



## Y daflfen newyddion i GARROG a LIDIAERT y PARC

Mae Apêl Tsunami wedd cau erbyn hyn. Diolch I bawb sydd wedi cyfrannu, un a'l yn uniongyrchol trwy gyfraniad ariannol, trwy gasglu arian man (a gododd swm rhy feddol) neu trwy gymryd rhan yn y yngerdd. Er I ni wneud ymdrech dros y misoedd diwethaf, mae wedi bod yn anodd darganfod ysgol I yrru'r arian iddi. Mae apêl llysgenhadaeth Indonesia a Sri Lanka wedi cau er amser. Rydym fodd bynnag yn ymwybodol nad yw arian wedi bod yn cyrraedd y rhai sydd wirioneddol ei angen. Rydym m e w cysylltiad a dau ddoctor meddygol sydd yn rhoi cymorth I ni yn awr.

Cafodd David Jones gyfarfod gyda Karen Sinclair a 'Care Standards Inspectorate Wales' Ddydd Gwener 28ain o Ebrill ac rnae adroddiad o'r cyfarfod wedi ei gynnwys ar dudalen llythyron y rhifyn hwn.

### YSGOL CARROG - Y RHIENI A'R GYMUNED I GYFARFOD Cyngor SIR DDINBYCH

Ar y 24ain o Fai am 3.30 p.m. mae Rhiannon Hughes ac aelodau eraill o'r Cyngor yn bwriadu ymweld a Ysgol Carrog a mynychu cyfarfod agored yn y Neuadd. Ein bwriad yw I gynnal cyfarfod bositif a fydd yn rhoi digon o wybodaeth I'r Cyngor.

I'w perswadio y dylai Ysgol Carrog aros ar agor. Yn bennaf rydym yn gobeithio y bydd y cyfarfod yn rhoi cyfle I:

\*Cyngor Sir Ddinbych weld amgylchfyd ac adnoddau'r Ysgol

\*I'r rhieni, yr ysgol a'r gymuned gael y cyfle I ddweud pam y dylai Ysgol Carrog aros ar agor

\*I'r rhieni, yr ysgol a'r gymuned roi eu barn ac I leisio unrhyw ofidion

\*I'r cyngor ymateb I'r pwyntiau uchod

\*I drafod y ffordd ymlaen trwy gyfarfodydd a fydd efallai yn cynnwys cyflwyniadau mwy manwl gan yr ysgol, y rhieni a'r gymuned, I edrych ar ddewisiadau ac I ddysgu am y broses ffurfiol.

Mae Rhiannon Hughes a Mr. Dewi Owens eisioes wedi ymweld a'r ysgol yn anffurfiol. Yn dilyn y cyfarfod fe ysgrifennodd Mr. Owens at Mrs. Lebbon, ein pennaeth I ddweud eu bod wedi eu plesio gyda'r ysgol yn fawr iawn - y plant, y staff, a'r Ysgol a'r ffordd y mae Neuadd y pentref yn cael ei defnyddio gan yr ysgol a'r gymuned. Dywedodd ei fod yn bosib I ni fod yn fodel o sut y mae cymunedau ac ysgolion yn rhannu adnoddau.

Rydym yn erfyn arnoch I fynychu'r cyfarfod- I gefnogi'r ysgol, ac iddangos I Sir Ddinbych eich bod yn poeni - I glywed eich hunain beth sy'n cael ei ddweud ac I gael DWEUD EICH DWEUD !

Os oes gennych bwynt ac am iddo fod yn rhan o gyflwyniad ffurfiol gan rieni a'r gymuned rhowch wybod I Mrs. Lebbon neu I mi ar (01490 430229).

Dr Sarah Smith. - Cadeirydd Llywodraethwyr Ysgol Carrog.

