

Y

Rhifyn undeg chwech



Bont

Ionawr 2005

Y daflen newyddion i CARROG a LUDIRY y PARC

Blwyddyn Newydd Dda i bawb, a gobeithio eich bod wedi gwneud eich addunedau erbyn hyn. Dyma addunedau'r Golygydd - a rhai tafod- yn- y- boch ar gyfer aelodau eraill y gymuned hefyd.

Efallai y dylwn ni fel cymuned ddwyn pwysau i gael cyfyngu ar faint a phwysau'r traffig sy'n defnyddio'r bont ac i symud yr arwyddion i fyny hyd at gyffordd Fedw er mwyn rhoi lle i'r wagenni droi. Mae rhai wagenni sy'n amlwg yn rhy fawr ac yn rhy drwm yn dal i geisio croesi'r bont ac mae rhai wagenni llai sydd â gyrrwr llai medrus yn bownsio oddi ar yr ochrau. O'r herwydd, mae rhan fawr o wal David Blair wedi diflannu ac mae'r cerrig copin ar ochr y Parc o'r bont wedi'u rhyddhau.

Ond aeth yr holl problemau hyn yn ddibwys yn wyneb y trychineb yn Asia. Awgrymodd nifer o bobl y dylid cynnal apêl Bentref. Mae'r manylion isod.

Hoffwn nodi hefyd bod ail bapur newydd ar gael yn y pentref- 'Carroge News'. Hoffwn longyfarch y rhai a'i gynhyrchodd. Deallaf fod nifer o'r bobl a grybwyllir ynddo yn awyddus i ddod o hyd i'r golygyddion er mwyn i'w cyfreithwyr gael gair efo nhw!

Mae nifer o sion ar led ynghylch St. Davids, a llawer o bryderon ynghylch y diffyg gwybodaeth. Byddai newid yn statws yr adeilad i fod yn ysbyty yn effeithio, nid ar Garrog a'r Parc yn unig, ond hefyd ar nifer o'r cymunedau sydd ymhellach ac sydd angen gwybod beth allai'r sefyllfa olygu. Os ydych chi'n teimlo'n gryf am y mater hwn, darllenwch yr erthygl isod sy'n sôn am gyfarfod cyhoeddus.

ST DAVIDS - MYNEGI PRYDERON NEWYDD

Mynegwyd pryder mawr yn ddiweddar gan y gymuned ynglyn â'r sefyllfa'n ymwneud â St Davids a gofynnwyd inni roi'r newyddion diweddaraf. Mae'r sefyllfa ynghylch unrhyw newidiadau arfaethedig yn aneglur ac nid yw Mental Health Care UK wedi gwneud cais i'r Cyngor Sir ynglyn â'r mater yma.

Dyma ddyfyniad o'r erthygl wreiddiol a ymddangosodd yn rhifyn Medi: "Cyflwynodd St. Davids, sy'n eiddo i'r Mental Health Care UK, gais am statws ysbyty o dan y ddeddf Safonau Gofal 2000. Petaent yn llwyddo, mae hyn yn golygu y gallant roi cartref i bobl sydd o dan orchymyn o dan y rhan briodol o'r Ddeddf Iechyd Meddwl 1983, ac a allai fod wedi'u dyfarnu'n euog o droseddau rhywiol a threisgar difrifol. Mae hyn yn rhan o strategaeth y Llywodraeth i symud pobl sydd fel arfer yn byw mewn cynefinoedd diogel i unedau llai."

Oherwydd y lefel o bryder, os oes unrhyw un yn dymuno i'r Cyngor Cymuned alw cyfarfod cyhoeddus, rhaid ichi roi gwybod i'ch cynghorwyr lleol (David Jones - 430255 neu Ian Lebbon 430625 neu Brynle Hughes 430215) erbyn 21st Ionawr 2005. Yna bydd eich cynghorwyr yn gofyn am alw cyfarfod cyhoeddus ar unwaith fydd yn cynnwys yr holl gymunedau lleol a effeithir arnynt drwy newid yn statws St Davids, hefyd ein AC lleol, Cynghorydd Sir a chynrychiolydd o'r Mental Health care UK.

AR Y BUARTH

Cyn imi gofnodi rhestr o drychinebau'r mis hwn, rhaid imi ymddiheuro. Mewn erthygl flaenorol diolchais i Matt am roi help llaw imi i gael fy mustych ystyfnig adref, ond anghofiais ddiolch i ddau arall. Felly, diolch i fy nau ffefryn Nic a Kat. Mae'n ddrwg gen i mod i wedi anghofio sôn amdanoch a diolch o galon ichi am eich cymorth.

