



## Y daflen newyddion i Garrog a Llandudno y Parc

Digwyddodd mwy o ddifrod i Bont Carrog y mis hwn, ac mae yma newyddion am St Davids. Daeth ychydig o feirniadu ar y cysgodfeydd bysiau yn y Parc, a derbyniodd Y Bont lythyr yn eu cylch. Mewn gwirionedd y Cyngor Sir, nid y Cyngor Cymunedol, sy'n gyfrifol am eu codi. Ni chawsom ateb ynghylch pam yr ymddangosodd dwy gysgodfa ar yr un safle am gyfnod byr.

**Mwy o ddifrod i'r Bont**

Ddydd Llun, 20 Chwefror achoswyd mwy o ddifrod i Bont Carrog pan geisiodd lori a gofrestrwyd yn Nenmarc ei chroesi. Aeth yn sownd wrth ddod at y bont o gyfeiriad y pentref gan daro darnau o'r cerrig copin i ffwrdd a symud un arall o'i lle. Ar ôl sawl ymgais aeth dros y bont a digwyddodd yr un fath o ddifrod ar ochr Y Parc o'r bont. Ychydig o gysur gaiff y trigolion o ddeall fod y bont wedi achosi difrod i ran treiler y wagen. Anfonwyd y rhif cofrestru a marciau adnabod i'r Cyngor Sir.

Rydym wedi ymgyrchu'n barhaol yn y Bont am leihau'r pwysau a ganiateir ar Bont Carrog am fod y pwysau'n gysylltiedig â hyd a lled, ond yr hyd yw'r mater pwysig. Mae'n amlwg nad oes unrhyw reoliadau y gellir eu gosod sy'n cyfyngu ar hyd. Felly rhaid dod yn ôl at broblem pwysau.

Er anfon copiau o rifyn Rhagfyr i Ian Miller, ni chymerodd y Cyngor Sir unrhyw sylw o bryderon ein cymuned. Mae difrod i'r bont yn golygu bod rhaid ei chau ac mae hyn yn anghyfleus dros ben i drigolion Parc a Charrog gan fod rhaid cymryd ffordd bell o gwmpas. Os bydd rhaid cau yn ystod llifogydd sy'n effeithio'r A5 a Ffordd Corwen, yr unig ffordd i Garrog fyddai o gyfeiriad Glyndyfrdwy neu Ffordd Rhaggat ar ffyrdd Rhuthun neu Chaer.

Ar ôl ymgyrch yng Nglyndyfrdwy codwyd pont fodern yn lle'r un haearn bwrw oes Fictoria. Yng Nghorwen chwalwyd y bont hon hefyd a gosod un yn ei lle. Ni fyddai'r farn gyhoeddus yn cefnogi'r ateb hwn i Garrog.

Gwnaed cais yn aml am rybuddion 'pont gul' ar gyfer cerbydau mawr ond fe'u hanwybyddwyd bob tro.

Os gwelwch gerbyd mawr yn sownd ar y bont gofynnir ichi gofnodi'r manylion a thynnu llun os oes modd.



Darlun o Bont Carrog heb ddyddiad, ond yn amlwg cyn dyddiau'r lorïau mawr.

**CYMHORTHDAL I'R BONT**

Rhoddodd Gwobrau Cymru i Gyd gymhorthdal i'r Bont i brynu gliniadur, argraffydd, camera digidol, meddalwedd ddwyieithog a hysbysebu. Ond, yn bwysicaf oll, cafwyd arian i hyfforddi'r gymuned mewn sgiliau cyfrifiadurol sylfaenol, sgiliau cyfieithu a defnyddio camera. Dyma gam pwysig ymlaen inni gael parhau i'r dyfodol a byddwn yn cyhoeddi'r dyddiadau maes o law. Amcan y gliniadur a'r camera yw i aelodau'r cyhoedd gael eu defnyddio i ysgrifennu erthyglau a'u darlunio neu i gymryd lluniau artistig. Diolch i Jayne Knight a ddechreuodd ac a gydlynodd y bid.

**Y NEWYDDION DIWEDDARAF AM ST DAVID'S**

Mynegodd Karen Sinclair, AC gryn bryder ynghylch y cais i newid defnydd St David's i ysbyty cofrestredig, gan ganiatáu'r posibilrwydd i rai a gafwyd yn euog o droseddau rhywiol neu dreisiol difrifol fyw yma. Mae hefyd bryder bod Mental Health Care UK Ltd. yn gwrthod cysylltu gyda'r cymunedau lleol.

Wrth iddi wyllo ar ein rhan, derbyniodd Karen Sinclair lythyr oddi wrth Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru yn datgan i'r cais gael ei oedi ar gais yr ymgeisydd ond bod bwriad i fynd ymlaen â'r cais yn y dyfodol.

