Athro Astroffiseg ym Mhrifysgol Caerdydd. Mae'r llyfr wedi ei ddylunio gan yr artist addawol Efa Lois ac mae hi'n cael hwyl ar bortreadu'r merched mewn gwedd fodern ein hoes ni, e.e. Gwenllïan fel ymgyrchydd dros hawliau merched, a Siwan fel gwleidydd Cymreig.

Bu Dr Erin hefydyn ateb cwestiynau am sawl merch arall, e.e., Dr Kate Roberts, Brenhines ein Llên, a'r Frenhines Elinor, gwraig Edward I oedd â diddordeb mawr mewn creu gerddi yng nghostyll ei gŵr, yn cynnwys Rhuddlan.

Y Gymdeithas Hanes: parhad



Trafodwyd hefyd garnedd y Gop, uwchben Trelawnyd, y drydedd domen gyn-hanesyddol fwyaf yn y DU, a adeiladwyd rywbryd yn ystod y Cyfnod Neolithig, a Chastell y Fflint – y castell Seisnig cyntaf yng Nghymru lle trosglwyddodd Rhisiart II ei goron i'w elyn Harri Bolingbroke, Harri'r IV (sail i ddrama Shakespeare, *The Life and Death of King Richard the Second*).

Eglurodd Dr Erin hefyd pa mor anodd mewn hen gastell ydi ail-greu'r arogleuon, synau'r anifeiliaid, y plant, hogi arfau er mwyn i ymwelwyr heddiw gael profiad go iawn o fywyd mewn castell. Mae'r elfennau hynny'n aml iawn ar goll, ond mae Cadw erbyn hyn yn ceisio dehongli'r rhain bellach yn y safleoedd ble mae eu staff ar gael.

Bydd Cymdeithas Hanes Llandyrnog a Llangwyfan yn trefnu cyfarfodydd eraill yn y dyfodol. I ymuno â'r Gymdeithas, e-bostiwch llangwyfanhistory@hotmail.com.

Mae'r Prosiect Adeiladu'n Greadigol yn y Carriageworks yn cynnig CWRS CELF A CHREFFT 3 WYTHNOS AM DDIM



Dewch i gael profiad o greu a gweithio gyda thri artist gwahanol dros dair wythnos yn y Pafiliwn Chwaraeon yn Llandyrnog.

- Nid oes angen profiad blaenorol
- Croeso i bobl o bob gallu
- Darperir offer a deunyddiau celf a chrefft

Mae'r cwrs yn rhedeg rhwng

10am–12pm

o 07/07/21 tan 21/07/21

Mae lleoedd wedi'u cyfyngu i 4 o bobl i bob grŵp ar sail y cyntaf i'r felin.

Rhoddir blaenoriaeth i newydd-ddyfodiaid i'r Prosiect Adeiladu'n Greadigol

Byddwn yn dilyn protocolau diogelwch Covid 19 yn unol â chanllawiau Llywodraeth Cymru.

Am ragor o fanylion ac i archebu eich lle am ddim, cysylltwch â ni ar contact@carriageworksdenbigh.co.uk neu drwy ein gwefan www.carriageworksdenbigh.co.uk.