DEISEB YSGOL CARROG

Mae'r rhieni ar hyn o bryd yn trefnu deiseb I gadw'r ysgol ar agor. Os nad ydych wedi cael y cyfle I arwyddo hyd yn hyn ond am wneud, gallwch gysylltu a Mandy Jones ar 412670.



Llun o Ysgol Carrog o gwmpas canol y 30au.

All unrhyw un enwi aelodau'r dosbarth.

### EFEILLIO

Ym Mis Mai 2004 daeth grwp o bobl o Plouyé yn Llydaw I aros I Garrog ac fe gytunwyd ar efeillio swyddogol gyda hwy a rydym ninnau nawr wedi derbyn gwahoddiad swyddogol I ymweld a Plouyé dros benwythnos 20fed o Awst 2005.

Cynhaliwyd cyfarfod agored I drafod yr ymweliad a fydd yn agored I bawb, ac I bawb dalu eu ffordd eu hunain. Er mwyn hwyluso trefniadau rhaid I noi gael enw pawb sydd am fynd I Lydaw erbyn diwedd Mis Mai. Mae hyn yn gyfle bendigedig I ymweld ac ardal sydd yn debyn I Garrog ac I fwynhau lletygarwch y Llydawyr.



## NEUADD CARROG YR ADNEWYDDU CYNTAF

Erbyn 1978 roedd yr adeilad wedi ei phwrcasu. Roedd Cadeirydd y pwyllgor y Cynghorydd R. W. Webb a Chynghorydd Glyndwr Mr. R. D. Jones am gyfarfod a phensaer Clwyd I drafod cynlluniau a'r posibilrwydd o ddefnyddio 'Job Creatio Scheme' I helpu gyda pheth o'r gwaith.

Gan nad oedd yr adeilad yn berchen I'r Eglwys yn rhagor roedd yn bosib holi am grantiau o wahanol lefydd. Gofynnwyd am grant gan - Yr Eglwys Gymreig, Sylfaen David James, Cyngor Chwaraeon Cymru, a Chymdiethas Meysydd Chwaraeon. Cafwyd nifer o syniadau ar gyfer codi arian. Byddai Mrs. Silcox o Glandwr yn cynnal arwerthiant dillad ar fore Sadwrn. Cynigodd Mrs. Silcox a Mrs. Tinniswood drefnu helpa drysor, a Mr. Dave Jones o Maes y Waen I drefnu rhedeg Loteri. Cytunwyd I barhau I ysgrifennu llythyrau I ofyn am rodd gan gyn-bentrefwyr a chyn-ddisgyblion o'r ysgol.

Yng nghanol y trefniadau hyn fe gafodd y pentref golled mawr, bu farw Mr. R. D. Jones, ein cynrychiolydd ar Gyngor Glyndwr ac un o aelodau pennaf y pwyllgor.

Dechreuwyd y gwaith ar ol amcangyfrif o £36,000. Rhoddwyd y gwaith I Mr. Price Hughes & Co. o Glyndyfrdwy am bris o £38,411.

Tynnwyd yr hen adeilad yn ddarnau a dim ond pedwar wal ar ol. Adeiladwyd ail lawr gyda dau staer, un yn dod o'r hen ddrws ffrynt a'r llall o'r ffreutur newydd. Cafwyd cynlluniau pen I gamp gan bensaer Clwyd gyda chegin, toiledau, ystafell bwyllgor ac ystafell gemau.

Gwnaethpwyd y ffordd yn arwain at yr ysgol yn lletach a gosodwyd faes parcio yn ogystal a gardd wedi I chynllunio a I chynnal gan Grenville Teague, y Trysorydd a oedd hefyd yn rhedeg siop a Swydd Bost y pentre'.

