tafod elái

GORFFENNAF 2017

Rhif 319

Pris 80c

Miloedd yn Curo Ffiniau Llantrisant

Mae hanes defod draddodiadol 'Curo'r Ffiniau' yn mynd yn ôl dros mil o flynyddoedd a phob saith mlynedd mae Rhydfeinwyr Llantrisant yn troedio ffiniau'r dre i sicrhau eu hawliau hanesyddol. Eleni cynhaliwyd yr wŷl ym mis Mehefin ac roedd y penwythnos tanbaid o boeth yn llawn gweithgareddau. Aeth dros mil o bobl i gerdded ffin saith milltir y dref hynafol a bwmpio rhai o fechgyn y dref uwchben y meini sy'n dynodi'r ffin i'w hatgoffa o'u hawliau.

Cyhoeddi Eisteddfod Caerdydd

Yr Orsedd yng Nghaerdydd i gyhoeddi Eisteddfod 2018.

Pump o Lywyddion Anrhydeddus y Brifwyl - Rhun Jones, Gill Griffiths, Anthony Evans, Huw Llywelyn Davies a Gwawr Owen a'r ddau arall yw Dai a Gill James

Pencampwyr Rygbi Tag

Llongyfarchiadau i dîm rygbi tag merched blynyddoedd 5 a 6 Ysgol Creigiau am ddod i'r brig yng nghystadleuaeth Rygbi Tag yr Urdd yn Aberystwyth nôl ym mis Mai.

PARTI PONTY YN DENU'R SÊR

Mae Parti Ponty yn argoeli i fod yn ŵyl sylweddol eleni gyda sêr y sin roc Gymraeg a sêr rhyngwladol yn rhannu'r prif lwyfan. Mae cymysgedd o gerddoriaeth byw o'r safon uchaf yn mynd i gael llwyfan gydol y dydd ym Mharc Ynys Angharad ar y 15ed o Orffennaf gydag arwyr y sin roc Gymraeg, Geraint Jarman yn uchafbwynt cerddorol Cymraeg yn ogystal a Daniel Lloyd a Mr Pinc a Gai Toms a cherddorion ifanc lleol, Chroma, Jack Ellis, Eadyth a Mae Amy Wadge, enillydd gwobr Grammy am ei cherddoriaeth yn rhoi ei hamser am ddim i gefnogi'r ŵyl trwy ddod i berfformio ar y dydd. Mae'n rhoi ei hamser a hithau'n hynod brysur yn teithio yn ôl ac ymlaen i America a Llundain i ysgrifennu gyda rhai o enwau mwya'r byd. (Parhad ar dudalen 10)

Ysgol Creigiau

Rhedeg Trawsgwlad
Llongyfarchiadau i'r canlynol ar eu llwyddiant yng nghystadleuaeth Rhedeg Trawsgwlad yr Urdd a gynhaliwyd ar yr un penwythnos yn Aberystwyth: Sophie Knoyle am ddod yn 2il yn ras Merched Bl 6, Tîm Merched Bl 6 am ennill y wobr 1af a Thîm Bechgyn Bl 6 am ennill yr 2ail wobr. Diwrnod llwyddiannus iawn.

Cystadleuaeth Celf a Chreff yr Urdd
Enillodd wyth darn o waith Celf a Chrefft wobrau yn Eisteddfod Sir yr Urdd eleni.
Llongyfarchiadau i'r canlynol: Casi a Nel - 2ail am waith grŵp creadigol 3D Bl 5 / 6,
Ceian - 2ail am waith creadigol 2D Bl 3/4,
Osian - 2ail am waith creadigol 2D Bl 5/6,
Imogen - 3ydd am waith creadigol 2D Bl 5/6,
Isla - 3ydd am waith creadigol 2D Bl 2 ac iau,
Grŵp Glas Dosbarth 1 - 1af am waith grŵp creadigol 2D Bl 2 & iau, Grŵp Gwyrdd Dosbarth 1 - 2ail am waith grŵp creadigol 2D Bl 2 & iau, Grŵp Oren Dosbarth 1 - 3ydd am waith grŵp creadigol 2D Bl 2 & iau.
Fe aeth gwaith creadigol Grŵp Glas Dosbarth 1 ymlaen i'r Eisteddfod Genedlaethol ym Mhen y Bont a chipio'r 3edd wobr. Llongyfarchiadau!

Eisteddfod Genedlaethol yr Urdd

Aeth nifer o ddisgyblion yr ysgol i gystadlu yn Eisteddfod Genedlaethol yr Urdd ym Mhencoed. Perfformiodd y Grŵp Recorder ac Alissa (Llefaru i ddysgwyr Blwyddyn 3 a 4) yn wych. Llongyfarchiadau arbennig i'r Grŵp Llefaru i Ddysgwyr a Ffion (Llefaru i ddysgwyr Blwyddyn 5 a 6) am ddod yn fuddugol yn eu cystadlaethau hwy.

Gwasanaeth Arbennig
Roedd yn fraint cael cwmni Debbie, cynrychiolydd o Ymddiriedolaeth Canser i Blant yn eu Harddegau, i ymuno â'n gwasanaeth CA2 yn ddiweddar i dderbyn siec o £150 a godwyd gan aelodau o'n Clwb Menter Celf. Y disgyblion eu hunain a ddewisodd gyfrannu'r elw a wnaethant wrth werthu eu gwaith celf i'r elusen hon.

Y Criw Mentrus
Rydym wrth ein boddau bod ein Grŵp Menter wedi llwyddo i gyrraedd y Rownd Derfynol Genedlaethol yng nghystadleuaeth Ysgolion Cynradd 'Y Criw Mentrus' eleni. Aeth pedwar aelod o'r grŵp gyda Mrs Cozens a Miss Williams i Ganolfan Addysg Eden yng Nghasnewydd ar ddydd Mawrth 6ed o Fehefin i arddangos eu gwaith ardderchog i entrepreneuriaid blaenllaw. Fe ddychwelon nhw i'r ysgol yn fuddugoliaethus! Byddant nawr yn cynrychioli ysgolion De Cymru yn y Rownd Derfynol Genedlaethol ar y 4ydd o Orffennaf.

Llwyddiant Chwaraeon

Dewiswyd dau ddisgybl o'r ysgol i ymuno â charfan Rygbi Ysgolion Caerdydd. Llongyfarchiadau enfawr i Huw, Dosbarth 5 a Frazer, Class 5. Tipyn o gamp bois!

Baner Werdd Ysgolion Eco
Cawsom wybod bod cais y Pwyllgor Eco ar gyfer ein "Baner Werdd Eco-Sgolion: 2il Adnewyddiad Platinwm" wedi bod yn llwyddiannus. Newyddion gwych!

Plant y Gan Actol yn cyfweld â Lois tu cefn y llwyfan yn yr Eisteddfod!

Ysgol Gynradd Gymraeg Garth Olwg

Diolch yn fawr iawn i'r holl rieni dDaeth i'r bore agored ac am eich cefnogaeth trwy gydol y flwyddyn!

Plant Blwyddyn 2 gyda Matthew Perry o'r Cyngor yn dysgu am ofal ar yr hewl.

Byddwn yn drist iawn i ffarwelio â Mrs Sian Hale ar ddiwedd y flwyddyn ysgol hon. Mae hi wedi bod yn dysgu yng Ngarth Olwg am dros 18 mlynedd ac mi fydd yn golled i'r ysgol gyfan. Dymunwn bob hwyl iddi ar ei hymddeoliad. Joia ac ymlacia Mrs Hale!

Aeth 63 o blant blwyddyn 5 & 6 i joio bob munud yn Llangrannog. Diolch yn fawr i'r staff am eu gwaith caled yn edrych ar ôl y plant a hefyd i'r plant am eu hymddygiad gwych trwy gydol y penwythnos.

Ysgol Evan James

Aeth dosbarth Jac y Jwc i'r archfarchnad i ymarfer sgiliau trin arian. Prynodd pawb rhywbeth blasus.

Mae plant dosbarth Sali Mali wedi bod yn flogwyr cymunedol. Aethon nhw o amgylch y dref ac yna creuon nhw flog o'u hoff lefydd ym Mhontypridd gan ddefnyddio'r sgrîn gwyrdd.

Mae dosbarthiadau Tom Jones, Cerys Matthews ac Elin Fflur wedi bod yn brysur iawn. Fel rhan o'r thema 'Y Byd Mawr Crwn' aeth bawb i'r Quality Tandoori i flasu bwydydd India. Maent hefyd wedi creu samosas yn y dosbarth – blasus iawn!

Mae'r tri dosbarth hefyd wedi bod i Sw Bryste. Mae pawb wedi joio mas draw!

Mae dosbarthiadau Bendigeidfran, Branwen a Chulhwch ag Olwen yn mwynhau eu thema sef 'Oes Fictoria'. Maent wedi bod yn dysgu am y 'Welsh Not' ac yn edrych ymlaen at ymweliad â'r hen ysgol yn Sain Ffagan – byddant yn derbyn gwers yna a dysgu am arferion ysgolion oes Fictoria. Gobeithio bydd yr athro ddim yn rhy llym!

Llongyfarchiadau i Catrin Rees ar ennill y drydedd wobr yng nghystadleuaeth lluniadu 2D yn Eisteddfod yr Urdd.

Cafodd plant blwyddyn 5 a 6 ddiwrnod o hwyl a sbri yn yr Eisteddfod ym Mhencoed. Maent wedi joio'r ffair yn fawr iawn.

Mae Ffion-Lili a Beca Kenny-Griffiths wedi perfformio'n wych yn y sioe 'Madagasgar' yn Theatr Newydd yng Nghaerdydd.

Cymerodd criw fawr o blant ran yn y Ras Hwyl ym Mharc Ynys Angharad. Da iawn bawb! Ennillodd Mr Tapper, ein gofalwr, y

Ysgol Pont-Sion-Norton (tudalen 11)

Cyflwyniad Bookslam

Zwmbathon

Bwyta'n Iach

Brecwast Iach

Barti Ddu

ras 5k, felly llongyfarchiadau mawr iddo.

Ymddangosodd nifer o blant ar y rhaglen newydd Tipini. Cawsant gyfle i ganu a dawnsio gyda Kizzy a Kai! Roedd pob un yn wych.

Diwrnod Beic a Sgwter – Bydd pob dosbarth yn cadw'n heini ar feic neu sgwter fel rhan o 'Wythnos Iach'. Bydd gweithgareddau eraill yn cynnwys jiwdo, pêl-rwyd plant v athrawon a diwrnod Mabolgampau.

Cystadlu yn yr Eisteddfod

Llangrannog

Hybu Mil o Leisiau

Gweithdy Ymddygiad

Priodas Laura Bence a Ben Williams (tudalen 5)

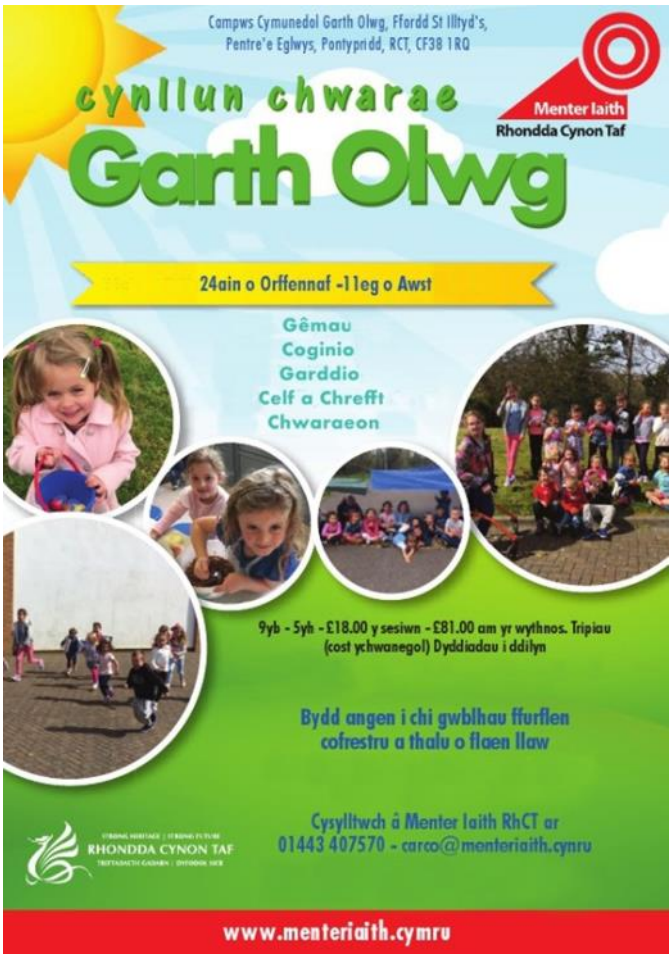
Cinio Mawr Efail Isaf

Croeso i Dyfan Nudd. Mab bach a anwyd adre ar y 7fed o Fai i Emma Thompson a Ioan Bellin. Mae ei chwaer fawr Manon a'i brawd mawr Ifan yn dwli arno.