Fel y dywedais mewn erthygl flaenorol, mae gwrthod ymgynghori â'r cymunedau lleol yn cynyddu'r amheuaeth ynghylch bwriad y cwmni a'r unig ymateb i hynny yw parhau i wrthwynebu.

**TÂL AM BARCIO YNG NGHORWEN?**

Wrth inni fynd i'r wasg, clywsom si fod Cyngor Sir Ddinbych yn bwriadu codi tâl am barcio ym maes parcio Lôn Werdd. Mae'r gymuned wedi gwrthwynebu talu am barcio o'r fath erioed. Ychydig o ddewis amgen sydd i barcio ar y stryd ac ychydig yn unig o drafnidiaeth gyhoeddus sydd o'r pentrefi allanol. Byddai rhaid i'r rhai sy'n ymweld â'r ganolfan iechyd dalu am y fraint. Ar adeg pan fo Corwen yn ceisio denu ymwelwyr i aros yn yr ardal, nid ydym am rwystro pobl rhag parcio yn y dref.

**ER COF**

Mae'n drist gennym adrodd am farwolaeth Thomas Henry "Harry" Francis, Y Giat, Llandudno y Parc a fu farw yn ei gartref ar 15 Chwefror yn 82 mlwydd oed. Claddwyd ym mynwent Corwen ar 22 Chwefror.



Yr wythnos diwethaf, roedd popeth yn Llan yn mynd yn ôl y bwriad. Roedd y plygu gwrych wedi gorffen a darn o'r ffens wedi'i drwsio. Dw i hyd yn oed wedi trwsio drws y sguor

(hwn wedi bod yn rhydd am ddwy flynedd). Roedd yr arferion bob dydd yn digwydd yn brydlon, y gwartheg yn fodlon ac roeddwn i'n sicr fy mod wedi gwneud popeth gallwn i annog y defaid i wyna'n llwyddiannus.

Wythnos yn ddiweddarach doedd pethau ddim yn edrych mor dda. Ganwyd yr efeilliaid olaf heb help a bu farw un heb help gen i, (doedd gorwedd o dan y cafn bwyd ddim yn syniad rhy dda mewn bywyd byr yr oen. ). Doedd yr ail bâr ddim yn rhy lwyddiannus chwaith. Roedd un yn cadw'n gynnes yn y Rayburn am 24 o oriau a'r lall yn cael ei gadw yn y gegin ac wedyn yn marw pan roeddwn yn meddwl ei fod ar fin gwella.

Hyd yn hyn, mae'r ychydig o ddefaid a fwrdd eu hu yn yn y cae wedi gwneud yn ddigon didrafferth. Yr unig ddigwyddiad anffodus oedd pan geisiais ddal oen cloff. Rhaid imi gyfaddef roeddwn wedi fy synnu at ba mor gyflym roedd yr oen yn symud, ond gan fod Moss yn dal ei chynffon roedd ganddi ysgogiad i redeg. Ceisiais ei dal gyda'r ffon fugail yn erbyn postyn giât. Yna penderfynais os oedd hi'n gallu symud mor gyflym doedd fawr ddim o'i le arni a dyna pan rois y gorau i geisio'i dal hi.

Waeth faint rydych chi'n paratoi ar gyfer wyna, y tywydd yw un o'r ffactorau pwysicaf. Ar dywydd oer a gwlyb mae gwaith yn dyblu a gall hyn olygu bod y synnwyr o ddigrifwch yn gwanhau a phawb yn isel yn gyffredinol ( y cu n yn arbennig). Gan gofio hyn, dw i'n mynd yn fwy blin gyda'r darllenwyr y newyddion yn sôn o'r hyd am y diffyg glaw sydd yn Ne Ddwyrain Prydain a bod angen glaw. Dylai rywun ddweud wrth Natasha Kaplinski bod angen tywydd sych adeg wyna.

Ar hyn o bryd dydy'r u yn ddim yn dod yn gyflym iawn, a dw innau'n mwynhau hynny. Ond yn ystod y dyddiau nesaf bydd pethau'n cyflymu ac os ydy'r tywydd yn ddrwg bydd popeth a'i wyneb i waered yma.

Gareth Llan

## APÊL EISTEDDFOD LLANGOLLEN

Er bod yr Eisteddfod yn dal bedwar mis i ffwrdd, bydd Carrog yn croesawu'r grwpiau o Lydaw ac o Ynys Manaw eleni ac felly bydd angen llety i hyd at 45 o ddawnsyrwyr a cherddorion sy'n aros yn y pentref. Os gallwch chi helpu gofynnir ichi gysylltu â Paul neu Christine ar 430397. Bydd yr Eisteddfod yn talu £10 yr un am un noson a bydd angen llety am dair neu bedair noson.

