

Y

Rhifyn TRIARDDeg



Bont

Hydref 2004

Y daflen newyddion i GARROG a LLIDIART y PARC

Blwyddyn Newydd Dda - Y Bont i bawb! Ym Mis Hydref 2003 dechreuodd Y Bont fel taflen newyddion yn hysbysebu gweithgareddau yn y pentre'. Dwy dudalen oedd y rhifyn cyntaf yn debyg iawn i ddyddiadaur o ddiwyddiadau. Y mis hwn mae pum tudalen, ac yn ogystal a dyddiadur mae gennym luniau ac erthyglau. Dyna wahaniaeth mewn blwyddyn!

Nid ydym yn llwyddiannus yn ein nod o hyd - bu rhaid gohurio'r 'Bash' hyd nes Mis Tachwedd gan obeithio y bydd pawb yn cefnogi'r noson yn enwedig gan fo plant yn cael mynediad am ddim gyda oedolyn. Dyma rai o'r pethau sydd wedi ymddangos yn y Bont - arwyddion cyflymder yn Llidiart y Parc - sydd yn mynd i ddiwydd! Llwyddiant ein bobl ifanc, digwyddiadau bach a amwr, materion tai, genedigaethau, marwolaethau, dyweddiadau a llawer mwy. Ar hyd y ffordd rydym wedi cael erthyglau rheolaidd yn cynnwys materion ffermio a iechyd - sy'n cael eu mwynhau gan bawb. Mae'r dudalen llythyrau wedi bod yn boblogaidd hefyd. Am ddeud eich dweud? D'wedwch trwy'r Bont.

PENWYTHNOS GELTAIDD CARROG YN LLWYDDIANT.

Arhosodd 10 o Lydawyr a 18 o gerddorwyr o Ynys Manaw yng Ngharrog yn ystod penwythnos 17 - 18 o Fedi ar gyfer Gwyl i gofio Glyndwr.

Fe gyrhaeddodd y Llydawyr ar y nos Iau gan chwarae a dawnsio gyda phlant Ysgol Carrog ar y Ddydd Gwener ac yn Ninas Bran yn y prynhawn. Cafwyd noson yn y Neuadd ar y nos Wener gyda'r Llydawyr, ymwelwyr Ynys Manaw a nifer o eitemau Cymreig. Roedd y bobol o ynys Manaw braidd yn hwyr yn cyrraedd oherwydd traffic ond wedi newid ac ymuno yn yr hwyl mewn llai na dim, i mewn I oriau man bore Sadwrn. Cafodd pawb fwynhad yn y penwythnos Stem yn Rhug gyda'r ddau grwp yn chwarae a dawnsio. Cafodd tua 100 o blant weithdy dawns yn y pafiliwn yng Nghorwen yn y prynhawn. Roedd un dawnsiwr wedi synnu gan y nifer o blant a oedd am ddawnsio gan mai dim ond tua deg o blant a fyddai'n fodlon dawnsio yn eu cartref hwy.



Diweddodd y noson yn y Grouse gyda'r ddau grwp yn chwarae gyda'i gilydd mewn tafarn orlawn. Bu'r dawnsiwr yn perfformio yn y bar cyn symud y bwrdd pwl i un ochr er mwyn cael mwy o le. Fe aeth yr elw o Nos Wener i dalu am gostau teithio a chostau eraill. Cafwyd cinio yn y Cottage gyda Dick a Janice Sheasby cyn mynd am daith dros y Berwyn. Rydym wedi derbyn nifer

o lythyrau o ddiolch gan ein hymwelwyr sydd yn awyddus i ddychwelyd ac wedi cael eu perswadio i gystadlu yn Eisteddfod Llangollen y flwyddyn nesa'.

PLAS HYFRYD (St Davids gynt)

Nid yw'r cais gan Gofal Meddwl UK i newid Plas Hyfryd i mewn i Ysbyty, yn cael ei brosesu ar hyn o bryd gan ei fod yn anghyflawn.