Tîm buddugol Cwis Pwyllgor Apêl Pentyrch a Creigiau (tudalen 9)

Roy Noble yn annerch Cinio Cronfa MacMillan (tudalen 7)

Y Blodfresych, y Pizza a'r Bombay Chicken - Bwyd Blasus a Iachus (Tudalen 6)



EFAIL ISAF

Gohebydd Lleol:
Loreen Williams

Eisteddfod yr Urdd
Llongyfarchiadau cynnes i holl blant a phobl ifanc y pentref am eu gwaith a'u brwdfrydedd yn Eisteddfod yr Urdd ym Mhenybont ar Ogwr ddiwedd mis Mai. Maent yn rhy niferus i'w henwi. Rwy'n siŵr i bob un ohonoch roi cant y cant o ymdrech i bob perfformiad a chystadleuaeth. Rydym yn falch iawn ohonoch.

Cinio Mawr Efail Isaf
Dydd Sadwrn, Mehefin 17eg cynhaliwyd Cinio mawr yn Neuadd y Pentre. Trefnydd y Cinio mawr oedd Emma Shepherd a'r syniad oedd dod â phobl y pentre at ei gilydd i fwynhau cyfeillgarwch a chael hwyl tra'n bwyta eu cinio. Daeth yr hen a'r ifanc ynghyd ac fe gafodd y plant gyfle i beintio pedolau tra roedd yr oedolion yn morio canu i gyfeiliant gitâr HuwM. Am syniad da i dynnu'r gymuned ynghyd.

Priodas
Llongyfarchiadau i Ben Williams a Laura Bence ar eu priodas ddechre mis Mehefin. Mab Wayne a Carol Williams, Penywaun yw Ben ac mae Laura'n hanu o Gaerdydd. Cynhaliwyd y briodas yng Ngwesty De Courcey's ym Mhentyrch. David Moon oedd y gwas priodas a chefnogwyd y briodferch gan Sarah Twose, Beth Collins, Dani Mason ac Annabel Ackland. Sophie Jenkins oedd y forwyn fach. Harry a Mathew Twose oedd y gweision bach. Y ddau ystlyswr oedd Owain Gruffudd a Dai Williams. Treuliodd y pâr ifanc eu mis mêl yn Sbaen ac mae'r ddau wedi ymgartrefu ym Mhentre'r Eglwys.

Ymddeol
Dymuniadau gorau i Menna Thomas, Waunhir sydd yn ymddeol o'i swydd fel athrawes Gymraeg a Phennaeth y Chweched yn Ysgol Gyfun Gymraeg Garth Olwg, ddiwedd tymor yr haf. Amser i ymlacio a mwynhau bywyd nawr. Pob hwyl, Menna. Dymuniadau gorau i Barti'r Efail, o dan arweiniad Menna, yn yr Eisteddfod Genedlaethol ar Ynys Môn ym mis Awst.

Y TABERNACL
Llongyfarchiadau
Llongyfarchiadau gwresog i blant yr Ysgol Sul ac aelodau Teulu Twm ar eu perfformiadau clodwiw yn Eisteddfod yr Urdd. Eto, maent yn rhy niferus i'w henwi. Rwy'n siŵr y maddeuwch i mi am enwi dau o bobl ifanc Y Tabernacl a ddisgleiriodd yn ystod yr wythnos. Cyfeirio rwyf at Gwynfor Dafydd ar ennill cystadleuaeth y gadair a hynny am yr eildro. Llongyfarchiadau hefyd a dymuniadau gorau i Daniel Jones ar gael ei ddewis i gystadlu am Ysgoloriaeth Bryn Terfel yn yr Hydref.

Diolch i oedolion y Tabernacl hefyd am eu cyfraniadau lluosog i'r Eisteddfod. Rhai'n stiwardio, eraill yn cludo cystadleuwyr, cyfeilio ac i'r rhai fu'n cynrychioli'r capel ar stondin yr eglwysi. Diolch yn arbennig i Emlyn ag Ann am greu'r campwaith yn rhestru holl elusennau'r Tabernacl.

Colli dau gyn-aelod
Trist yw cofnodi marwolaeth dau gyn-aelod o'r tabernacl. Bu farw Nan Griffiths, gweddw'r diweddar Merfyn Griffiths, cyn-bennaeth Ysgol Gyfun Llanhari ar Fai 22ain yn Holme Towers Penarth.

Bu farw Gareth Gregory ar Fai 4ydd wedi dioddef cystudd blin. Yn ei angladd talwyd teyrngedau pwrpasol iawn iddo gan Penri Jones a Frank Olding. Estynnwn ein cydymdeimlad diffuant i deuluoedd y ddau.

Trip yr Ysgol Sul
Trefnir trip yr Ysgol Sul i Folly Farm ar ddydd Sadwrn, Medi 16eg. Cysylltwch â Catrin Rees a Lowri Roberts am fanylion pellach.

Clwb Hwyl
Mae tair taith wedi eu trefnu i blant yr Ysgol Sul er mwyn iddynt gael cyfle i gymdeithasu yn ystod Gwyliau'r Haf. Dydd Mawrth Awst 1af Hendrewennol 10.30 y bore. Dydd Mercher Awst 16eg i Sain Ffagan 10.30 y bore. Dydd Iau Awst 31ain i Bryngarw am 10.30 y bore

Swper Rhieni'r Ysgol Sul
Nid plant yr ysgol Sul yw'r unig rai sy'n hoffi cymdeithasu. Mae rhieni'r plant hefyd wedi trefnu Noson Gymdeithasol am 7 o'r gloch nos Fercher 28ain o Fehefin yn Indiaah, Pontyclun.

Merched y Tabernacl
Ar ddiwrnod chwilboeth o haf fe deithiodd nifer o aelodau Merched y Tabernacl i'r Fenni. Ar ôl cael paned a sgwrs yn Yr Angel fe ymlwybrodd y criw lan at y castell, castell a oedd unwaith ym meddiant teulu'r De Breos. Yn 1819 codwyd caban hel ar gopa mwnt y castell sydd bellach yn gartref i Amgueddfa'r Fenni. Cawsom gyfle i weld pob math o greiriau yno, o hanes yr ail Ryfel Byd i gofnod diddorol iawn am Eisteddfod Genedlaethol ddechrau'r ganrif ddiwethaf pan ymosodwyd ar dre'r Fenni gan fudiad y Swffragetiaid. Pleser oedd ymweld â'r Eglwys Fair a oedd yn wreiddiol yn briordy Benedictaidd. Ymhlith yr henebion gwerthfawr yn yr eglwys roedd delw o Jesse a gerfiwyd ddiwedd y bymthegfed ganrif o goeden dderwen enfawr.

A pha daith sydd heb bryd o fwyd ac ymweliad â'r siopau cyn troi yn ôl at y bws mini chwilboeth. Diwrnod hyfryd a diolch i Eifiona am drefnu'r daith. Cyfarfod nesaf y grŵp fydd ymweliad â Chastell Caerdydd ddydd Mercher, Gorffennaf 19eg. Cysylltwch â Carol Penri am fanylion pellach.

Cystadleuwyr y Twmiaid

(Lluniau tudalen 16)

Diolch i bawb fu mor weithgar gyda'r Twmiaid a phlant yr Ysgol Sul dros yr wythnosau diwethaf a llongyfarchiadau i bawb am weithio mor galed ac mor egniol wrth baratoi ar gyfer yr Urdd. Diolch yn arbennig i Wyn, Lisa, Einir a Sian Elin am arwain y Parti Llefaru a'r Cyflwyniad Dramatig ac am roi o'u hamser a'u harbenigedd. Yn ogystal a pherfformiadau yn ystod wythnos yr Eisteddfod braf oedd gweld y Parti Deusain yn gwneud ymdrech wych yn yr Eisteddfod Sir o dan ofal Bethan Roberts a Sian Elin.

Profiad gwahanol yn y Tabernacl yn ddiweddar oedd clywed band y Twmiaid - Cadfridog yn perfformio cyn mynd ar faes yr Eisteddfod. Os ydych yn chwilio am Grwp Roc yn y dyfodol cofiwch mai Cadfridog yw'r grwp i'ch diddannu chi. Daethant yn ail yn y gystadleuaeth a chydnabyddiaeth ar lwyfan y brifwyl. Mae'n wir dweud hefyd mai nhw oedd a'r 'grwpis' mwyaf a'u cerddoriaeth yn apelio at groesdoriad o oedran!!

Nawr ein bod wedi cael blas ar y cystadlu ymlaen a ni i Eisteddfod 2018!!!!

ADREF
Does dim casgliad dillad ar gyfer ADREF ar hyn o bryd ond mae'r elusen yn chwilio am sachau cysgu a nwyddau hylendid i bobl ddigartref yn ardal Pontypridd. Os fedwch helpu, mae croeso i chi adael bagiau yn llofft y capel.

Trefn yr Oedfaon ar gyfer Mis Gorffennaf a Mis Awst
Gorffennaf 2il Oedfa o dan ofal aelodau Pentyrch
Gorffennaf 9fed Y Parchedig Aled Edwards
Gorffennaf 16eg Oedfa Deuluol o dan ofa Dafydd, Heulyn a Tomos
Gorffennaf 23ain Y parchedig Ddoctor R. Alun Evans
Gorffennaf 30ain. Ymuno gydag aelodau Bethlehem yng Ngwaelod y garth
Awst 6ed Geraint a Caroline Rees
Awst 13eg Cyd-addoli ym Methlehem, Gwaelod y Garth
Awst 20fed y Parchedig Aled Edwards
Awst 27ain Cyd-addoli ym Methlehem, Gwaelod y Garth

Colofn Blasus ac Iachus
gyda Eluned Davies Scott

'Bresych gydag addysg coleg?'
Dyna beth yw blodfresych yn ôl Mark Twain!
Mae'r llysieuyn hwn wedi dod yn flaenllaw yn ddiweddar am ddau reswm yn bennaf. O ganlyniad i dywydd mwyn y gwanwyn mae ffermwyr Prydain wedi cynhyrchu 50% i 100% yn fwy nag arfer eleni gyda'r cynhaeaf o ardaloedd fel Swydd Lincoln, Cernyw, Ynys Wyth, Suffolk a Sir Benfro yn llifo'r farchnad ac yn cystadlu gyda blodfresych sydd wedi'u hallforio o'r cyfandir. Rydym ni'n elwa fel prynwyr gan fod y pris wedi gostwng ac, hyd yn hyn, mae blodfresych yn parhau i fod yn fargen o'i gymharu â phrisiau llysiau eraill.

Yn ogystal, mae rhinweddau maethlon y blodfresych wedi cyfrannu at ei boblogrwydd fel un o'r bwydydd 'ffasiynol' iachus (y 'superfoods') diweddaraf. Mae un dogn o flodfresych yn cynnwys 77% o werth dyddiol a argymhellir o fitamin C. Mae hefyd yn ffynhonnell o fitamin K, protein, thiamin, ribofflafin, niacin, magnesiwm, ffosfforws, ffibr, fitamin B6, ffolad, asid pantothenig, potasiwm, a manganîs, a dim ond gyda 25 o galorïau!

Mae'r diddordeb yn y llysieun wedi arwain at weld blodfresych yn ymddangos ar fwydlenni mewn bwytai ffasiynol ac mewn llu o wahanol ryseitiau mewn llyfrau, cylchgronau ac ar safleoedd cyfryngau cymdeithasol.