Mae'r gwartheg i gyd o dan do erbyn hyn a dechreuodd y cylch diddiwedd o fwydo a charthu mewn difrif. Dydy hon ddim yn job ysbrydoledig iawn ac mae'n andwyo fy mywyd cymdeithasol i'n llwyr. Mae pob bws i Langollen naill ai'n rhy fuan, cyn bwydo, neu'n rhy fuan ar ôl bwydo imi allu'u dal. Dylai rhywun sôn wrth Arriva bod taci'n costio ffortiwn imi pan fydda i am noson allan.

Gwerthais fwy o wyn yr wythnos cyn y Nadolig ac roeddwn wedi fy synnu ar yr ochr orau ar y pres wnaethon nhw. Deuddeg yn unig sydd ar ôl rwan ond mae golwg mor garpiog arny'n nhw, dwi'n meddwl mai cuddio bydda i pan gânt eu gwerthu mewn ocsiwn, a gwadu mod i'n nabod nhw o gwbl os ofynnith unrhyw un ai fi biau nhw.

Daeth Gill Tustain i sganio wyn ddydd Mawrth diwethaf, a gan ein bod yn gweithio'r tu allan dyma fi'n codi lloches fechan i'w chadw'n sych wrth iddi weithio. Ond gwaetha'r modd, newidiodd cyfeiriad y gwynt ac roedd y babell gartre'n ddi-werth. (ddim yn meddwl ei bod hi'n hapus iawn). Ond er gwaetha'r diffyg lloches fe lwyddodd Gareth Blondie a finau i roi'r mamogiaid drwodd heb fawr o helynt, ac roedd y canlyniadau'n well na rhai'r llynedd.

Er mwyn cadw'r caeau o gwmpas adeiladau'r fferm yn lân ar gyfer y tymor wyna, dwi wedi cychwyn bwydo'r mamogiaid ar y tir uwch. Roeddwn yn meddwl byddai hyn yn syniad go dda ond ar ôl ei wneud am wythnos dwi wedi cael llond bol o gludo'r byrnau i fyny ar fy nghefn. Dwi ddim yn meddwl bydd hi'n hir iawn cyn imi agor y giatiaua dechrau bwydo'r tu ôl i'r ysgol fel arfer.

Gareth Llan

APÊL TRYCHINEB TSUNAMI Y BONT

Daeth awgrym, fel fu mewn amryw o gymunedau Cymru, y dylai Carrog a Pharc gael eu Hapêl Trychineb eu hunain. Apêl am gyfraniadau arian yn unig fydd hon. Gall unrhyw un sy'n dymuno cyfrannu dalu naill ai ag arian parod neu â siec i unrhyw un o'n golygyddion, neu i Janice Sheasby neu Alan Dolben.

Dylid gwneud y sieciau'n daladwy i Y Bont gan eu marcio 'Apêl Asia'. Bydd yr holl bres a gaiff ei gasglu ei dargedu at un pentref neu ysgol benodol mewn un o'r ardaloedd a effeithiwyd arni waethaf, ac efallai y gellir sefydlu cysylltiadau tymor hir rhwng pobl ifanc.

ADDUNEDAU BLWYDDYN NEWYDD

Y Golygyddion

Paul Fisher - Cau'r holl fotymau a sipiau cyn darllen yn yr Eglwys, a pheidio sôn am Christingle a Dawns yn yr un frawddeg.

Ian Lebbon - Peidio canu am ei chwaer Belinda a'i pherfformiad. Yn ei swydd yn fachgen papur - i ddsbarthu'r papur i bob ty yng Ngharrog a'r Parc.

Colin Roberts - Parhau i gefnogi'r Asiantaethau Ffoaduriaid Cwningod a chofio cyfarfodydd golygyddion.

I rai eraill sy'n gwybod pwy ydyn nhw :

Cofio'r gwahaniaeth rhwng y poteli dwr poeth y gellir eu rhoi yn y ficrodon a'r ffonau symudol na ellir eu rhoi yn y ficrodon.

Peidio rhoi'r bai ar eu hwyaid anwes am eu gweithredoedd corfforol personol eu hunain.