Erbyn Ionawr 1981 roedd Mrs. R. D. Jones wedi codi £1,100 gyda nifer o foreuon goffi. Codwyd £1,056 gan y Loteri, £71 trwy ganu carolau, £112 trwy bapur wast, £101 - 'whist drive', £150 - ymddiriedolwyr Sioe Carrog, arwerthiant gwaith - £422, casgliad yn y Grouse - £19, colli pwysau a cherdded noddedig - £364, disco's - £404, gwyl

bentre' - £173, 'Grand Draw' - £199, gweithred cyfamod - £25, Te peli eira - £40 a chronfa yr Eglwys yng Nghymru - £1000.

Yn dilyn llythyrau yn gofyn am gymorth cafwyd atebion o Gaerdydd, Bangor, Sussex, Norwich, Sheffield ac moor bell a Chalifornia, Seland Newydd a Japan - yn gyfan gwbl £640. Cafwyd grantiau o gynghorau plwyf Corwen a Llansanffraid Glyndyfrdwy, Cyngor Glyndwr a Chyngor Sir Clwyd yn dod a'r gronfa I £42,208. Roedd yn wiath called a'r rhan fwyaf ohono'n syrthio I ddwylo'r ysgrifennydd Mr. Pritchard, cyn-brifathro Ysgol Carrog, a Mr. Teague, y Trysorydd. Ym Mis Chwefror 1981 penderfynnwyd cael bwrdd billiards, a gadawyd hyn yn nwylo'r swyddogion. Cafwyd agoriad swyddogol ar y 20fed o Fis Ebrill gyda Mrs. R. D. Jones yn perfformio'r dasg.

Valmai Webb 2005-05-02

## DYDDIADUR

Bydd Pwyllgor Rhieni ac Athrawon Ysgol Carrog yn cynnal parti 'Body Shop' ar Nos Iau, Mai 12fed am 6.45 y.h. yn Neuadd Carrog. Mynediad - £1 yn cynnwys lluniau-eth ysgafn.

Cyfarfod Pwyllgor y Neuadd - Nos Lun Mai 23ain am 7 o'r gloch y.h. Rhaid cael cynrychiolydd o bob cyfundrefn.

Noson Goffi Eglwys Carrog - 3 Par Terrace ar Fai 26ain am 7 o'r gloch y.h. Am fwy o fanylion ffoniwch 430375.

## CROESO'N OL

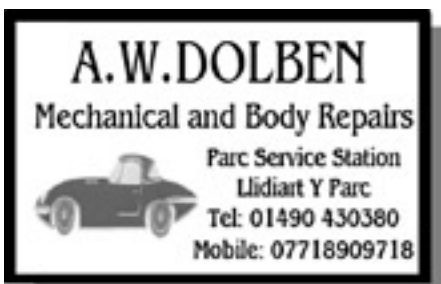
I Mrs. Hindley ar ol ei arhosiad yn yr Ysbyty.

## CLWB SNWCER

Yn anffodus bu I Garrog gollu yn y gem derfynol yn y British Legio yng Nghorwen.

## LLONGYFARCHIADAU

I Mrs. R. D Jones sydd wedi cael gwahoddiad I Balas Buckingham.



## YSGOL CARROG

Cafwyd parti clwb Traffic I'r plant Meithrin gyda chacen wedi ei rhoi gan Uned Gofal Ffordd y Sir. Bu'r plant bach I gyd yn mwynhau bore o ganu ym Mhafiliwn Corwen gyda Martyn Geraint yn Sioe S4C.

Bu aelodau'r Urdd yn gorymdiethio yn Ruthin fel rhan o gyhoeddiad Eisteddfod Genedlaethol yr Urdd yn Rhuthin yn 2006. Cafwyd ras wy ar lwy gan geisio torri'r record er mwyn bod yn rhan o'r 'Guinness Book of Records'. Cafwyd Jambori yn Ysgol Brynhyfryd I orffen y prynhawn.

Mae Ysgol Carrog yn casglu tocynnau Sainsbury's a Tesco a buasem yn falch o fwy ohonynt. Gallwch ddod a hwy I'r ysgol neu eu rhoi I'r plant neu rieni.