Efallai fod rhai yn casáu'r llysieuyn oherwydd eu profiad o'r ffordd mae wedi cael ei goginio h.y. wedi ei ferwi i dragwyddoldeb (a'r arogl sy'n perthyn i'r dull yma o'i goginio) a'i weini gyda saws gwyn diflas, sy'n ddigon i roi unrhyw un oddi ar ei fwyta.

Fel cynifer mawr o'n bwydydd, mae hanes hir i'r blodfresych. Credir eu bod wedi tarddu yn Cyprus yn wreiddiol ac yn cael eu tyfu yno yn y 6ed ganrif. Roeddynt hefyd yn tyfu yn Syria gydag ysgolheigion Sbaeneg o'r 12fed ganrif yn disgrifio tri math o flodfresych yn dod oddi yno. Mae llyfr 'Herbal' gan John Gerard, Llundain yn y 16 ganrif yn cyfeirio at 'Cole Flowery' ac erbyn y 18 ganrif roedd y blodfresych yn uchel eu parch led led Ewrop.

Dwi wrth fy modd yn rhoi tro ar ddefnyddio llysiau mewn ffyrdd gwahanol ac mae nifer o rysáit gennyf ar gyfer y blodfresych. Mae ei rostio gyda gwahanol gynhwysion yn ddull da o gadw fitaminau. Does dim rysetiau penodol gennyf, dwi'n defnyddio beth sydd gennyf ar gael yn y bocs llysiau neu'r oergell. Fel arfer dwi'n defnyddio pupur coch a melyn neu oren, nionyn coch, garlleg cyfan yn eu crwyn, ychydig o olew olewydd, halen a phupur a'u rhostio am tua 20 munud. Os am rywbeth gyda mwy o 'gic' dyma syniad arall:

- Llwy fwrdd o olew
- Llwy de yr un o hadau coriander a ciwmin
- Llwy de o tyrmerig
- Coes o sinamon
- Blodfresych bach wedi'i dorri'n foldigion
- Halen a phupur
- Llwy de o sinsir ffes wedi'i gratio
- 1 chili coch bach (neu gwyrdd)
- Llwy de o groen leim wedi'i gratio
- Tua llwy fwrdd o gnau cashiw
- Coriander ffres

Rhoi'r hadau coriander a ciwmin mewn padell a'u ffrio'n sych am 1-2 munud. Ychwanegu'r tyrmerig a'r sinamon oddi ar y gwres a'u cymysgu'n dda.

Rhoi'r blodfresych mewn tun rhostio bach gyda'r cynhwysion i gyd heblaw y coriander ffres a croen y leim. Cymysgu'n dda a'u rhostio ar 200◦C/ Nwy 6 am tua 15-20 munud.

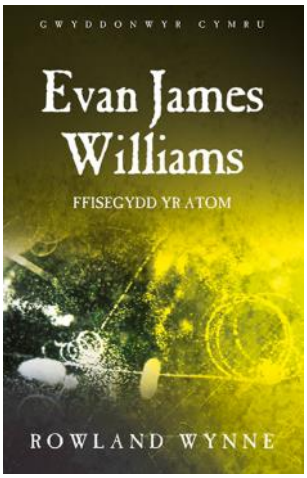
Gweini gyda'r coriander ffres a'r leim.

Mae ciwmin a thyrmerig yn llawn haearn ac mae ychwanegu sudd lemwn yn helpu'r corff i amsugno'r haearn yn well. Mae ryseit Jamie Oliver ar gyfer Cyw Iâr Bombay yn iachus iawn ac yn defnyddio blodfresych gyda sbigoglys (sydd hefyd yn llawn haearn). Mae'r rysáit ar y we a hefyd yn ei lyfr 'Everyday Superfoods'.
Dwi wedi rhoi cais ar wneud gwaelod pizza gyda blodfresych ac er nad ydw i'n hoff iawn o'r ansawdd (nag yn ffan o pizza ychwaith!) mae'r rysáit yn addas ar gyfer unrhyw un sy'n coeliag neu ar ddiet colli pwysau. Mae nifer o rysetiau ar gael ac mae'n werth arbrofi; gwneud yn siŵr fod y gwaelod yn coginio yn iawn yw'r gamp, mae defnyddio hambwrdd pobi gyda thyllau ynddo yn gweithio'n dda.

Gwyddonwyr Cymru

Ym mis Mehefin cyhoeddwyd cyfrol gan Rowland Wynne, Pentyrch, yn drydydd mewn cyfres am Wyddonwyr Cymru wedi ei gefnogi gan Gymdeithas Ddysgedig Cymru. Mae'r gyfres yn cofnodi bywydau a gwaith gwyddonwyr Cymreig, a phobl sy'n weithredol ym myd gwyddoniaeth yng Nghymru. Ymhlith y gwyddonwyr dan sylw mae Robert Recorde, William Robert Grove, Edward Llwyd, E J Williams ac Alfred Russell Wallace.

Dyma gyfrol sy'n rhoi darlun o fywyd a gwaith y ffisegydd o Gymro, yr Athro Evan James Williams, gŵr a gafodd ei ddisgrifio fel un o'r gwyddonwyr mwyaf galluog a welodd Cymru erioed. Cymerodd ran flaenllaw yn y chwyldro a ddigwyddodd yn negawdau cyntaf yr



ugeinfed ganrif gyda datblygiad ffiseg cwantwm. Cydweithiodd gyda'r arloeswyr (nifer ohonynt yn enillwyr gwobr Nobel) a gwnaeth gyfraniad nodedig ym maes gwrthdrawiadau atomig – fe'i cydnabyddid fel arbrofwr dyfeisgar a damcaniaethwr disglair, a medrodd ddatblygu diddordeb yn y gronynnau egniol a ddaw o'r gofod, y pelydrau cosmig, gan gyfrannu'n hollbwysig at ddarganfod ac astudio gronyn elfennol newydd. Amlygir ei alluoedd di-gymar rhwng cloriau'r gyfrol, a chyflwynir yn ogystal ddarlun o gymeriad hoffus a thwymgalon na gollodd ei ymlyniad na'i gariad tuag at fro ei febyd a'i diwylliant.

Mae Rowland Wynne yn ysgolhaig annibynnol gyda chefndir mewn ffiseg. Sbardunwyd ei ddiddordeb yn Evan James Williams gan ymweliad ag Archif Niels Bohr ym Mhrifysgol Copenhagen.

Gwasg Prifysgol Cymru
Clawr Meddal - 9781786830722 £16.99

'Portread cynnes a darllenadwy o wyddonydd atomig mwyaf Cymru – mae'r gyfrol yn dal cyffro'r bartneriaeth greadigol rhwng Williams a gwyddonwyr arloesol y cyfnod, megis Bragg, Bohr, Blackett ac eraill. Perl o lyfr.' - Yr Athro Glyn O. Phillips, Prifysgol Glyndŵr

'Ymhlith y cewri gwyddonol a oedd yn gyfrifol am y chwyldro enfawr a ddigwyddodd yn y 1930au, roedd yna Gymro Cymraeg a oedd yn anhygoel o alluog – E. J. Williams o Gwmsychbant, Sir Aberteifi. Ar ôl gyrfa fer ac aruthrol o ddisglair yn Abertawe, Manceinion, Caergrawnt, Copenhagen, Lerpwl, ac fel Athro Ffiseg yn Aberystwyth, bu farw yn 45 oed. Edmygwyd ef gan unigolion megis Heisenberg, Bohr, Dirac, Peierls a Landau, ac ef yw un o wyddonwyr mwyaf disglair Cymru erioed. Mae'r llyfr godidog hwn yn gwneud cyfiawnder â'i yrfa, ac mae'r cyfanwaith wedi'i gyfansoddi'n wych. Fe all y lleygwr ddeall yn union ramant y wyddoniaeth a mwynhau'r straeon diddorol a ddisgrifir yma gan yr awdur, Rowland Wynne.' - Yr Athro Syr John Meurig Thomas, Cyn -Gyfarwyddwr y Sefydliad Brenhinol, a Chyn-Feistr Coleg San Pedr, Prifysgol Caergrawnt

LLANTRISANT GROESFAEN MEISGYN

Gohebydd y Mis : Allan James

'MORGAN WALES'
Roedd gen i resymau personol am ymdristau wedi clywed y newyddion annisgwyl am farwolaeth sydyn Rhodri Morgan rai wythnosau yn ôl. Bydd rhywrai llawer mwy cymwys na mi yn llunio teyrngedau addas a safonol er mwyn asesu ei wir gyfraniad i fywyd y genedl a hynny dros gyfnod hir. Ac eto, mae'n od fel y bydd cyfres o amgylchiadau weithiau yn mynnu creu rhwydwaith o gysylltiadau, y math o gyd-ddigwyddiadau a fyddai wrth fodd yr ysgrifwr creadigol yn hytrach na'r gohebydd achlysurol. Fodd bynnag, pan gyrhaeddais Brifysgol Abertawe yn lasfyfyriwr, roedd T.J. Morgan, sef tad Rhodri a'r hanesydd Dr. Prys Morgan, newydd ei benodi'n bennaeth ar Adran y Gymraeg yno. Wedi cyfnod yn darlithio ym Mhrifysgol Caerdydd, fe'i penodwyd yn Gofrestrydd Prifysgol Cymru. Clywais unwaith fod ganddo ddull gweinyddol gryno o ymateb i alwadau ffôn sef drwy arfer y cyfarchiad cwta 'Morgan Wales'. Pan oeddwn, yn y man, yn fyfyriwr ymchwil dan ei gyfarwyddyd gofalus a charedig, cofiaf iddo sôn yng nghanol ryw drafodaeth ymchwil fod Rhodri wedi priodi. Wrth gwrs, gydag amser gallai Rhodri yntau, wedi iddo gyrraedd Bae Caerdydd, ddilyn esiampl ei dad ac arfer yr un cyfarchiad teuluol 'Morgan Wales'.

Ryw ddeuddydd cyn i Rodri gael ei daro'n wael, bu'n annerch cynulleidfa sylweddol yng nghymdeithas yr U3A ym Mhontyclun a hynny gyda chryn frwdfrydedd a heb nodyn o'i flaen. Bythefnos yn ddiweddarach y siaradwr gwadd yn yr un gymdeithas oedd Mike Clubb, cyn athro a hanesydd lleol sydd wedi cyflawni cryn waith ymchwil ar hanes ardal Pen-y-bont ar Ogwr adeg yr ail ryfel byd ac yn benodol ar hanes yr 'Arsenal' neu'r Arfdy ac ar y carchardy 'Island Farm'. Pam nodi hynny meddir? Wel, mae gan T.J. Morgan ysgrif yn dwyn y teitl 'Dinas Enwoca'r Byd' a gyhoeddwyd yn y gyfrol 'Cynefin' (1948). Cyfres o drioedd sydd ganddo, tair dinas enwoca'r byd i ddechrau. Athro yn gadael ei swydd yn Lloegr ac ar ei ddiwrnod olaf yn rhoi gwers daearyddiaeth ar ran cyfaill iddo er mwyn diolch am aml gymwynas ac am ei gyfeillgarwch. Derbynnir atebion y plant fod Llundain a New York yn haeddu eu lle yn y tri uchaf. Y drydedd a greodd gryn dyfalu ar ran y plant. Wedi symud o gyfandir i gyfandir bu raid i'r athro ddatgelu mai Colbren oedd i ymuno â'r ddau enw arall a nodwyd yn eglur ar y bwrdd du. Roedd ystyriaethau cynefin a gwaed yn drech na maint a phwysigrwydd rhyngwladol.