I'r rhai sy'n canu'r clychau wisgo hetiau caled a dysgu tonau newydd a dal i gael amser i gynnal a chadw'r fynwent mor dda hefyd.

I ddal i ddifyrru'r Pentref gyda hanesion am fywyd bob dydd ar y fferm a dal i gyflenwi cig eidion Cymru gwyh.

I rai sydd ag angen dillad newydd beidio â pherswadio gwragedd pobl eraill i shrincio'u siwmperi ar eu rhan.

Egluro sut mae costau ffa ar dost yn cynnwys treth ar nwyon tai gwydr yn bennaf.

Merched sy'n saethu colomennod clai i gofio mai yna i saethu colomennod clai maen' nhw, ac nid tyrchod, a pheidio â beio'u gwyr am unrhyw niwed.

GEFEILLIO

Ym mis Mai 2004 daeth cynrychiolwyr o Plouye yn Llydaw yma i ddathlu gefeillio swyddogol rhwng ein cymunedau. Dyma ddigwyddiad oedd yn fwynhad i bawb. Yn deyrnged barhaol i'r gefeillio, mae Maer a thrigolion Plouye yn adnewyddu ac yn tirweddu ardal yn eu pentref ac yn bwriadu galw'r ardal yn "Place de Carrog"!

Bydd gwahoddiad swyddogol i holl drigolion ein cymuned i fynd i'r seremonïau yn ddiweddarach yn y flwyddyn.

MARCHOG Y PENTREF!!!

Cyfod Syr Roger Jones! Enwyd yn Rhestr Anrhydeddau'r Flwyddyn Newydd am wasanaethau i fusnes a hyfforddi yng Nghymru. Mab i Mrs Gwladys Jones, Brynteg yw Syr Roger. Mae'n gyn-aelod o Ysgol Carrog.

SNOOKER RESULTS

23/11/04 Glyndyfrdwy 'B' 2 - Carrog 4

14/12/04 Carrog 4 - Corwen 'C' 2

ANGEN CYMORTH

Efallai bod y darllenwyr yn gwybod am ein gwefan. Cafodd ei chreu i roi gwybodaeth i gyn-drigolion a chyfeillion o bell ac agos sydd â diddordeb yn y digwyddiadau yng Ngharrog. Ond, mae rhaid cadw'r newyddion yn ddiweddar gan gynnwys erthyglau newydd o'r Bont, ond mae hyn i gyd yn cymryd amser i'w wneud. Gofynnir i unrhyw un sydd â'r amser a'r gallu ac sy'n chwilio am brosiect cymunedol ddod i gysylltiad â ni.

EGLWYS CARROG

Er i fis Rhagfyr fynd a dod, ni ddaw blwyddyn yr Eglwys i ben tan y Pasg. Ond mae yna ddau achlysur sy'n werth eu crybwyll. Daeth llawer ynghyd i goffau Keith Tinniswood, ond roedd yr hwyliu ar y cyfan yn uchel ac nid yn drist o gwbl, fel y byddai o ei hunan wedi dymuno. Roedd y niferoedd oedd yn mynychu'r Eglwys yn dangos gymaint o gyfeillion oedd ganddo a rhai'n dymuno'n dda iddo. Er bod y problemau gyda'r trydan yn parhau, roedd modd goleuo'r Eglwys eleni, rhywbeth na wnaed ers tair blynedd. Ar Noswyl y Nadolig, goleuwyd y coed ar gyfer y gwasanaeth carolau a goleuwyd y tu mewn i'r eglwys gyda chanhwyllau. Roedd ffurf y gwasanaeth a'r awyrgylch yn dderbyniol i bawb, yn ôl y sôn.

LLONGYFARCHIADAU

I Nia Roberts a Ian Hewitt a fydd yn dyweddio ganol nos ar Noswyl Nadolig.

DIOLCH I'R CLWB IEUENCTID

Am addurno'r Neuadd mor wych. Gobeithio byddwch yn fodlon ei wneud eto'r flwyddyn nesaf.

SAETHU COLOMENNOD CLAI CARROG

Cynhaliwyd Saethu Blyneddol Colomennod Clai ar Ddydd Gwyl Steffan mewn cae oer, gydag eira a llaid gwlyb ar Fferm y Llan.

Y sgôr uchaf gan y dynion oedd 74 gan Tony 'the Flying Welshman' Jones a'r ail sgôr uchaf oedd 67 gan Arwel 'AA' Hughes.