Yn ol uwch swyddog y CSA yn Yr Wyddgrug, bydd angen caniatad cynllunio cyn gyrru 'mlaen - y gwrthwyneb i'r hyn sydd wedi ei ddweud eisoes. Mae Karen Sinclair wedi ysgrifennu at y CSA ac mi fydd hi'n gadael i ni wybod am unrhyw newidiadau.

Mae'n rhy gynnar i alw cyfarfod cyhoeddus ond gallwn leisio barn gyda'n Cynghorwyr lleol. Buasai'n fuddiol pe bai Gofal Meddwl UK yn ein hysbysebu o unrhyw fwiadau.



SWYDDFA'R POST AR SYMUD

Erbyn canol Mis Hydref bydd Swyddfa'r Post wedi ei leoli yn y Neuadd. Bydd gwasanaeth fel yr arfer yn cynnwys pensiwn, stampiau cynilo, yswiriant car a stampiau post. Mae gwasanaeth bancio ar gyfer cwsmeriaid Lloyds, Barclays ac Alliance and Leicester ar gael hefyd. Mae hyn yn golygu newid mewn amseroedd agor a fyddai :

Dydd Mawrth - 9 - 12 y bore

Dydd Iau - 9 - 12 y bore

Bydd gwasanaeth cludiant nwyddau a phapurau ar gael yn ogystal. Ffoniwch Chris neu Tina ar 430 221 am fwy o wybodaeth.

BORE GOFFI'R NEUADD

Diolch yn fawr I bawb a fu'n cefnogi Bore Goffi Mrs R.D. Jones a gododd £111.68 ar gyfer y Neuadd.

CLWB LLANSANFFRAID

Mae'r Clwb yn cyfarfod bob yn ail Ddydd Iau am 2 o'r gloch yn y Neuadd. Mae'r aelodau wedi mwynhau dau drip yn ddiweddar I lefydd o ddi-ddordeb yn yr ardal. Dewch I ymuno a ni. Bydd ein cyfarfod nesa' ar Hydref 30ain.

YSGOL CARROG

Mae'r Ysgol wedi derbyn gwobr Ysgolion Iach gan Sioned Bowen yn Llangollen. Cafodd Blwyddyn 5 7 6 gyfle I ymuno a phlant o Ysgolion eraill I gyfarfod yr awdur Allan Gibbons a rannodd ei brofiadau ysgrifennu gyda'r plant.

Mae Rachel Davenport ac Amber Boydell wedi cael eu hapwyntio yn Swyddogio Diogelwch Ffordd. Teithiodd plant Blwyddyn 1,2, & 3 I'r Ganolfan Hamdden yn Y Bala I lawnsio cryno ddisg o Hwiangerddi Cymraeg 'Hwyl a Heidi Ho' a gafodd ei recordio yn ystod tymor yr Haf. Derbyniodd Oliver Knight gopi o'r CD I'r Ysgol. Cafodd y plant fore o ganu a gwrandao ar storiâu.

Yn ystod y penwythnos Geltaidd death yr ymwelwyr I Ysgol Carrog I chwarae a dawnsio gyda'r plant. Stori lawn ar y dudalen flaen.

DYDDIADUR

FFAIR NADOLIG YR EGLWYS - Tachwedd 25ain
CAROLAU O GWMPAS Y GOEDEN - Rhagfyr 2il

TRIGOLION NEWYDD

Croeso cynnes I Karen a Billy Ravenscroft sydd wedi ymgartrefu yng Nghae Glas.

SON AM BONTYDD.....

Roedd angen pont arna'I yn ystod yr wythnos yn dechrau Medi 13eg wrth I mi geisio dychwelyd I Ynys Manaw er gwaethaf fferi wedi gohurio oherwydd y tywydd.