Yn yr un modd, aethpwyd ati i drafod tri digwyddiad pwysicaf yr ail ryfel byd. Wedi derbyn Brwydr Prydain ac amddiffyn Stalingrad y trydydd safle oedd yr her unwaith yn rhagor. Tua diwedd y rhyfel, llwyddodd rhyw drigain a deg o garcharorion i ddianc o'u gwersyll yn 'Island Farm' sef maes ymchwil Mike Clubb. Daliwyd gwahanol rai dros yr wythnosau nesaf gan adael tri a oedd yn gyfrwysach na'r lleill. I T.J. Morgan yr ysgrifwr o'r Glais yng Ngwm Tawe, dal y tri Almaenwr dan sylw oedd y trydydd peth o ran pwysigrwydd yn hanes y rhyfel. Pam? Am iddynt gael eu dal yn y Glais. Eto, yn ôl patrwm y traethu, mae ystyriaethau'r filltir sgwâr yn teyrnasu. Go brin fod Mike Clubb yn sylweddoli pa mor addas oedd ei ddewis bwnc, pwnc a fyddai yn ddiamau wedi derbyn sêl bendith yr ysgrifwr o'r Glais. Drwy hel yr atgofion teuluol uchod, y nod yn syml yw cydnabod cyfraniad Rhodri Morgan yn ei ddewis faes : 'Daeth encyd I ddweud thanciw'

Grŵp Codi Arian Macmillan, Pontycluln a'r ardal
Roedd y cinio haf yn Miskin Manor yn llwyddiant aruthrol gyda chyfanswm o £5,861.80 wedi ei godi trwy werthu tocynnau ar gyfer y digwyddiad ac o'r ddwy raffl a drefnwyd.

Mae'r grŵp yn ddiolchgar iawn i bawb sydd wedi cyfrannu mewn unrhyw ffordd yn enwedig y cwmnïau a'r unigolion roddodd wobrau raffl hael (mae'r rhestr i'w gweld ar ein gwefan ac ar ein tudalen Gweplyfr). Roedd Roy Noble OBE yn llysgennad ardderchog i'r elusen ac fe wnaeth bawb fwynhau ei araith ysgafn llawn hwyl a storïau digri.

Dyma rifau'r enillwyr ar gyfer y raffl fawr:
03168 - gwyliau 5-diwrnod yng Nghernyw.
02512 - Xbox Bundle.
00521 – sesiwn gwallt a gweddnewid.

Merched Y Wawr Tonysguboriau
Cawsom ein difyrru ar noson chwilboeth gan Dr Elin Jones ac roedd yn werth eistedd yng ngwres y Pafiliwn i wrando arni yn sôn am 'hanes' ei hewythr. Defnyddiodd wahanol dystiolaethau sydd ar gael am Thomas Bevan Phillips o Faesteg i ddangos i ni sut mae'r hyn sy'n cael ei ysgrifennu neu'n cael ei drosglwyddo'n llafar yn gallu amrywio gan roi gogwydd wahanol i'r hyn a gofnodir am ddigwyddiadau a phobl. Pwy sydd wedi'r cyfan yn 'sgwennu hanes a faint ohono sy'n rhoi'r darlun cywir?

Gohebydd y mis nesaf: Ceri Morgan

Cyfrifydd yn dathlu

Ym mis Mai, roedd y cyfrifydd Huw Roberts, yn dathlu 30 mlynedd o redeg busnes ei hunan. Cychwynodd Huw ym 1987 yn arbenigo mewn materion treth unigolion a busnesau bach ar ôl cyfnod o 5 mlynedd fel Cyfrifydd yn S4C. Huw oedd yn gyfrifol am gyhoeddi'r cyfrifon cyntaf yn yr iaith Gymraeg i S4C ym 1982.

Roedd y dechnoleg yn dra gwahanol bryd hynny – dechreuodd Huw gyda theipiadur electronig a chyfrifiannell bwrdd gwaith! Daeth y ffôn symudol gyntaf ym 1989 a'r cyfrifiadur cyntaf, oedd yn costu £5,000(!) ym 1990. Mae'r wê, bancio ar lein, ebyst a negeseuon testun wedi newid y ffordd mae pawb yn masnachu.

Y gwaith cyfrifyddiaeth yw craidd y busnes o hyd, sy'n dal i ddatblygu gyda phob cyllideb a datganiad yr Hydref yn dod a sialensau a chyfraddau treth newydd. Mae Huw yn cyfrannu'n gyson i raglenni BBC Radio Cymru gan gynnwys trafod effeithiau Brexit, Datganiad yr Hydref a chyllideb mis Mawrth eleni.

Yn 2015, pan yn 58 oed, eisteddodd Huw arholiad i ennill cymhwyster fel Ymarferydd Profiant Awdurdodedig. Hyn yn ychwanegu at y gwasanaethau ar gael i gleientiaid sy'n cynnwys Profiant (Probate), cynllunio ar gyfer Treth Etifeddiaeth ac Ewyllys.

'Fi wedi mwynhau'n fawr y gwaith a sialensau'r 30 mlynedd ddiwethaf, a'r bwriad yw parhau i gynnig gwasanaeth personol, proffesiynol a chyfrinachol ar bob agwedd o gynllunio treth personol.'

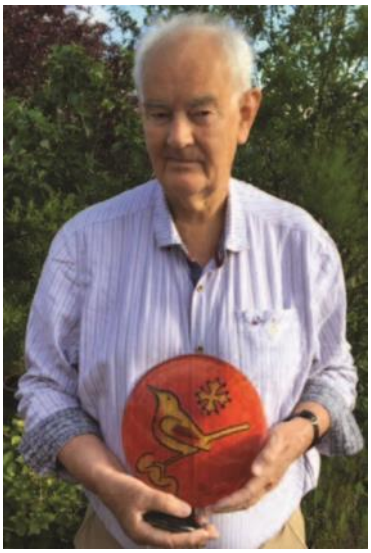
Am fwy o fanylion, cysylltwch â Huw ar
huwrobertsaccountant@googlemail.com
www.huwrobertsaccountant.cymru
029 2069 4524

Noson yng Nghwmni Wynford Ellis Owen a'i Ffrindiau Bryn Fôn, Steffan Rhys Hughes ac Angharad Brinn.

Wrth i Wynford Ellis Owen ddathlu chwarter canrif o sobrwydd ac ar drothwy cael ei anrhydeddu gan Orsedd y Beirdd, Emma Walford sy'n holi'r actor, sgwennwr, cyfarwyddwr, therapydd a sylfaenydd Stafell Fyw Caerdydd, am ei fywyd a'i daith hyd yma. Mae ganddo dipyn o stori i'w dweud...

Lleoliad:
Y Deml Heddwch
Parc Cathays, Caerdydd CF10 3AP
Dyddiad: 18.07.17
Amser: 6.30-9.00yh
Mynediad: £5
Tocynnau: 02920 493895 neu gwyneth.jones@cais.org.uk

Gwobr i Gwyn



Anrhydeddwyd yr awdur Cymreig, Gwyn Griffiths o Bontypridd, gyda Gwobr Gyfieithu 2017 gŵyl lenyddol ieithoedd lleiafrifol a gynhaliwyd yn Ostana, gogledd yr Eidal. Y mae'r wobr yn rhannol yn gydnabyddiaeth o'i waith fel cyd-olygydd dwy gyfrol yn y gyfres o flodeugerddi o ieithoedd llai eu defnydd Ewrop, a gyhoeddir gan Francis Boutle, Llundain.

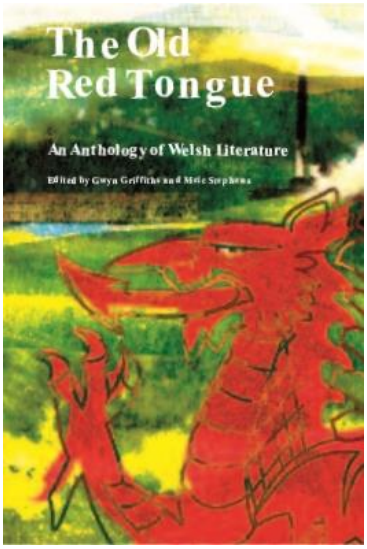
Nod yr ŵyl, a ddisgrifir fel "gweithdy a dathliad o amrywiaeth ieithoedd y byd", yw hyrwyddo a chodi ymwybyddiaeth fydeang o ieithoedd lleiafrifol.

Pentre bach yw Ostana uwchben Dyffryn y Po, yn un o'r cymoedd lle siaredir Ocsitaneg. Mae Ocsitaneg, iaith y trwbadwriaid, yn dal i gael ei chlywed ar draws ystod eang o dde Ffrainc, mewn rhyw hanner dwsin o gymoedd yng ngogledd yr Eidal ac un cwm yng Nghatalonia. Mae iddi statws swyddogol yn yr Eidal a Chatalonia, ond nid yn Ffrainc.

Ymysg eraill a anrhydeddwyd yn yr ŵyl yr oedd Joséphine Bacon, Canada, sy'n ysgrifennu yn Innu a Ffrangeg; y bardd Norwyeg ifanc Erlend O. Nødtvedt; a Roland Pécout, Provence, sy'n ysgrifennu yn Ocsitaneg. Roedd Salem Zenia sy'n ysgrifennu yn yr iaith Amazigh-Kabyla, a Samir Aït Belkacem sy'n gwneud ffilmiau yn yr iaith Kabyla, y ddau o Ogledd Affrica, hefyd ymhlith yr enillwyr.

Gwyn Griffiths yw cyd-olygydd y ddiweddaraf yng nghyfres antholegau Francis Boutle o Ieithoedd Llai eu Defnydd Ewrop, sef The Old Red Tongue, cyfrol o destunau gwreiddiol gyda chyfieithiadau o farddoniaeth a rhyddiaith Gymraeg yn ymestyn dros 1500 o flynyddoedd. Ei gyd-olygydd yw'r awdur a'r academydd adnabyddus Meic Stephens. Y gyfrol arall o'r gyfres y bu Gwyn Griffiths yn gyd-olygydd arni oedd The Turn of the Ermine, blodeugerdd o lenyddiaeth Lydaweg a gyhoeddwyd yn 2006. Ei gyd-olygydd ar y gyfrol honno oedd Jacqueline Gibson.

Hwn yw'r trydydd tro i gwmni Francis Boutle dderbyn gwobrau gan ŵyl Ostana. Ddwy flynedd yn ôl derbyniodd y cwmni wobr am y gyfres o antholegau o ieithoedd llai eu defnydd, a gwobrwywyd James Thomas, sydd o dras Cymreig, am ei waith yn golygu a chyfieithu Grains of Gold, yr antholeg o lenyddiaeth Ocsitaneg.



The Old Red Tongue – An Anthology of Welsh Literature
Rhif 8 yng nghyfres Ieithoedd Lleiafrifol Ewrop.
Golygwyd gan Gwyn Griffiths a Meic Stephens gyda cyflwyniad gan Dafydd Johnston
Clawr Meddal 1000 tudalen £30
ISBN 978 0 9957473 1 9
www.francisboutle.co.uk

TONYREFAIL

Gohebydd Lleol:
Helen Prosser
671577/prosserh@btinternet.com

Hybu Addysg Gymraeg

Diolch i nawdd gan Gronfa Glyndwr yr ysgolion Cymraeg, bydd taflen yn cael ei dosbarthu i bob tŷ yn Nhonyrefail a'r Gilfach Goch yn hyrwyddo Ysgol Gynradd Gymraeg Tonyrefail. Mae'r ysgol yn hynod ddiolchgar am y nawdd yma. Gydag ysgol Saesneg newydd sbon yn cael ei chodi, teimlir bod angen hyrwyddo addysg Gymraeg.

Cymdeithas Wyddonol Cylch Caerdydd

Am resymau personol mae llawfeddygaeth orthopedig yn dal fy sylw ar hyn o bryd, yn benodol y wedd arni sy'n ymwneud â gosod clun newydd. Cymal pelen a soced yw'r un sy'n cydio'r pelfis wrth asgwrn uchaf y goes (y ffemwr). Dros flynyddoedd o ddefnydd amrywiol, gan gynnwys cerdded, rhedeg, nofio, mynydda a holl newidiadau cyfeiriad sydyn mewn amryfal chwaraeon mae'r defnydd rhwng y belen a'r soced yn dirywio, gan beri bod asgwrn yn crafu ar asgwrn a gadael 'briwsion', sy'n rhwystro unrhyw symud llyfn ac yn peri nad yw'r cymal mwyach yn effeithiol. Yr ymateb meddygol, cyfarwydd a thra chyffredin erbyn hyn, yw gosod clun newydd, sef, y broses o hollti'r hen gymal, clirio'r 'briwsion', glanhau a llynfhau lle yn asgwrn y pelfis i dderbyn soced newydd, gosod pelen newydd sydd a 'choes' yn y soced a sicrhau bod y 'goes' yn cael ei lleoli yn y ffemwr (sydd megis silindr gwag) fel bod y cyfan yn ffitio'n daclus a chadarn, Mor hawdd yw crynhoi'r hanes yn fras fel hyn ond rhaid cofio bod y 'cyfarwydd' wedi dod ar gefn blynyddoedd o arbrofi ac addasu.

