



Y daflên newyddion i Garrog a Lidiart y Parc

Blwyddyn Newydd Dda i'n holl ddarllenwyr gan ddiolch o galon i bawb a fu'n cyfrannu at Y Bont mewn unrhyw ffordd. Hyderwn y bydd pawb yn dal i gyfrannu ni waeth beth fydd y pwnc a byddwn ninnau wrth ein bodd yn cyhoeddi. Croesawn yn arbennig unrhyw gyfraniad oddi wrth y rhai sy'n byw yng Ngharrog a'r Parc neu sydd â chysylltiadau â'r lleoedd hyn. Cofiwch addunedu'r flwyddyn newydd hon i gadw mewn cysylltiad â'r Bont.

YSGOL CARROG

Aeth yr holl blant i weld sioe "Bili Winion" ym Mhafiliwn Corwen, trefnwyd gan Fwrdd yr Iaith Gymraeg. Bu'r llywodraethwyr, staff a'r plant yn mwynhau cinio Nadolig blasus dros ben, Anti Yvonne oedd yn ei goginio. Yn yr hwyr bu'r plant yn creu adloniant ar gyfer y Carolau Blynyddol o gwmpas Coeden Nadolig y Neuadd. Daeth Siôn Corn ar ymweliad â Sam Hughes, Blwyddyn Un oedd yn cynnwys'r goleuadau.

Hosannah Rock oedd y Cyngerdd Blynyddol eleni. Perfformiwyd o flaen rhieni ac aelodau'r gymuned yn y Neuadd.

Mwynhaodd y plant ei bore yng Ngorsaf Carrog yn fawr iawn (sydd yn cael ei ail-enwi'n Lapland ar yr adeg hon o'r flwyddyn) a buont yn diddori Siôn Corn gyda'u caneuon. Roedd anrhegion ar gael i bawb cyn cychwyn reid ar y trê'n i Lyndyfrdwy. Roedd y Cyngor Ysgol wedi codi pres i brynu anrhegion i staff yr orsaf i ddiolch iddynt am brofiad oedd yn wirioneddol gofiadwy.

Bu Siôn Corn wrthi'n brysur eto yn ymweld â'r ysgol ar gyfer y Parti Nadolig a baratowyd gan y rhieni a'r staff. Daeth y tymor i ben gyda Gwasanaeth Christingle yn yr eglwys gyda Amber, Hollie Laura a Rachael yn mynd â'r canhwylau Christingle i'w gosod ar yr allor.

Diolch o galon i bawb a gasglodd y tocynnau Tesco i'r ysgol. Casglwyd dros 1300 o docynnau. Cânt eu defnyddio i brynu offer chwaraeon.

CYSGODFA BYSIAU

Cytunodd y Cyngor Sir i gais y Cyngor Cymuned y dylid gosod Cysgodfa Bysiau newydd. Bydd y gysgodfa'n un fodern gyda gwydr. Cawsant eu gosod yn y rhan fwyaf o ardaloedd Sir Ddinbych dros y blynyddoedd diwethaf.



Peree Bane yn dawnsio gydag Ysgol Carrog Gorffennaf 2005

Mae'r golygyddion yn ymwybodol nad yw acenionËy GymraegËyn ymddangos bob amser yn eich copi o'r Bont, oherwydd problemau technegol. Maent wrthi ar hyn o bryd yn gwneud eu gorau i ddatrys y mater. Gobeithio nad yw'r diffyg yn amharu ar eich mwynhad.

**NOLLICK GHENNAL AS BLEIN VIE NOA**

Cyfarchion y Flwyddyn Newydd o Ynys Manaw! Mae'n rhaid bod Carrog yn lle gwahanol iawn adeg y Nadolig rhagor y Gorffennaf gwresog pan fuom ni'n mwynhau'r Eisteddfod. Ychydig o blu eira hwyrach?

Drwyddi draw, cafodd Perree Bane flwyddyn brysur:- dawnsio yn y digwyddiadau lleol fel dydd Cychod Achub Port St Mary, Gwyliau eglwysi, a Gwyl y Llychlynwyr yn Peel, a'n hymweliad cyntaf ni â Llangollen, debyg iawn. Bu'n wych o benwythnos ymhob ffordd, gyda llawr o'r mwynhad yn sgil y croeso arbennig a gawsom yng Ngharrog. Gobeithio i ysgol y pentref lwyddo yn y frwydr yn erbyn ei chau, hoffem ddawnsio iddyn nhw eto a'u clywed yn canu. Aeth y Grwp i Gernyw ar gyfer Gwyl Lowender Peran yn Perranporth. Ail adrodd o hyn oedd ein perfformiad yn y Celtic Spectacular a ddaeth â'r llwyddiant inni yn yr Eisteddfod. Cafodd dderbyniad da iawn.