Fel arfer mi fuaswn yn dysgu byw gyda hyn - a bod yn un sydd wedi trulio'r rhan fwyaf o'I fywyd yn glynu at ochr rhyw graig ynghanol y mor. Fodd bynnag roedd rhaid I ni gyrraedd 7yn ol y tro hwn gan fod 18 o ddawnsyrwyr a cherddorwyr o Ynys Manaw yn cyrraedd Carrog ar y Nos Wener o'r wythnos honno. Roedd y rhan fwyaf ohonynt yn hedfan I mewn ac yn debygol o gyrraedd o'n blaenau. Un broblen yw fod cwch Lerpwl yn gadael am 7 o'r gloch y bore a bo rhaid I'r ceir fod ar y gwch awr yn gynharach. Adiwech hanner awr I diethio I'r porthladd ac fe sylweddolwch yn sydyn fod yn rhaid I chi godi tua 4 o'r gloch y bore. Nid yw hyn cyn-ddrwyg am un bore, ond ar ol tair gwaith mae hiwmor dyn yn dechrau gwanhau.

Roeddem I fod I gyrraedd yn ol am 11 o'r gloch y bore ar y Dydd Llun ond roedd hi'n 2.30 ar y Dydd Iau arnom yn cyrraedd adref. Buom ar fferi am 9 awr un tro ac yn sal yr holl ffordd, a'r ci hefyd. Roedd sefyll yn amhosib ac roedd dwr yn llifo I mewn I 'stafelloedd y teithwyr.

Roedd y 'deck' yn edrych fel ffordd ar ol damwain. Wrth ail feddwl am y peth efallai fod gohurio yn well na theithio ambell waith.

Paul Fisher

CASGLWYR 'Y BONT'

Bydd enw unrhyw un sy'n meddu ar set gyflawn o'r 'Bont' yn cael ei roi mewn cystadleuaeth I ennill potel o 'Famous Grouse' (ni fydd y Golygyddion a'I teuluoedd yn cael cystadlu am resymau amlwg).


GWNEWCH RYWBETH ARBENNIG AR GYFER Y NADOLIG

Rhowch anrhegi blentyn bach mewn gwlad dlawd gyda 'Operation Christmas Child' trwy lenwi bocs gyda anrhegion a nwyddau hanfodol. Cysylltwch a Beryl Hindley ar 08700112002 neu www.samaritanspurse.uk.com.

GWELLHAD BUAN

Dymunwn wellhad buan I Rhagfyr sydd wedi bod yn sal yn ddiweddar.

A.W.DOLBEN
Mechanical and Body Repairs
Parc Service Station
Llidiart Y Parc
Tel: 01490 430380
Mobile: 07718909718



FED UP WITH MOWING?



Let Peter Stead
Take the Strain
Using his modern machinery
No lawn too large or small
Tel: 01490 430844 Mob: 0798 9950501

**DEWIS DYDDYN
COTTAGE APARTMENT**

4 Star Self Catering Apartment
Telephone 01490 430397
www.dewisdyddyn.deevalley.com



MATERION IECHYD

Clefyd Perfedd Anniddig (IBS)

Mae hwn yn glefyd sy'n effeithio un ymhob pump. Mae rhai yn dioddef o symptomau bob hyd yn hyn e.e pan yn bwyta bwydydd arbennig neu yn ystod adeg o straen. Gall eraill ddiodeff dros gyfnod hir a rhai eraill syrthio rywle yn y canol.

Nid oes prawf sy'n dweud wrthym yn union beth sy'n achosi hyn. Y symptomau sy'n penderfynnu beth sy'n ei achosi fel arfer. Mae profion yn gallu gwneud yn siwr nad salwch megis 'colitis' sydd gan y claf.

Mae'n bwysig dweud wrth y meddyg os yw'r symptomau yn parhau am fwy na pythefnos. Mewn perfedd iach mae'r bwyd yn cael ei yrru ar ei ffordd gan gywasgiad rheolaidd, mae symptomau IBS yn digwydd pan nad yw'r cywasgiad yn rheolaidd.