Yr elfen Titaniwm (symbol cemegol Ti) yw'r 'newydd' yn y broses a hynny oherwydd bod ganddo nodweddion cwbwl addas at y gofyn, e.e.mae'n ysgafn (dwyster 4.54gm/cm3) ac yn wydn ac yn asio'n fiocemegol ddidrafferth gyda deunydd asgwrn y corff dynol. Yn rhinwedd y nodweddion hyn defnyddir y metel hwn yn helaeth mewn amrywiol ddiwydiannau gan gynnwys gwneuthuriad awyrennau a thrwsiadau dannedd. Mae i'w gael ar ffurf mwynau mewn creigiau ac yn cael ei newid yn fetel pur drwy broses ddiwydiannol. Ei rif atomig yw 22, hynny yw, titaniwm sy'n cymryd ei le ym 'mlwch' 22 yn Nhabl Cofnodol yr Elfennau sy'n dechrau gyda'r nwy hydrogen.

Darganfuwyd y metel yn 1791 gyntaf gan Y Parchedig William Gregor yng Nghernyw. Wn i ddim beth oedd yn sail i'w chwilfrydedd ond pasiodd tua 125 mlynedd tan i feddygon adnabod ei ddoniau cudd.

Wrth gloi a chyfeiro'n ôl at y diddordeb personol, braf dweud bod arwyddion calonogol o adferiad llwyr. Mil diolch i Ysbyty Llanddochau.

Bethlehem Gwaelod-y-garth

Trefn yr Oedfaon (ar y Sul am 10:30 a.m. oni nodir yn wahanol) :

Mis Gorffennaf 2017:
2 – Oedfa gymun dan ofal Delwyn Siôn
9 – Oedfa dan ofal Rhys Powys
16 – Oedfa dan ofal y Parchedig Jeff Williams
23 – Oedfa dan ofal y Parchedig Allan Pickard
30 – Oedfa dan ofal Karen Owen (ar y cyd a'r Tabernacl, Efail Isaf)

Mis Awst 2017:
6 – Cyd- addoli (cymundeb) yn y Tabernacl Efail Isaf
13 – Oedfa dan ofal y Dr Ian Hughes
20 – Cyd- addoli yn y Tabernacl Efail Isaf
27 – Oedfa i'w threfnu

Bum yn Nashville ynghanol cowbois y canu gwlad,
Bum yn New Orleans yn siglo i swn jazz.
A rhwng y ddau le,
Bum ym Memphis yn sŵn y "blues" a "roc-a-rol", a mwy.

Dinas ar lan yr afon Mississippi ydi Memphis, yn ne-orllewin talaith Tennessee, UDA, ac er i mi wybod, diolch i bobol Bangor "aye", sut i sillafu enw'r afon, wyddwn i'r nesaf peth i ddim am y ddinas ei hun.

Ac yn sicr, wyddwn i ddim y byddai storm enbyd [gwyntoedd hyd at 80 m.y.a] yn taro'r ddinas ar fy noson gyntaf (Sadwrn 27ain o Fai) yna, gan rwygo'r coed o'u gwreiddiau a chreu trafferthion i 190 000 o'r trigolion oedd heb drydan y bore canlynol. Dim ond dwywaith o'r blaen yr effeithiwyd ar fwy o'r boblogaeth - yn 1994 (storm rew), a 2003 (corwynt Elvis).

Nid "tornado" yn ôl y gwybodusion, ond "derecho" [o'r adferf Sbaeneg am syth], gan gyfeirio at storm wynt a ffurfiai mewn llinell syth yn hytrach na'r chwyrli-wynt arferol. Mae'n debyg mai dim ond rhwng un a thair storm gyffelyb a geir yn yr Unol Daleithiau bob blwyddyn.

Da deall, yn ôl y wasg a'r cyfryngau, nad anafwyd neb yn sgil y storm enbyd yma.

Roedd y maer, Jim Strickland, tra'n annog pawb i fod yn amyneddgar, yn atgoffa'r boblogaeth mai cyd-dynnu oedd yn angenrheidiol ar adegau fel hyn – "*rydan ni wedi bod mewn sefyllfaoedd tebyg yn y gorffennol, ac wedi cynorthwyo ein gilydd. Mae Memphis wastad a gofal amdanoch.*"

Fe ddifrodwyd peth o do y gwesty yr oeddem yn aros ynddo, ond dinistr tra gwahanol oedd i'r hyn a ddigwyddodd yn y "Lorraine Motel" rhyw gwta filltir i ffwrdd.

Ac nid ym mis Mai 2017 y bu'r ail ddigwyddiad yma chwaith ond ym mis Ebrill 1968, 49 o flynyddoedd yn ôl - Ebrill y 4ydd a bod yn fanwl gywir.

Gwesty'r Windsor oedd ei enw cyntaf pan agorwyd yn 1925, ond yn 1945 fe newidiwyd ei enw yn Lorraine Hotel gan brynwr oedd dan ddylanwad ei wraig, Loree, a chan gyfoes bryd hynny gyda'r teitl "Sweet Lorraine". Yn ddiweddarach, yn dilyn gwaith ychwanegu at faint yr adeilad, fe'i bedyddiwyd yn "Lorraine Motel", a bu'n gyrchfan i letya enwogion byd cerddoriaeth megis Aretha Franklin, Ray Charles, Otis Reading a Wilson Pickett - oherwydd mai dyma un o'r ychydig westai a ganiatâi i deithwyr Afro-American gael lle i aros yn ystod y cyfnod pan oedd neilltuo du a gwyn eu crwyn yn dal yn ei anterth.

Yma yr arhosai'r Dr Martin Luther King pan ar ymweliad a Memphis, a dyma ei lety yn 1968 ('stafell 306) pan ddaeth i ddangos ei gefnogaeth i weithwyr carthffosiaeth y ddinas oedd ar streic ers tri mis oherwydd cyflog ac amodau gwaith.

Yma hefyd fe'i llofruddiwyd gan James Earl Ray ar y diwrnod tyngedfennol yna ym mis Ebrill. Yn dilyn marwolaeth Dr King, fe neilltuwyd stafell 306 a 307 fel stafelloedd coffa iddo gan berchennog y gwesty. Bellach y "Lorraine Motel", ac adeiladau cyfagos, yw safle Amgueddfa Genedlaethol Hawliau Sifil (National Civil Rights Museum) yr Unol Daleithiau [agorwyd 1991].

Trwy gymorth ffilm, sain a delweddau cyflwynir holl ymdrech, ing a thrallod yr ymgyrch i sicrhau hawliau sylfaenol i gymdeithas, sydd o hyd, yn anffodus, a rhagfarnau ar sail lliw croen yr unigolyn yn hytrach na'i gyfraniad i gymdeithas.
Yn 1999 yr ychwanegwyd adeilad cyfagos (Young and Morrow Building) at yr amgueddfa, ac o'r stafell molchi yno y credir i'r llofrudd anelu ei fwled at Dr King. (Mae'r bwled a'r gwn i'w gweld yno).

Freuddwydiais i erioed y byddwn yn sefyll o fewn llathen i'r man y bu i'r Dr Martin Luther King gael ei saethu, na chwaith edrych i lawr baril gwn James Earl Ray o'r union fan y tybir iddo stelcian cyn rhoi ei fys ar y glicied a chyflawni ei anfadwaith.

Wedi dychwelyd adref, dyma droi i lyfr ardderchog y diweddar Barchedig T J Davies, ein gweinidog yma ym Methlehem o 1985 hyd at droad y ganrif a'r mileniwm diwethaf, ar "Martin Luther King" – llyfr a gyhoeddwyd gan Wasg John Penry yn Ebrill 1969, blwyddyn union wedi marw'r gwrthrych.
"*Dywedir iddi dywyllu ar ganol dydd adeg y Croeshoeliad. Disgynnodd tywyllwch ar feddwl a chalon dynion pan gwympodd Martin Luther King.*"
"*Breuddwydiodd am America lle ceid dynion yn frodyr i'w gilydd, lle mae cenedl dyn yn beth i'w barchu ac nid yn obsesiwn.*"
"'*Roedd uwchlaw cenedl, hil, enwad, dosbarth a diwylliant. Y byd oedd ei blwy a dynoliaeth ei gyfrifoldeb. 'Nawr mae'n eiddo tragwyddoldeb.*"

Ewch i Memphis os daw cyfle a cheisiwch le yn y Lorraine Motel, ond cymrwch gip ar ragolygon y tywydd – rhag ofn!

PENTYRCH

Gohebydd Lleol:
Marian Wynne

Clwb y Dwrlyn
Er gwaetha'r gwynt a'r glaw cafodd criw y Dwrlyn benwythnos hwyliog iawn yng ngwesty'r Cliff yn Gwbert. Mentrodd y rhai dewr allan i gerdded i'r Mwnt, eraill i Lanerchaeron neu gastell Aberteifi a chafodd eraill gyfle i ymweld ag hen ffrindie. Rhoddodd canlyniad yr etholiad ddigon i'w drafod ac yn sicr dyna oedd pwnc y rhan fwyaf o'r limrigau a gyfansoddwyd ar ôl swper nos Sadwrn. Bu'n benwythnos hapus unwaith eto a diolch i Gill a Wyn Rees ac Eleri a Ken Jones am y trefniadau trylwyr iawn.

Cwis (Llun tudalen 4)
Nos Wener Mehefin 16 cynhaliwyd cwis dwyieithog yng nghlwb Rygbi Pentyrch dan ofal y cwisfeistr Ieuan Rhys i godi arian ar gyfer Eisteddfod 2018 yng Nghaerdydd. Roedd yr ystafell yn llawn gyda 13 o fyrddau yn cystadlu yn erbyn ei gilydd. Braf oedd gweld cymaint o wynebau ifanc yno, a chriw ifanc bwrdd "Gofal yn y Gymuned" aeth â hi. "Yr hen a ŵyr" efallai ond byrddau'r ifanc oedd ar y blaen yn gyson! Codwyd swm teilwng tuag at goffrau'r Eisteddfod ac unwaith eto llongyfarchiadau i'r pwyllgor gweithgar wrth fynd yn nes at y targed o £20,000.

Llywyddion yr Eisteddfod
Llongyfarchiadau gwresog i Gill Griffiths a Huw Llywelyn Davies a gafodd eu gwahodd, oherwydd eu cyfraniad diflino i fywyd diwylliannol yr ardal a'r Gymraeg yn lleol, i fod ymhlith y saith o lywyddion anrhydeddus Eisteddfod Genedlaethol Caerdydd 2018. Mae Gill yn gyn-lywydd cenedlaethol Merched y Wawr ac yn swyddog y Dysgwyr gyda'r Eisteddfod Genedlaethol. Bu Huw yn cyflwyno rhaglenni'r Eisteddfod am flynyddoedd a fe oedd Cadeirydd y Pwyllgor Gwaith yn 2008. Dymunwn yn dda iddynt.

Cyhoeddi Llyfr
Llongyfarchiadau i Rowland Wynne am ei gyfrol ar fywyd Evan James Williams, un o wyddonwyr disgleiriaf Cymru. Ceir rhagor o wybodaeth ar dudalen 6.

Cofiwch y cynhelir Ysgol Sul i'r plant bob Sul heblaw am wyliau Ysgol a hynny i gyd fynd ac amser yr oedfa am 10:30 a.m.

Cofiwch hefyd am wefan Bethlehem www.bethlehem.cymru
Ymwelwch yn gyson a'r safle i chwi gael y newyddion diweddaraf am hynt a helynt yr eglwys a'i phobl.