Ers dod adre o Gernyw, bu Perree Bane yn gwahodd aelodau newydd i ymuno ac i ddysgu dawnsio. Bydd y gwersi'n parhau yn y flwyddyn newydd, gan fod rhai ohonyn nhw'n frwd dros ben!

Yn 2006 byddwn yn ôl yn Llangollen ar gyfer yr Eisteddfod nesaf. Mae Carol wrthi'n gweithio'n galed ar ein perfformiadau newydd - gobeithio y byddan nhw mor llwyddiannus â'r tro diwethaf. Ond, hyd yn oed os na fyddant dwi'n siur y cawn i amser gwych.

MATERION IECHYD IONAWR 06

Gofynnwyd imi roi gwybodaeth ynglwn â mathau o therapi holistig.

Mae therapyddion holistig yn trin yr unigolyn cyfan o ran ei feddwl, ei gorff a'i ysbryd. Maent y parchu'r cysylltiad rhwng y tri a'r effaith y caiff unrhyw anghydbwysedd ar y lleill h.y. meddwl a'r ysbryd ac fel arall. Y mis yma :- ADWEITHEG (reflexology)

Diolch i Barbara Townson MICHT am yr wybodaeth am y pwnc.

Hanes Adweitheg

Mae therapi traed wedi ei arfer ers yr hen oesoedd gan bobl oedd yn byw mor bell oddi wrth ei gilydd ag Indiaid Brodorol America yr Aifft a Tsieina. Etifeddwyd y gallu o genhedlaeth i genhedlaeth. Ymddangosodd y cyfeiriadau ysgrifenedig cyntaf yn 1582, pan gyhoeddwyd llyfr ar y pwnc o'r enw 'Therapi Parth' oedd yn dangos math o dechneg adweithio a ddefnyddiwyd yng nghanol Ewrop. Mae gwreiddiau adweitheg gyfoes yn deillio o waith Dr William Fitzgerald, oedd yn feddyg yn yr Unol Daleithiau ar ddechrau'r 20fed ganrif. Darganfu fod rhoi pwysau ar un rhan o'r corff yn achosi i ran arall deimlo'n ddiffirwyth – sef adwaith. Treuliodd flynyddoedd yn gwneud ymchwil i'r darganfyddiad hwn ac o'r diwedd lluniodd fap o ddeg parth hydredol ar y corff. Cymerodd pobl eraill ddiddordeb yn ei waith ac yn eu plith roedd Mrs. Eunice Ingham, oedd yn ffisiotherapydd. Yn 1938 cyhoeddodd ddau lyfr (a gyfunwyd erbyn hyn) a dyfodd yn un o lyfrau pwysicaf maes adweitheg.

Sut mae adweitheg yn gweithio?

Wrth roi pwysau ar rai manau penodol o'r traed mae ymarferwyr adweitheg yn honni eu bod yn gallu ysgogi pwerau iachau naturiol y corff. Credant fod y traed a'r dwylo'n gallu adlewyrchu'r corff. Er enghraifft, mae bawd y troed yn adlewyrchu'r pen a'r ymennydd, felly mae adweithydd yn defnyddio hyn i esmwytho cur pen. Eu cred yw bod crisialau o wastraff, efallai asid wraig a chalsiwm, yn cronni o gwmpas y pwyntiau adweithio. Po dyneraf fydd y pwyntiau'n teimlo o'u cyffwrdd po fwyaf yr ' anghydbwysedd' yn y corff. Mae'r adweithydd yn ceisio torri'r dyddodion hyn i lawr er mwyn rhyddhau llif yr ynni ar hyd y parthau ac ysgogi cylchrediad sy'n gwaredu'r gwenwyn o'r corff. Mae'r cyfuniad o dyliniad a bodiad dros rannau'r corff, ac weithiau'r dwylo, yn gallu bod yn ymlaciol dros ben. Am y rheswm hwn yn unig felly, mae adweitheg yn un o'r meddyginiaethau amgen mwyaf poblogaidd. Mae i'w gael mae canolfannau cancer y Gwasanaeth Iechyd, clinigau poen, ac unedau gofal arbennig i fabanod.

Beth allwch ei ddisgwyl?