Mae symptomau cyffredin yn cynnwys:

Poen sy'n cael ei ddisgrifio fel poen 'colic' Yr abdomen yn chwyddo, gyda mwy o wynt na'r arfer yn cael ei basio. Dolur rhydd neu rywmedd - mae rhai yn dioddef o hyn ar wahanol adegau. Mae symptomau eraill yn cynnwys teimlo'n sal, cur pen, chwalu gwynt, chwysigen anniddig a diffyg chwant bwyd. Nid yw pasio gwaed yn symptom o IBS ond dylid gweld meddyg os yw hyn yn digwydd. Beth yw'r driniaeth? Mae'n gysur gwybod mai IBS sy'n achosi'r boen ac nid rhywbeth mwy seriws - os ydych yn dioddef, ewch I weld meddyg. Ffibr - Mae rhai yn elwa o fwy o ffibr yn eu deiet yn enwedig y rhai sy'n dioddef o rywmedd. Os mai dolur rhydd yw'r broblem fe all ffibr wneud hyn yn waeth. 'Antispasmodics' - mae'r rhain yn gweithio trwy lacio'r cyhyrau yn y perfedd, mae pob um gweithio'n wahanol. Os nad yw un yn gweithio mae'n werth trio math arall. Pan mae um yn gweithio gellir ei gymryd pan fo'r angen. Mae rhai yn llwyddo lledfu'r broblem trwy gadw llygad ar yr hyn y maen't yn ei fwyta gan osgoi bwydydd sy'n creu trafferth. Gall rhai ddiodeff o achos straen. Mae'r berthynas rhwng y meddwl a'r perfedd yn un cymleth. Gall cyngor a technegau ymlacio fod o fudd I rai hefyd. Am fwy o gymorth a gwybodaeth cysylltwch a: The IBS Network, Northern General Hospital, Sheffield, S5 7AU Ffon : 01142611531

CYFARFOD PWYLLGOR Y NEUADD

Trafodwyd y pwyntiau canlynol :

Bydd Swyddfa'r Post yn defnyddo'r Neuadd ar Fore Mawrth a Iau er lles y pentref. Mae clo newydd ar y drws ffrynt a rhestr o'r rhai sydd ag allwedd. Cafwyd trafodaeth hir am daliadau sy'n cael eu derbyn gan wahanol glybiau y.b ac am gostau rhedeg y Neuadd.

Cafwyd siec am £400 gan y Clwb 100 ond mae angen mwy o aelodau. Cafwyd rhodd tuag at gost bwrdd hysbysebion y tu allan I'r Neuadd. Ceir cofnodion gan yr Ysgrifennyddes. Cyfarfod nesa' - Nos Lun - Hydref 11eg 2004-10-13.



'FITNESS LEAGUE' YN CYCHWYN.

Bydd Christine Fisher yn rhedeg dosbarthiadau yn y Neuadd ar Nos Iau am 7.30y.h. Ar gyfer merched mae'r dosbarthiadau yn bennaf ond mae croeso I bawb. Cychwynodd y 'Fitness League yn 1930 fel y 'Womens League of Health and Beauty' gyda'r bwriad o wella iechyd merched trwy gadw'n heini gyda cherddoriaeth o dan oruchwyliaeth gymwysiedig. Mae hyn yn arwain at well osgo a mwy o egni, corff cryfach, mwy o gryfder cyhyrol a chymalau hyblyg. Mae'r dechneg yn addas ar gyfer unrhyw oed. Gofynnir am dal o £3 y sesiwn tuag at gostau'r Neuadd. Bydd angen dod a thywel neu fat ar gyfer gwaith llawr. Am fwy o wybodaeth ffoniwch Christine ar 430397

H.L. FINANCIAL CONSULTANTS

Independent Financial Advisers

Financial Planning for the Private individual & corporate sector on:

Pensions Investments Mortgages*

Life Assurance

Unit 9, The Malthouse, Regent Street, Llangollen, LL20 8HS.

Tel: 01978 860897. Fax: 01978 869548.

e-mail: office@hlfinancial-ifa.co.uk

Partners Robert P Hopkins and Eric Lea

H.L. Financial Consultants is an appointed representative of Berkeley Independent Advisers Ltd, which is authorised and regulated by the Financial Services Authority

*YOUR HOME IS AT RISK if you do not keep up repayments on a mortgage or other loans secured on it.