Hefyd mae gan Bethlehem gyfri trydar (twitter). Dilynwch ni ar @gwebethlehem.

tafod elái

GOLYGYDD
Penri Williams
029 20890040

HYSBYSEBION
David Knight 029 20891353

CYHOEDDUSRWYDD
Colin Williams
029 20890979

Erthyglau a straeon
ar gyfer rhifyn mis Medi
i gyrraedd erbyn
22 Gorffennaf 2017

Y Golygydd
Hendre 4 Pantbach
Pentyrch
CF15 9TG
Ffôn: 029 20890040
e-bost
pentyrch@tafelai.com

Tafod Elái ar y wê
http://www.tafelai.com

Argraffwyr:
Gwasg Morgannwg
Castell Nedd SA10 7DR
Ffôn: 01792 815152

CYMRAEG

Ariennir yn rhannol gan Lywodraeth Cymru

Gwasanaeth addurno, peintio a phapuro

Andrew Reeves

Gwasanaeth lleol ar gyfer eich cartref neu fusnes

Ffoniwch

Andrew Reeves
01443 407442
neu
07956 024930

I gael pris am unrhyw waith addurno

PARTI PONTY YN DENU'R SÊR (o dudalen 1)

Mae Cerddor lleol arall ag enw cyfarwydd yn perfformio. Mae Ragsy yn gyfarwydd i ni fel un o gystadleuwyr y rhaglen 'The Voice'. Fel brodor o Gwm Cynon, mae Ragsy yn ymdrechu ar hyn o bryd i ddysgu Cymraeg a bydd yn perfformio caneuon Cymraeg ar y dydd. Yn ogystal â'r prif lwyfan perfformio, mae ardal berfformio 'Cymryd Rhan' fydd yn rhoi llwyfan i gorau lleol a Bois y Frenni, Bandiau ifanc Newydd o'n hysgolion cyfun dan arweiniad Mei Gwynedd, beirdd a phrifeirdd lleol, Aneirin Karadog, Gwynfor Dafydd a Cyril Jones, Jamie Bevan, Bro Taf a llawer mwy. Hefyd, mae'n ardal deuluol arferol gyda'n perfformwyr lleol Martyn Geraint, Bethan Nia a Sion Tomos Owen yn arwain gweithgareddau a pherfformiadau gyda chymorth Heini, sesiynnau chwarae a straeon.

Mae corau ysgolion cynradd lleol yn cael eu llwyfan eu hunain ar y maes ac mae'n bleser gennym gyhoeddi hefyd bod cynrhychiolaeth o sioeau Eisteddfod yr Urdd Penybont ar Ogwr Taf ac Elái yn dod i rannu'r llwyfan gyda nhw. Bydd yr ysgolion a rhai o berfformwyr y prif lwyfan yn canu yng nghanol y dref ar ein llwyfan yno gydol y dydd ac mae dawnswyr Artis Cymuned o ledled y Sir yn gorymdeithio trwy ganol tref Pontypridd i ddathlu dechrau'r Ŵyl. Mae'r parêd yn dechrau y tu allan i'r YMCA am 11yb. Ymunwch yn yr hwyl trwy gerdded gyda ni a dysgu chydig o ddawnsfeydd syml.

Am fwy o wybodaeth ewch i: www.menteriaith.cymru
(facebook)Menter Iaith Rhondda Cynon Taf & Parti Ponty 17
(trydar) @MenterRhCT
@partiponty17

CLWB Y DWRLYN

Cerdded drwy Hanes gyda Frank Olding

Dydd Sadwrn 15 Gorffennaf

Taith bws a cherdded ardal Gelligaer £15

Manylion: 029 20890040

Bore Coffi i'r dysgwyr
yng Nghaffi Leekes, Tonysguboriau, bob dydd Gwener am 11 y bore.
Croeso cynnes i chi ymuno â'r criw.

HUW ROBERTS CYFRIFYDD

Ymarferydd Profiant Awdurdodedig

Gwasanaeth personol, proffesiynol a dibynadwy

Profiant (Probate)

Treth Etifeddiaeth

Treth Eiddo

Cynllunio ar gyfer ewyllys

Gwasanaeth Ymweliad Cartref
ar gael

029 2069 4524
07967 976854

huwrobertsaccountant@googlemail.com

www.huwrobertsaccountant.cymru
sefydlwyd 1987

Cadair Arall i Martin

Martin Huws o Ffynnon Taf enillodd y Gadair yn Eisteddfod Gadeiriol Dyffryn Conwy yn Llanrwst.

Y gofynion oedd cerdd gaeth neu rydd heb fod dros 120 o linellau ar y testun Rhyddid. Dywedodd y beirniad, y Prifardd Myrddin ap Dafydd, fod naw wedi cystadlu a bod y safon ar y cyfan yn dda. Roedd y cynigion, meddai, yn cynnwys dwy awdl gynganeddol ond pryddest Karl am ymweliad pâr â Berlin oedd ar y brig.

"Mae cynildeb y bardd hwn yn fy nharo o'r dechrau," meddai, "gan fod yma ddawn i greu darluniau da a dwfn gydag ychydig o eiriau. Er enghraifft, mae'r ddau gariad yn closio fel 'bys a bawd ar un llaw,' eu gwyliau 'fel tinsel ar hen gloc ein priodas,' a storm ar y daith awyren 'fel cwpwl yn cecran'.

"Pâr yn mwynhau aeddfedrwydd eu perthynas sydd yma, ac mae yma ddarlun onest," meddai'r beirniad. "Nid oes lle i hunan-dwyll na rhamant ystrydebol. Mae'r teimladau a'r profiadau'n ddyfnach a mwy ystyrlon na hynny."

Y cefnlen, meddai, oedd rhyddid y pâr yn ninas Berlin lle oedd y ddau'n treulio gwyliau. Dywedodd fod y bryddest wedi ei rhannu'n dri chaniad a'r cyfan "wedi'i weu'n dynn ac yn bleser i'w ddarllen."

Aeth Martin i Ysgol Uwchradd Cathays yng Nghaerdydd ac mae ei ddyled yn fawr, meddai, i'r athro Cymraeg, Elvet Thomas, a'r athro Ffrangeg, Ted Poole.

Yng Ngholeg y Brifysgol, Caerdydd,fe gafodd radd yn y Gymraeg ac ym Mhrifysgol Warwick fe gafodd radd MA mewn Cysylltiadau Diwydiannol.

Rhwng 1970 a 1986 cafodd nifer o swyddi, gan gynnwys gweithiwr dur, gwas sifil a gofalwr yn yr Amgueddfa Werin ac, yn y cyfamser, roedd yn cyfrannu colofn a straeon i'r Faner.

Yn 1988 cafodd Golwg ei sefydlu a Martin oedd un o'r gohebwyr cynta cyn bod yn isolygydd ar bapur y Western Mail. Wedyn roedd yn ymchwilydd i'r Byd ar Bedwar a Week In Week Out cyn bod yn aelod o'r tîm lansiodd wefannau ar-lein BBC Cymru, Cymru'r Byd a Cymru Fyw.

Mae wedi cyhoeddi dwy nofel a chyfrol o straeon byrion. Yn 2007 roedd ei nofel *Mae Heddwch yn Brifo* am brofiadau milwr oedd wedi bod yn Rhyfel y Falklands/Malvinas yn ail yng Nghystadleuaeth Daniel Owen yn yr Eisteddfod Genedlaethol.

Yn 2014 fe ddaeth yn ail yn y Goron yn Eisteddfod Llambed ac yn drydydd yn yr un gystadleuaeth yn 2015

Y llynedd enillodd Gadair Gŵyl Aberteifi a Choron Eisteddfod Llambed ac eleni fe ddaeth yn ail yng nghystadleuaeth y Goron yn Eisteddfod y Bont. Dywedodd fod ei ddyled yn fawr i diwtoriaid dosbarthiadau cynganeddu o dan nawdd Menter Caerdydd, Emyr Davies, Rhys Iorwerth ac Osian Rhys Jones.

Mae Martin yn ennill cadair a £50. Dywedodd ei fod yn gwerthfawrogi cyfraniad Eisteddfodau bach a mawr at ddiwylliant Cymru ac yn dymuno pob llwyddiant i Eisteddfod Dyffryn Conwy yn y dyfodol.

PONTYPRIDD

Gohebydd Lleol:
Jayne Rees

Merched y Wawr
Mae aelodau'r gangen yn edrych ymlaen at y daith gerdded flynyddol nos Iau 13eg o Orffennaf. Fe fydd Glyn Hughes yn ein tywys am dro yn ardal Meisgyn cyn i ni fynd am bryd o fwyd yn y Meisgyn Arms.

Byddwn yn cwrdd i ddechrau blwyddyn o weithgareddau nos Iau, Medi 14eg yn Festri Capel Sardis am 7.30 p.m.Beth am ymuno a ni? Croeso i aelodau newydd a chyn aelodau.

Clwb Llyfrau
Mae aelodau'r Clwb yn mynd i drafod llyfrau dros bryd o fwyd y mis yma. Byddwn yn cwrdd nesaf wedyn ym mis Medi- nos Fawrth Medi 19eg am 8 yng Nghlwb y Bont ac yn dewis cyfrolau am y tymor. Croeso i aelodau newydd.

Ar lwyfan
Braf oedd gweld rhai o gyn ddisgyblion Rhydfelen â rhannau blaenllaw yn Eisteddfod Penybont, Taf ac Elai. Llongyfarchiadau Huw Blainey, Magi Dodd a Martyn Geraint.

Pwyllgor Apêl Clwb y Bont
Dewch i fwynhau pryd o fwyd yn y Juboraj (oddi ar yr A470). Cyfle i gymdeithasu dros gyri a helpu Clwb y Bont yr un pryd.
Nos Lun, Gorffennaf 17eg am 7.00p.m
Dau gwrs am £20.00
Cysylltwch â Jayne (405837) neu Margaret(07855234017)

Clwb y Bont
Noson yng nghwmni'r grŵp roc gwerin Patrobas gyda Gwilym Bowen Rhys yn cefnogi. Mae'r grŵp o Ben Llyn ar daith i hybu eu CD newydd. Dewch i'w clywed nos Fawrth, Gorffennaf 4ydd am 8.00 p.m.
Pris mynediad £5.00

Ymddeol - Anodd credu!
Pob dymuniad da i Menna Lewis, Graigwen sy'n ymddeol mis yma ar ôl blynyddoedd o wasanaeth fel athrawes yn Ysgol Rhydfelen a Garth Olwg. Digon o amser i deithio, garddio a ioga. Ymddeol yn gynnar mae Menna!

Ysgol Pont-Sion-Norton
(Lluniau tudalen 3)

Llangrannog
Cafwyd penwythnos braf iawn yn Llangrannog ganol fis Mehefin. Roedd y tywydd yn wych ac yn ogystal â nifer fawr o weithgareddau hwyl, bu cyfle i'r plant roi eu traed yn y mor! Diolch i'r plant am eu hymddygiad gwych ac i'r athrawon am roi o'u hamser.

Bwyta'n iach
Bu wythnos Bwyta'n Iach yn llwyddiant unwaith eto eleni. Cafwyd bore brecwast i'r plant a'u rhieni, creu bwyd iach yn y dosbarthiadau, Zwmbathon i godi arian a nifer o weithgareddau addysgiadol a iachus! Diolch i Miss Morgan am drefnu.

Llwyddiant Llyfrau
Llongyfarchiadau i griw o flwyddyn 5 a 6 bu'n cymryd rhan yng nghystadleuaeth 'Bookslam' unwaith eto eleni - 3ydd!!! Cafwyd hwyl yn trafod un llyfr ac yn actio rhan o lyfr arall. Diolch i Miss Stephens am y sgript ac i Mrs Foster am drafod.

Côr
Pob lwc i'r côr sy'n cymryd rhan yn y gyngerdd Hybu - 'Mil o Leisiau' ar ddiwedd mis Mehefin. Maent wedi bod yn gweithio'n galed iawn yn ymarfer.

Barti Ddu
Daeth ymwelydd diddorol iawn i'r ysgol cyn hanner tymor- Barti Ddu!! Roedd y plant wedi mwynhau ei gwmni yn fawr iawn.

Eisteddfod
Er na chafwyd llwyddiant ar y llwyfan yn ystod yr Eisteddfod, roedd y plant wrth eu boddau yn cystadlu, perfformio yn y sioe cynradd a chael hwyl o amgylch y maes yn y tywydd braf! Da iawn pob un ohonoch chi.