Enillodd Chris 'Butch' Jones y darian Dechreuwyd gyda sgôr o 57. Uchafbwynt y digwyddiad oedd cystadleuaeth y merched. Cafwyd ymdrech wych, gyda rhai cleisiau, ond bu rhai'n curo'u gwyr ac yn dychryn rhai o'r dynion. Sgôr uchaf y merched oedd 24 gan 'Calamity' Jayne Davies.


Diolch i Alan Dolben a Gareth Llan am eu holl waith caled i wneud y saethu'n llwyddiant mawr.

NEUADD 100 CLUB

December draw - 1st Prize Paul Fisher

£50 2nd Prize John Roberts - £25

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 IONAWR 05

YR ANNWYD A'R FFLIW.: Adnabod be di be a chyn-gor ar beth i'w wneud.

Mae annwyd yn dod yn araf. Mae'r symptomau yn y trwyn y gwddw a'r frest. Weithiau mae yna ychydig o gur pen a themlo'n flinedig. Hwyrach bydd y gwres a'r archwaeth at fwyd yn normal. Fyddwch chi ddim yn gorfod mynd i'r gwely.

Mae'r ffliw yn dod yn gyflym. Mae'r symptomau drwy'r corff i gyd a rhai poenau cyffredinol yn y cyhyrau. Efallai bydd y cur pen a'r blinder yn ddrwg iawn. Efallai bydd gwres uchel a diffyg archwaeth at fwyd. Yn aml iawn bydd rhaid ichi fynd i'r gwely.

Firysau sy'n achosi'r anhwylderau hyn, ac maen nhw'n gwella ohonyn nhw'u hunain. Ni all gwrthfotig eu gwella. I osgoi lledaenu'r salwch dylech ddefnyddio cadach poced papur, golchi'r dwylo'n aml ac aros gartref. Gall eich fferylllydd lleol awgrymu nifer fawr o fathau o ffisig heb orfod cael presgripsiwn.- maen nhw'n gwneud ichi deimlo'n well ond allan nhw ddim gwella'r cyflwr ei hunan. Cadwch ychydig o'r ffisig mewn cabinet sydd wedi'i gloi ar gyfer eich hunan a'r plant pan fydd y fferylllydd ar gau. Cofiwch gael ffisig newydd ar ôl i'r hen rai fynd heibio'r dyddiad dod i ben.

Defnyddiwch paracetamol ar gyfer cur pen a phoen. Bydd y math sy'n toddi'n gweithio'n gynt. Gofynnwch am y brand rhataf - yr un gyffur sydd ymhob un. Mae hyn yn wir am ffisig plant hefyd. Gall gormod o Paracetamol, hyd yn oed ychydig yn ormod, niweidio'r iau a'r arennau a gall fygwth bywyd. Cofiwch ddarllen y label a pheidiwch fyth a chymryd mwy na'r dogn sy'n cael ei argymhell.

GOFALWCH cyn rhoi cymysgedd o ffisig paracetamol a ffisig arall ar gyfer ffliw neu annwyd sydd â pharacetamol ynddo hefyd. Mae Aspirin a Ibuprofen yn ddefnyddiol ond gallant achosi trafferthion y stumog, mae ffisig gyda codeine ynddo yn gallu achosi rhwymedd. Peidiwch fyth a rhoi Aspirin i blant sydd o dan 16 oed, ac nid yw Paracetamol yn cael ei argymhell, ac eithrio ar gyngor meddyg, i fabanod o dan 3 mis oed.

Mae nifer o fathau o ffisig yn cynnwys rhywbeth at drwyn llawn. Gall chwistrell i'r trwyn fod yn help hefyd; ond dylid ei ddefnyddio am gyfnod byr yn unig (7 diwrnod ar y mwyaf) neu gall achosi chwyddo yn leinin y trwyn a symptomau eraill tymor hir. Dylid osgoi ffisig llacio sy'n cynnwys ephedrine neu pseudoephedrine bob amser os oes arnoch glefyd y siwgr, clefyd y galon, gôr bwysedd y gwaed a hypothyroidiaeth. Cofiwch bob amser ddarllen y label a gofyn i'r fferylllydd os oes unrhyw amheuaeth. Ar gyfer peswch; Ffordd y corff o gael gwared i'r mwcws neu'r crachboer yw peswch. Mae ffisig llacio'n -Expectorants- yn rhyddhau'r mwcws gan ei wneud yn haws cael gwared iddo drwy besychu. Gall ffisig sy'n lladd peswch -Suppressants- leihau'r awydd i besychu os oes gennych beswch sych sy'n gogleisio. Fyddan nhw ddim yn gallu effeithio ar hyd y salwch. Fel o'r blaen, gofalwch ddarllen y labeli i gael