Llun o Cor Ieuentid Carrog. A oes gan unrhyw un syniad o'r flwyddyn neu yn adnabod unrhyw un yn y llun ? (Llun gan Mrs Brown - roedd ei Thaid a'I Nain yn byw yng Ngharrog)

WELI'S A BERFA

Ar ol treulio cryn dipyn o amser yn paratoi'r hwrdd a'r defaid ar gyfer magu cefais fy siomi wrth I un o'r hyrdod fynd yn gloff ychydig ddyddiau cyn y diwrnod mawr. Dim ond bwyta a chysgu sy'n ofynnol I'r hyrdod y rhan fwyaf o'r flwyddyn, ac felly nid ydynt yn achosi trwbl I unrhyw un. Fodd bynnag y munud mae gofyn iddynt wneud rhywbeth mae pob math o salwch yn codi'I ben. Mae'r hyrdod a brynais yr wythnos diwetha' wedi bod ar batrol I fynd ac I lawr y gwrychoedd gan obeithio cael gafael ar y defaid. Pan adawais hwy I mewn I'r cae at defaid ddoe fe aethant

ati fel rhes flaen Pont y Pwl, cyn ogleuo pen ol y defaid (dw'I ddim yn siwr os yw rhes flaen Pont y Pwl yn gwneud ffasiwn beth) Aethant ati wedyn I gyrlio'I gwefus ucha cyn brefu am y gorau. (Mae hynny'n swnio mwy fel rhes flaen Pont y Pwl). Ar ol gwyllo am dipyn fe benderfynnais gadael iddynt. Gyda tipyn o dawelwch yn nyddiadur ffermio cefais gyfle I orffen ambell I jobyn bach. Rwyf wedi bod yn gweithio ar y sied trwy gydol y flwyddyn. Mi fuaswn wedi gorffen oni bai fy mod wedi bod yn rhoi 'concrete' I lawr I'r gwartheg gael rhywle I symud yn ystod y gaeaf. Tra'n rhoi 'concrete' I lawr ar yr iard fe lwyddais I dorri'r cymysgwr, felly mae gennyf iard a sied heb eu gorffen. Daeth Mr Woodhall (y ffariar) yn gynharach yn y Mis I wneud profion ar y gwartheg I weld pa rai oedd yn feichiog, ac roeddwn wedi fy siomi gyda'r canlyniadau. Roedd yn ceisio fy sicrhau ei fod braidd yn gynnar I ddweud a oeddent yn feichiog neu ddim, ond I fod yn hollol siwr fe yrrais y tarw yn ol yn eu mysg. Doedd ddim yn dangos llawer o ddi-ddordeb, arwydd da gobeithio, ond mi fyddai'n gwybod yn well pan ddaw Mr Wooghall yn ol Mis nesa'.

Gareth Llan

Ennillwyr Loteri'r Neuadd

Rhif 19 - Mr Brynle Hughes - £20

Rhif 14 - Commander Bradshaw - £10

RYSAIT Y MIS

Cawl Caws

4owns o gaws

1 foronen fawr

1 'nionyn mawr

1 daten fawr

1 darn o seleri

1.25 peint o ddwr

¼ peint o hufen sengl, pupur a halen

2 lwy de o bersli wedi ei dorri'n fan

2 giwb o stoc cyw iar.

Piliwch a thorrwch y foronen a'r daten, piliwch a sleiswch y 'nionyn. Torrwch y seleri. Rhowch y ciwb stoc yn y dwr. Adiwhch y llysiâu a'r pupur a'r halen a'I ferwi'n araf am 15-20 munud hyd nes bo'r llysiâu'n feddal. Gratiwch y caws a'I adio I'r hufen. Twymwch heb ei ferwi. Adiwhch y persli a'I weini'n boeth.



Llun I'n hatgoffa pan oedd mwy na un siop yng Ngharrog a Llidiart y Parc. Mae siop Llidiart y Parc wedi cau ers dros 20 mlynedd bellach. Cerdyn Post gan Edgar Jones.