Babi
Llongyfarchiadau i Siriol Evans ar enedigaeth ei merch Erin Haf Cosway, wyres cyntaf i Mr Evans. Mae pawb yn edrych mlan at gael cwtch!

Gweithdy
Bu blwyddyn 5 a 6 yn rhan o weithdy'r Sir yn trafod ymddygiad gwrth-gymdeithasol. Cafwyd trafodaeth ddifyr iawn.

Cofiwch!
Cofiwch am ein Sioe Haf ar Orffennaf y 6ed yn y Muni a Pharti Ponty ar y 15fed o Orffennaf.

Ysgol Dolau (Lluniau tudalen 13)

Eisteddfod yr Urdd 2017
Llongyfarchiadau i bawb a gystadlodd yn Eisteddfod yr Urdd eleni ym Mhencoed. Bu 4 o ddisgyblion yn y sioe gynradd 'Bracchi' - perfformiadau gwych ar lwyfan y pafiliwn gan Aiden a Ffion Mumford, Lili Fiest ac Eve Thomas. Llongyfarchiadau i Charlotte Kwok a gystadlodd yn yr unawd piano am y pumed flwyddyn yn olynol ac yn ennill am y pedwerydd tro - camp aruthrol i ennill pedair gwaith allan o bump. Gwelwn Charlotte a'i ddwy chwaer Melody ac Yola yn cystadlu yn yr ensemble - y tair chwaer yn canu'r piano ar y cyd a hefyd yn cipio'r wobr gyntaf - llongyfarchiadau. Cystadlodd Rebecca Neill a Sophia Grunewald yn y gystadleuaeth dawns Stryd / Hip Hop - perfformiadau gwych gan y ddwy. Llongyfarchiadau i Rebecca am gyrraedd llwyfan y pafiliwn a dod yn drydydd. Gwelwn berfformiad gwych gan Shay Wingfield yn y llefaru i ddysgwyr. Llwyddiant hefyd yn y babell Celf a Chrefft gydag Ajay Lewis a Chloe Morgan yn ennill medalau am eu gwaith - Ajay yn gyntaf am ei waith graffeg gyfrifiadurol a Chloe yn drydydd am ei gwaith colaj. Llongyfarchiadau mawr i bob un!! Roedd hefyd yn bleser i weld nifer o ddisgyblion a theuluoedd Dolau ar y maes yn cefnogi'r ŵyl a'r ysgol - diolch yn fawr.

Mabolgampau
Bu'r haul yn tywynnu ar gyfer ein mabolgampau eleni. Cafodd pob disgybl hwyl wrth rasio a chystadlu gyda'r rhieni yn cefnogi ac yn cymeradwyo o'r ochrau. Mwynheuodd y plant gymysgedd o gystadlaethau unigol a gemau tîm. Diolch yn fawr am y rhoddion hael yn y casgliad ar gyfer ffynhonnau dŵr i'r disgyblion.

Pêl-droed
Bu disgyblion blwyddyn 2 yn mwynhau gweithdai sgiliau pêl-droed gan dîm cefnogi ysgolion Cardiff City. Maent wedi bod yn ymarfer a gwella eu sgiliau pêl ac yn mwynhau gemau cyfeillgar hefyd. Diolch i Liam am ddod mewn i weithio gyda'r plant.

Ymweliad Amgueddfa Caerdydd
Cafodd blwyddyn 6 ddiwrnod diddorol a ffeithiol wrth ymweld ag amgueddfa Caerdydd i ddysgu mwy am ddeinosoriaid fel rhan o'u thema. Cafwyd profiadau ymarferol o ffosiliau a phob elfen o gylch bywyd deinosor. Roedd disgyblaeth y plant yn rhagorol a chafodd pawb ddiwrnod da.

Sgiliau Sgwter
Fel rhan o gynllun Sustrans cafodd disgyblion blwyddyn 3 sesiynau sgiliau sgwter. Dysgon sut i fod yn ofalus wrth fynd ar y sgwter a sut i ofalu amdano i gadw nhw'n ddiogel wrth deithio i'r ysgol.

Ysgol Gynradd Gymraeg Llantrisant

(Lluniau Tudalen 13)

Eisteddfod yr Urdd
Llongyfarchiadau mawr i Hedd Teifi ar ddod yn ail yn y gystadleuaeth llefaru ar gyfer disgyblion Blynyddoedd 5 a 6 yn Eisteddfod yr Urdd eleni. Da iawn hefyd i'r holl gystadleuwyr eraill fu'n cystadlu ym Mhenybont, gan gynnwys aelodau'r côr, y parti unsain, y parti deulais, grŵp dawnsio gwerin Blynyddoedd 3 a 4, Mali a Cerys ar y ddeuawd ar gyfer Blwyddyn 6 ac Iau, yr ymgom, Geraint Barnes yn y gystadleuaeth llefaru ar gyfer disgyblion Blynyddoedd 3 a 4, Medi Adams yn y gystadleuaeth unawd ar gyfer disgyblion Blynyddoedd 3 a 4 ac i Mali Jên Griffith yn y gystadleuaeth unawd i ddisgyblion Blwyddyn 2 ac Iau. Braf hefyd oedd gweld cymaint o'n disgyblion yn perfformio yn y sioe gynradd "Bracchi". Fe berfformiodd pawb yn wych!

Blynyddoedd 1 a 2
Ar yr unfed ar bymtheg o Fehefin, fe aeth disgyblion Blynyddoedd 1 a 2 ar ymweliad â chastell Caerdydd, fel rhan o'u gwaith ar storiau tylwyth têg. Cafodd pawb amser wrth eu boddau!

Gemau Buarth
Ar y nawfed o Fehefin fe ddaeth Mrs Ceryl Stephens atom er mwyn cynnal gweithdy chwaraeon buarth gyda disgyblion Blwyddyn 5 yn ogystal ag aelodau o staff cynorthwyol. Y syniad yw y bydd criw o Flwyddyn 5 yn cynnal gemau gyda disgyblion y Cyfnod Sylfaen o fis Medi ymlaen.

Ymweliad ag Ysgol Gyfun Llanhari
Bu disgyblion Blwyddyn 6 ar eu hymweliad olaf ond un ag Ysgol Gyfun Llanhari'n ddiweddar, pan gawson nhw wersi technoleg yn ogystal â iaith fodern. Mae rhai o athrawon Ysgol Llanhari hefyd wedi bod yn ymweld â ni, er mwyn addysgu'r plant a dod i'w hadnabod cyn mis Medi.

Curo'r Ffiniau
Bu côr yr ysgol yn perfformio yn nathliad Curo'r Ffiniau yn Llantrisant yn ddiweddar. Braf oedd gweld Mari Evans hefyd yn derbyn gwobr am ei gwaith celf hyfryd i ddathlu'r digwyddiad. Llongyfarchiadau i'r holl blant (a staff) a lwyddodd i gerdded y ffiniau yn y gwres llethol!

Mabolgampau
Cynhaliwyd ein mabolgampau blynyddol ar Fehefin y 19eg, 20fed a'r 21ain ar gaeau'r ysgol. Cafwyd diwrnodau penigamp gyda llysoedd Dyfodwg, Gwynno ac Illtyd yn cystadlu mewn amrywiaeth o gystadaethau a hynny yn ystod diwrnodau braf a heulog. Llongyfarchiadau i bawb.

Ysgol Gynradd Gymraeg Tonyrefail

(Lluniau Tudalen 13)

Sioe Meithrin a Derbyn
Roedd rhieni wedi gwirioni ar weld eu plant yn perfformio mor dda yn eu sioe haf eleni. Sêr y dyfodol heb os! Diolch yn fawr i'r staff am eu gwaith caled yn paratoi'r sioe ac i'r plant am berfformio mor wych!

Beat The Street
Diolch yn fawr i Mrs Paula Gibbs a chriw Tesco am ddod i helpu disgyblion Blwyddyn 5 a 6 i gasglu sbwriel yn yr ardal leol. Tra yn helpu'r gymuned roedd y disgyblion hefyd yn cadw'n heini a chasglu pwyntiau ar gyfer 'Beat the Street' ar yr un pryd!

Siop Siarad!
Treuliodd disgyblion yr Adran Iau ddiwrnodau prysur yn ddiweddar yn rhoi cyflwyniad i'w cyd- ddisgyblion ar eu harwyr. Roedd yr amrywiaeth o arwyr â ddewisiwyd yn eang a diddorol iawn.

Diwrnod Disgo Dwylo
Cafodd plant y dosbarth Derbyn amser wrth eu boddau yn dathlu 'Diwrnod Disgo Dwylo'. Roeddynt yn mwynhau cryfhau eu dwylo tra'n dawnsio yn y disgo.

Sioe Iolo Morgannwg
Daeth cwmni 'Mewn Cymeriad' a'u sioe am fywyd Iolo Morgannwg i'r ysgol yn ddiweddar. Dysgodd y disgyblion lawer am ddylanwad Iolo ar yr Eisteddfod Genedlaethol a hynny mewn modd hwyliog iawn!

Cyngor Eco
Diolch yn fawr i'r plant a'r Cyngor Eco am gasglu 45kg o focsys wyau Pasg gwag i'w hailgylchu. Ymdrech ardderchog gan bawb!

Y Frigad Dân
Daeth aelodau o'r Frigâd Dân i gynnal gweithdai diogelwch tân yn y cartref gyda disgyblion Bl 2 a 6. Roedd y gweithdai yn hynod ddiddorol ac addysgiadol.

Ysgol Gynradd Gymraeg Castellau

Taith i Wlad Belg
Fe dreuliodd disgyblion CA2 benwythnos bythgofiadwy ym Mrwsel rai wythnosau nôl. Roedd pob un wedi mwynhau'r antur yn fawr iawn ac wedi elwa o'r holl brofiadau gwych a gawsant. Bu timau pêl-rwyd, rygbi a phêl-droed yr ysgol yn chwarae mewn gemau ym Mrwsel. Yn ogystal ag hyn aethon nhw i ymweld â mynwentydd y Rhyfel Byd Cyntaf ac i osod torch wrth fedd Hedd Wyn.

Gwersyll Llangrannog
Fe ddaeth disgyblion Bl 4 a 5 nôl yn ddiogel o Langrannog wedi penwythnos i'w chofio. Cafwyd cymaint o hwyl yn gwneud yr holl weithgareddau amrywiol yn y tywydd braf. Diolch yn fawr i'r Gwersyll am roi'r cyfle i blant Ysgol Castellau drio gweithgareddau newydd, siarad Cymraeg a gwneud ffrindiau newydd.

Wythnos Bwyta'n Iach
I ddathlu Wythnos Bwyta'n Iach gwnaeth pob dosbarth cymryd rhan mewn nifer o weithgareddau amrywiol. Roedd y gweithgareddau yn ymarferol a llawn hwyl. Fe ddaeth Richard Shaw @CookingTogether i gynnal gweithdai i ddisgyblion Cyfnod Sylfaen. Cawson nhw'r cyfle i wneud salad wrap iach a phitsa. Ac i gloi'r wythnos fe ddaeth yr ysgol gyfan at ei gilydd i gymryd rhan mewn cystadleuaeth 'Ready Steady Cook.'

Ysgol Llantrisant (Tudlaen 12)

Hedd Teifi

Ymweliad ag Ysgol Gyfun Llanhari

Y Côr yng Ngwŷl Curo'r Ffiniau

Gwaith celf Mari Evans

Diwrnod Beicio
Daeth pob plentyn â beic i'r ysgol a chafwyd sesiynau ar yr iard lle'r oedd pawb wrth eu bodd yn yr haul. Aeth yr elw at gost o ofalu am y ffynnon ddŵr.

Ysgol Dolau (tudalen 12)

Llwyddiant Eisteddfod yr Urdd

Perfformwyr Bracchi

Sgiliau Pêl-droed

Sgiliau Sgwter

Ysgol Llanhari

Noson Agored yr ysgol
Hyfryd oedd gweld neuadd yr adran uwchradd dan ei sang ar nos Iau y 15fed o Fehefin wrth inni groesawu darpar ddisgyblion a rhieni blwyddyn 5 yr ysgolion clwstwr. Roedd yn gyfle gwych iddynt fwynhau taith o gwmpas yr ysgol yn cyfarfod staff a disgyblion ac yn cael blas ar amryw o weithgareddau. Ar y 14eg o Fehefin cynhaliwyd noson arbennig i ddarpar rieni'r adran feithrin gan y Pennaeth Mrs Phillips a Mrs Cath Webb (Pennaeth Cynorthwyol). Edrychwn ymlaen at eich croesawu i gyd i Deulu Llanhari ym mis Medi.