Bydd angen ichi dynnu'ch esgidiau a'ch sanau. Byddwch yn lledorwedd mewn cadair esmwyth gyda'ch traed i fyny. Bydd yr ystafell yn dawl a bydd llogswr olew hanfod wedi'u gynnau. I ddechrau, bydd yr ymarferwr yn eich holi ynghylch eich iechyd a'ch ffordd o fyw, yna bydd yn archwilio'ch traed. Efallai bydd yn rhoi powdr ar eich traed ac yna bydd y pwyntiau adweithio'n cael eu tylino gan nodi'r rhannau o'r traed sy'n dyner, a'u trin. Ar ôl derbyn y driniaeth byddwch wedi ymlacio ac efallai byddwch yn sylwi fod y symptomau'n

waeth am ychydig. Credir mai'r rheswm am hyn yw bod y corff yn tynnu'r gwenwyn o'r system. Ar ôl y cyfnod hwn dylech deimlo'n dda ac yn fwy egniol.

Oes unrhyw brawf fod y driniaeth yn gweithio?

Gofynnwch i unrhyw un sy wedi derbyn triniaeth!

Ychydig iawn o astudiaethau gwyddonol iawn a wnaed i adweitheg. Mewn un arbrawf yn yr Unol Daleithiau a gyhoeddwyd yn 1993, roedd adweitheg yn lleihau symptomau cyn-misglwyf o 41% mewn 35 o wragedd. Mewn arbrawf yn Nenmarc yn 1999 roedd 81% allan o 220 o gleifion oedd yn dioddef o'r meigrin, neu gur pen oherwydd tyndra, yn dweud fod adweitheg naill ai wedi bod o gymorth neu wedi gwella'r symptomau. Nid yw adweithyddion wedi'u hyfforddi i wneud diagnosis nac i drin unrhyw gyflwr meddygol penodol, ond maent wedi'u hyfforddi i asesu'r anghydbwysedd yn y client cyfan.

I gael mwy o wybodaeth cysylltwch â therapydd hyfforddiedig sy'n aelod o Gymdeithas yr Adweithyddion. I gael mwy o wybodaeth am y pwnc hwn ac i chwilio am ymarferwr yn eich ardal chi ewch i wefan Cymdeithas yr Adweithyddion (Association of Reflexologists) www.aor.org.uk

EGLWYS Y SANTES FFRAID

Gwasanaethau Ionawr 2006

Ion 1 11:00 Cymundeb Sanctaidd

8 11:00 Boreol Weddi

15 11:00 Cymundeb Sanctaidd

22 11:00 Boreol Weddi – Arweinyddion yr Addoli

Chwefror 5 9:30 Cymundeb Sanctaidd

Darlleniadau a Charolau ar Noswyl Nadolig

Eleni eto roedd y Gwasanaeth yng Ngolau Canhwyllau dan ei sang, a lle i sefyll yn unig yng nghefn yr eglwys. Rai blynyddoedd yn ôl roedd y Gwasanaeth Carolau Noswyl Nadolig yn un o uchafbwyntiau bywyd y pentref - ein llongyfarchiadau i'r Parchedig Bethan Scotford a gafodd y syniad am y gwasanaeth, a mawr yw gwerthfawrogiad y gymuned iddi (fel y tystia'r nifer sy'n mynychu'r gwasanaeth) ac mae hithau'n ei arwain yn wych. Gobeithio bod y gwasanaeth yn ôl ar y calendr eto.

LOTERI'R CYFEILLION

Dave (MANWEB) Jones a enillodd loteri mis Rhagfyr.

CYDYMDEIMLAD DWYS

I Mario Ventre a'r teulu ar eu profedigaeth drist o golli mam Mario yn Abertawe yn ystod Gwyliau'r Nadolig.

POB LWC A DYMUNIADAU GORAU

I Nia, (Tawelfa, Carrog, gynt) a John (mab Gwilym Jones, Bronnant a brawd Sw Jones, Berllan) yn eu cartref newydd ar Ynys Cyprus.

GEFEILLIO

Rydym wedi derbyn gohebiaeth oddi wrth Pwyllgor Efeillio Plouye ynghylch dychwelyd i Garrog yn 2006. Maent yn bwriadu ymweld â ni o Mai 25. - 28. Bydd hyn yn achlysur i'r holl gymuned ymuno gyda'i gilydd i groesawu ein hymwelwyr o Lydaw er mwyn iddynt fwynhau ein cwmni.

Trefnir Cyfarfod Efeillio ar gyfer y mis nesaf.