## LOTERI NEUADD CARROG

Ennillwyr Mis Ebrill

Rhif 35 - Brian Tawelfa

Rhif 19 - Brnle Hughes

Mae'r Loteri wedi codi dros £1000 tuag at costau'r Neuadd felly ymunwch yn awr.

**BYDD FFAIR HAF** y pentref yn cael ei chynnal ar Ddydd Sadwrn 6ed o Awst.

Os am helpu cysylltwch a Nia ar 430325. Y flwyddyn diwetha' casglwyd £1,102.22. Rhoddwyd arian I'r canlynol:

Neuadd Carrog -£300

Ysgol Carrog - £50

Clwb Ieuenctid - £50

Eglwys - £100

Capel Bedyddwyr - £50

Capel Methodist - £50

Snwcer - £50

Y Bont - £225

Cyfanswm £975.00 I'r pentref.

## MATERION IECHYD GOWT

Mae tua 1 mewn bob 100 o bobl yn yr UK yn dioddef o gowt yn cynnwys Harri'r VIII. O achos hyn mae nifer o bobl yn credu ei fod yn arwydd o fwy'n rhy dda. Mae hyn yn wir am rai ond nid am bawb sydd yn dioddef o'r clefyd. Gall y clefyd hwn godi ei ben os ydych yn carioi gormod o bwysau, yn yfed gormod o alcohol neu a phwysedd gwaed uchel, yn bwyta bwyd sy'n llawn 'purins' neu yn cymryd meddyginiaeth fel tabledi dwr neu aspirin. Asid uric sydd achosi'r clefyd wrth iddo ffurfio grisial yn y cymalau. Mae asid uric yn cael ei greu gan gemegau (purins) sy'n torri I lawr yn naturiol yn y corff. Mae'r rhain yn cael eu darganfod yng nghellau'r corff.

Yn ystod ymosodiad mae'r crisialau'n achosi I'r cymalau fynd yn boeth, chwyddo ac achosi poen eithafol.

Gall y croen droi'n coch, sgleinio a philio, gall y claf deimlo'n sal hefyd. Fel arfer mae gowt yn effeithio'r cymal ar waelod bawd y troed. Gall 4 allan o 10 ddioddef o symptomau mewn manau eraill megis y pen glin, o dan y droed, y garddwn, y ffer neu'r bys.

Bwyd sy'n gyfoethog mewn purins :

Cig coch, iau ac arenau, pysgod cragen a physgod yn enwedig mussels, pennog, sardin wyau pysgod, pys, ffa a lentils, burum ceirch, spinetsh, asparagws, blodfresych, madarch, cwrw a spirits.

Beth fedrwch chi ei wneud I osgoi gowt ? Gall colli pwysau leihau asid uric. Os ydych yn yfed cryn dipyn gall lleihau'r yfed helpu lleihau pwysedd gwaed uchel. Nid yw gwin yn effeithio ar asid uric.

Fel y gwelwch, mi fuasai'n anodd lleihau gormod ar y rhestr bwyd, ond gall bwyta llai o gig coch a physgod cragen fod o les, gan fod bobl sy'n bwyta gormodedd o'r rhain yn dueddol o ddioddef o gowt.

Triniaeth; Mae gowt yn gwella mewn ychydig wythnosau. Codwch y cymal a defnyddiwch focs cardbord I gadw pwysau oddi arno. Cymerwch dabledi lleddfu poen a gosodwch becyn oer ar y cymal am 30 munud, 4 gwaith y diwrnod gan osod cadach ar y croen.

Mae'n bwysig gweld doctor rhag ofn bod haint ar y cymal. Nid yw'n hawdd adnabod gowt bob tro. Gall y doctor drafod y feddyginiaeth orau gyda chi. Os ydych yn cael problem yn aml gall y doctor roi fffisig a fydd yn lleihau'r asid uric yn y gwaed I geisio atal niwed I'r cymal.

**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.