Disgyblion Ysgol Arloesol yn paratoi at y Mabolgampau
Gwelwyd ail gam y prosiect iechyd a lles sy'n rhan o'n darpariaeth Dyfodol Lwyddiannus yn dwyn ffrwyth ar ddechrau mis Mehefin gyda disgyblion blwyddyn 8 oedd wedi eu hyfforddi ar ddiwrnod ABCh blaenorol yn cynorthwyo disgyblion Cnocell y Coed. Disgyblion blwyddyn 8 fydd yn gyfrifol am drefniadau'r Mabolgampau ar ddiwedd mis Mehefin felly mae yna gryn edrych ymlaen!

Profiadau Trosglwyddo blwyddyn 6
Ymwelodd disgyblion blwyddyn 6 am y trydydd tro â Llanhari yn syth wedi gwyliau hanner tymor a'r ffocws y tro yma oedd blas ar iaith a Thechnoleg. Mwynhaodd y disgyblion y cyfle i sgwrsio'n syml a chanu

yn Ffrangeg ac Almaeneg ac roedd yna sawl cartref yn yr ardal â stir fry blasus i de y diwrnod hwnnw! Mae Miss Morgan a disgyblion blwyddyn 7 wedi bod yn ymweld â'r ysgolion i rannu gair o brofiad â disgyblion blwyddyn 6 ac fe gynhaliodd athrawon yr adrannau craidd weithgareddau Iaith a Mathemateg yn ysgolion y clwstwr. Un diwrnod trosglwyddo, sef diwrnod ymarfer corff sy'n weddill ac fe ddymunwn yn dda i bawb sy'n trosglwyddo atom ym mis Medi.

Ffrindiau Llanhari
Diolch i dîm brwd Ffrindiau Llanhari am drefnu Ffair Haf hynod lwyddiannus ar ôl hanner tymor ac am godi arian wrth olchi ceir yng Ngorsaf Dân Pontyclun ar Ddydd Sadwrn crasboeth y 17eg o Fehefin. Diolch i'r holl ddisgyblion am eu cymorth parod.

Hwyl fawr Eisteddfod yr Urdd!
Wel dyna ni, yr holl baratoi a threfnu ar ben a holl Deulu Llanhari, yn rhieni, ffrindiau, staff a disgyblion wedi cael wythnos wych ar faes yr Eisteddfod ym Mhencoed. Hyfryd oedd croesawu cynifer i'n pabell a hefyd dathlu llwyddiannau disgyblion a gweld pawb wrth eu bodd yn rhoi o'u gorau ymhob agwedd o'r Eisteddfod. Roedd yn wych gweld doniau ein disgyblion yn disgleirio, ac yn ffynhonnell balchder mawr i ni i gyd i weld a chlywed eu perfformiadau gydol yr wythnos. Roedd eu hymroddiad a'u hymddygiad yn wych. Gallwn hefyd ymfalchïo yn llwyddiant ein cyn-ddisgybl, Gwynfor Dafydd, Prifardd yr Eisteddfod. Diolch o galon i bawb. Dyma obeithio y gallwn barhau i adeiladu ar y sail ardderchog yma ar gyfer y dyfodol. Os ydych am flas o'n taith eisteddfodol mae Miss Catrin Rowlands wedi ei chrynhoi ar wefan youtube ***Ysgol Llanhari - Urdd 2017*** Diolch iddi am ei holl waith ar hyd y ddwy flynedd.

Ysgol Gyfun Garth Olwg

Eisteddfod yr Urdd
Llongyfarchiadau i Ethan Williams am ddod yn 1af ac yn 2il yn y gystadleuaeth Cyfansoddi blynyddoedd 12 a 13 ac i Mali Widgery am ddod yn 3ydd. Da iawn hefyd i Kai Easter, blwyddyn 8 a ddaeth yn ail yn y dawnsio hip-hop unigol blwyddyn 7,8 a 9 ac i Osian Gruffydd, blwyddyn 12 am ddod yn 3ydd yn yr unawd llinynnol blynyddoedd 10-13. Yn ogystal â hyn, clywyd ffanfer Osian trwy'r wythnos yn y seremonïau. Llongyfarchiadau hefyd i Jenna Hill a lwyddodd i ennill gwobr am safon uchel yng nghystadleuaeth Fathemateg yr Urdd. Da iawn i bawb o'r ysgol am yr holl waith yn ystod wythnos yr Eisteddfod.

Rownderi
Llongyfarchiadau i dîm rownderi blwyddyn 7 ac 8 am ennill yn erbyn Bryn Celynnog 12 – 4 ac i dîm blwyddyn 10 am ennill 34-27.

Llwyddiannau Pêl Fasged

Dewiswyd Freya Williams, Blwyddyn 9 i gystadlu fel rhan o sgwad Pêl-fasged Cymru Menywod Dan 16 a bydd yn mynychu Pencampwriaethau Ewropeaidd FIBA eleni sy'n cael eu cynnal yn Gibraltar ym mis Gorffennaf.

Cyn hyn, dewiswyd hi hefyd i fynychu twrnamaint yng Ngwlad Pwyl.
Yn gynharach eleni, cafodd Freya ei dewis hefyd fel eilydd i Sgwad Pêl-fasged Cymru Menywod Dan 23 ar gyfer twrnamaint yn yr Alban ond yn anffodus nid oedd Freya yn bresennol gan nad oedd hi'n holliach. Mae hyn yn gamp enfawr i Freya!

Athletau
Llongyfarchiadau i'r disgyblion a gystadlodd yn y gystadleuaeth athletau yn Aberhonddu yn gynharach yn y mis. Dyma rhai o'r canlyniadau:
Clwydi - 4ydd - Lara Watts
100m - 2il - Erin Murray
800m - 1af - Sara John
Naid hir - 3ydd - Olivia Leyshon

Pêl-droed

Dyma lun o Beca Jones, blwyddyn 9 gyda'i chap a gafodd trwy chwarae i dîm 'Boys and Girls Club of Wales' yn erbyn Lloegr ar ddydd Sul, 28ain o Fai.

Llongyfarchiadau mawr i dîm pêl-droed Blwyddyn 7 wnaeth ennill cystadleuaeth 6 pob ochr RhCT.

Tennis

Ar hyn o bryd, mae athrawon yr ysgol yn cymryd rhan mewn cystadleuaeth tennis gyda'r disgyblion. Mae pawb yn cael llawer iawn o hwyl!

Criced
Mae Callum Nicholls, Blwyddyn 8 wedi bod yn brysur yn ddiweddar yn chwarae criced. Enillodd gyda 106 pelawd tra'n chwarae dros dîm dan 14 Morgannwg Ganol yn erbyn Caerfyrddin ac enillodd 103 pelawd tra'n chwarae dros Gymru dan 13 yn erbyn Staffordshire. Cafodd hefyd y fraint o fod yn gapten ar dîm Cymru dan 13. Da iawn ti Callum.

Chwaraeon
UrddRCT
Chwaraeon Urdd- RCT

Hwyl Haf

Edrych am rhywle i'ch plentyn fynd dros gwyliau'r haf? Mae digon o gyfleoedd gwych gyda'r Adran Chwaraeon

Gwersyll Chwaraeon Llanhari
Ysgol Llanhari CF72 9FL
Oedran 6 - 11
24 - 27 Gorffennaf
1 - 4 Awst
7 - 10 Awst
(x3 wythnos)
Dim gwersyll dydd Gwener
9.30 - 3.00
£8 y dydd

Gwersyll Chwaraeon y Rhondda
Ysgol Gyfun Cymer CF39 9HA
Oedran 6 - 11
24 - 27 Gorffennaf
1 - 4 Awst
7 - 10 Awst
(x3 wythnos)
Dim gwersyll dydd Gwener
9.30 - 3.00
£8 y dydd

Dyddiad cau 14/07/17
Gweithgareddau yn ddibynnol ar y nifer a fydd wedi cofrestru
Cysylltwch â fi Jess Stacey:
jessstacey@urdd.org
07917 2700 301

Bwrsari Nuffield
Llongyfarchiadau i Caitlin Brown, Nyasha Thomas a Joe Thomas sydd wedi llwyddo i ennill lle ar leoliad gwyddonol a byddant wir yn elwa o'r gwaith ymchwil. Da iawn chi.

Gŵyl y Gelli
Cafodd disgyblion blwyddyn 9 gyfle i fynd i Ŵyl y Gelli eleni. Roedd y tywydd yn heulog dros ben; tywydd perffaith ar gyfer y daith. Roedd llawer o awduron yn yr ŵyl gan gynnwys Daniel Morden, Pete Kalu a Katherine Webber. Cawson ni gyfle i weld sioe robot hefyd! Siaradodd yr awduron yn wych gan annog plant i beidio rhoi'r ffidl yn y to ac i anelu am y sêr. Roedd yna lawer o lefydd i fwyta, stondinau a siopau llyfrau. Roedd hi'n braf gweld llawer o ysgolion Cymraeg a Saesneg yn dod at ei gilydd i fwynhau a dathlu llenyddiaeth.

Gan Aeryn Pywell, Mari Fowler ac Erin Mantle, Blwyddyn 9.

Ysgol Tonyrefail (tudalen 5)

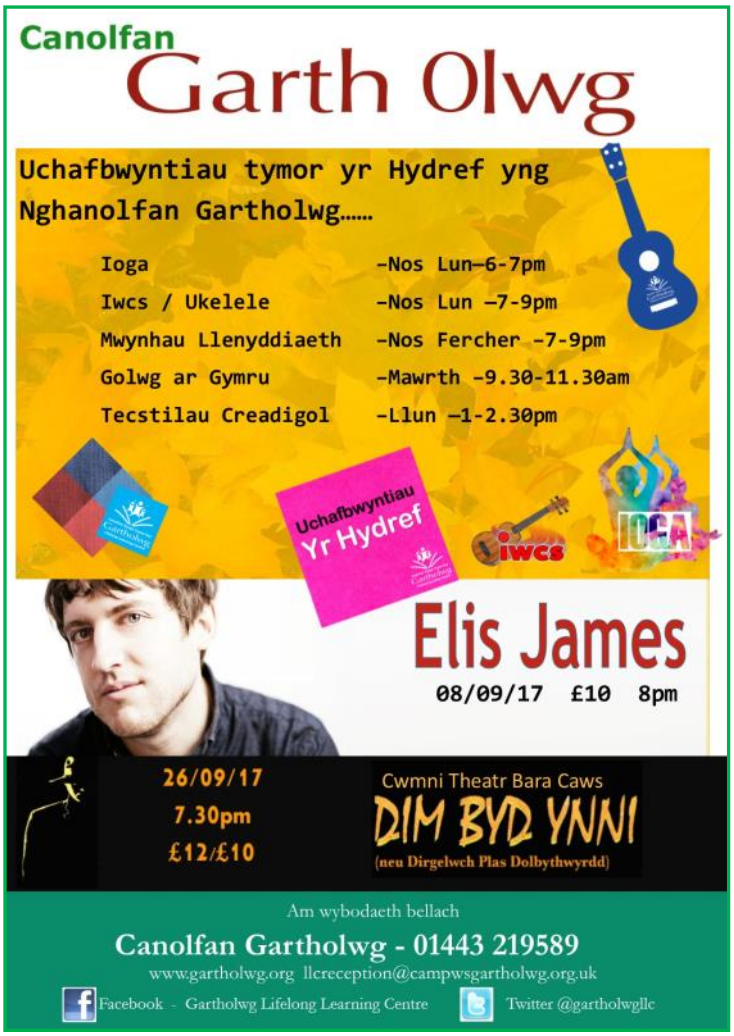
Sioe Meithrin a Derbyn

Cyngor Eco yn Ail-gylchu

Gweithdy Diogelwch Tân

Disgo Dwylo

Diwrnod Cyflwyniadau Llafar

Teidiau Twm yn yr Eisteddfod (tudalen 5)

Glanhau'r Stryd