gwybod beth yw'r dogn uchaf y gallwch ei gymryd ac a oes unrhyw gynhwysion yr un fath. Prynwch yr un rhataf. Dylid osgoi rhoi ffisig sy'n cynnwys codeine i blant a ni ddylid byth ei roi i fabanod o dan fwydd oed Gwres uchel; Mae'r driniaeth i'w roi yma'n ddadleuol. Wrth i amddiffynfydd y corff ddechrau gweithio mae'r raddfa fetabolig yn codi, mae'r corff yn gweithio'n galetach ac mae'r gwres yn codi. Mae meddygon yn credu bellach bod gostwng y gwres yn arafu'r gwella ac yn rhwystro iachau. Cadwch y claf yn weddol oer a defnyddiwch ddillad ysgafn a dillad gwely ysgafn. Peidiwch a chynhesu'r ystafell yn ormodol. Rhoddwch lymaid oer yn aml, loli ia i blant sydd ddim eisiau yfed. Mae diffyg hylif yn y corff yn beth peryglus a daw gyda chur pen yn aml, gwyliwch am blentyn yn swrth. Gall oeri gyda ffan neu sychwr gwallt wedi'i osod ar 'oer' helpu. Nid yw lapio'r claf er mwyn iddo chwysu yn cael ei argymhell.

Mewn plant yn enwedig, mae'r system sy'n rheoli tymheredd yn anaeddfed a gall amrywio o un pegwn i'r llall, gan achosi confylsiwn twymyn; efallai bydd y plentyn yn swrth ac yn gwingo o flaen llaw. Gellir defnyddio Paracetamol (ac ibuprofen os mynegir). Os yw'r tymheredd yn uchel dros ben yna gofynnwch am gyngor meddygol. Pryd ddylech chi weld y meddyg? I gael cyngor cyffredinol ffoniwch: Iechyd Cymru - 0845 46 47. Canolfan Iechyd Corwen - nyrsys y feddygfa 01490 412362.

Cyngor meddygol y tu allan i oriau gwaith 6.30 pm - 8.00 am, Morfa Doc - 08702 418273

Gwefan - medicdirect.co.uk

DYDDIADUR

17 Ionawr am 7.30pm bydd daliwr y Fedal Aur, Nicola Tustein, yn rhoi sgwrs am ei phrofiadau yn y Gemau Paralympic. Mynediad £2.

25 Ionawr. Cymdeithas Hanes Edeyrnion - Trafferthion ffermio yng Nghymru yn yr 19 .ganrif

1 Chwefror. Bydd y Commander Bradshaw yn rhoi sgwrs gyda darluniau ar ei brofiadau o lywio'r Royal Yacht Britannia.

YSGOL CARROG

Cafodd pawb amser prysur ar ddiwedd y tymor yn difyrru drwy ganu carolau o gwmpas y Goeden Nadolig, perfformio ein drama Nadolig "A Tale of Two Birthdays", a chymryd rhan yn y Gwasanaeth Christingle. Darparodd y CRhA barti ardderchog, a daeth Santa gyda sachaid o anrhegion.

Cynhaliwyd y Disgo Nadolig yn Neuadd y Pentref lle cawsom falwnau a hetiau Santa oedd yn fflachio.

Unwaith eto eleni, cawsom wahoddiad i Orsaf Carrog i ganu i Santa a chael anrhegion a thaith ar y trê'n i Lyndyfrdwy Aeth carfan i ganu carolau i Gysgod y Gaer, Corwen. Diolch i Jo am ein cludo yn y bws mini.

Croeso i Holly Edwards a fydd yn ymuno â Rachel ac Amber ym Mlwyddyn 5.

NEUADD CARROG



an
ILLUSTRATED
TALK
by
**NICOLA
TUSTAIN**

GOLD MEDALIST
of the
**WORLD, EUROPEAN AND
PARALYMPIC GAMES**

Carrog
Village
Hall
Monday
JANUARY
17th
2005
7.30pm



Entrance
£2

under
16yrs
50p

REFRESHMENTS AND BAR

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.