## DIOLCH

Codwyd £96-45 mewn bore coffi a gynhaliwyd gan Mrs R.D. yn ei chartref ar 14 Chwefror ar gyfer cronfa ariannol y Neuadd. Mrs Jayne Knight a Mrs Siân Dolben enillodd y raffl. Diolch yn fawr i bawb a fu o gymorth ac a gefnogodd.

## ATGOFION GLAN YR AFON

Wrth losgi tomen o doriadau'r ardd cofiais am fy swydd gyntaf yng ngwyliau'r ysgol. Es i weithio mewn parc lleol. Roedd gwarchodwr y parc yn ddyn oedd yn edrych yn hen i mi, ond oedd mae'n debyg yn ei ugeiniau hwyr. Ei enw oedd Ray ac roedd iddo bryd a gwedd anghyffredin am fod ganddo orchudd du dros ei lygad dde ac roedd yn gwisgo maneg ledr ddu ar ei law chwith a het wllân ar ei ben ar bob tywydd. Dywedodd iddo gael damwain pan roedd yn iau ond nid oedd am siarad amdano ac nid oeddwn am ei wthio i egluro.

Roedd swp mawr o doriadau wedi crynhoi o gwmpas y cwt gan gyrraedd uchder o tua 20 troedfedd ar draws. Un diwrnod poeth o haf penderfynodd bod y domen yn ddigon sych i'w llosgi. Wrth imi ei wyluo o ddrws y cwt tywalltodd bum galwyn o betrol dros y domen cyn dod yn ei ôl i sefyll yn y drws efo fi.

Roedd Ray yn trin bywyd yn hamddenol iawn gan ddweud y drefn wrthyf yn aml am weithio'n rhy galed, felly nid oedd mewn brys i gynnu'r tan a dyna ble roeddem yn sgwrsio am dipyn o amser. O'r diwedd, cerddodd tua'r swp gyda boc o fatis yn ei law ac ychydig o gamau o'r domen fe daniodd fatisien gan fwriadu ei thaflu ar y domen. Ond wrth i'w law ddod ymlaen daeth fflam ac ar yr un pryd su n wwmph ac aeth y swp o doriadau mewn fflamau tua'r awyr. Neidiais yn ôl i'r cwt gan weld Ray yn sefyll yn ei unfan mewn sioc wrth i'r toriadau lawio'n gawod ar ei ben. Am y tro cyntaf erioed gwelais Ray heb ei gap gwllân. Doedd dim anaf o gwbl arno ond nid oedd angen imi holi pa fath o ddamwain gafodd pan roedd yn iau.

## YSGOL CARROG

Cymerodd ddeg o ddisgyblion ran ym mherfformiad 'Rats', sioe gerdd gan Claire Williams, ym Mhafiliwn Llangollen.

Mae'r ysgol yn casglu talebion Tesco a Sainsbury ac yn ddiolchgar am roddion ohonynt.



Disgyblion Ysgol Carrog yn plannu coeden ar Ben y Pigyn

## **MATERION IECHYD - Aciwbgiad**

O Tsieina daeth Aciwbgiad fwy na 2,000 o flynyddoedd yn ôl, felly dyma un o'r triniaethau hynaf a'r un a ddefnyddid amlaf yn y byd. Mae'r term aciwbgiad yn golygu cyffroi pwyntiau anatomegol ar y corff. Bydd nodwyddau tenau yn mynd drwy'r croen, a chael eu trin â llaw neu drwy drydan. Tybir bod aciwbgiad yn cynhyrchu'r effaith drwy reoli'r system nerfol ac felly'n gymorth i waith lladd poen y bioceimegau fel endorphins a'r system imiwneiddio. Hefyd, dangosodd astudiaethau y gall aciwbgiad newid cemegau'r ymennydd gan ryddhau niwro drosglwyddyddion a niwro hormonau gan gael effaith ar y brif system nerfol sy'n ymwneud â theimlo ac â gwaith anwirfoddol y corff fel ymateb imiwneidd, a phrosesau sy'n rheoli pwysedd y gwaed, rhediad y gwaed a thymheredd y corff.

### **Ydy aciwbgiad yn addas i bawb?**

Mae'n bwysig rhoi gwybod i bob un o'ch darparwyr gofal iechyd am unrhyw driniaeth rydych yn ei dderbyn neu'n ystyried ei ddefnyddio, fel aciwbgiad. Os gawsoch ddiagnosis gan ddoctor, efallai y dylech ofyn a fyddai aciwbgiad yn gallu'ch helpu. Dywedwch wrth eich darparwr aciwbgiad os rydych chi'n feichiog gan fod trin y pwyntiau aciwbigo yn ymyl yr abdomen yn gallu dechrau poen esgor. Mae pobl sy'n derbyn cyffuriau gwrth-geulo gwaed yn gwaedu'n hawdd hyd yn oed gyda nodwyddau tenau iawn. Mae ysgogi nodwyddau aciwbgiad gyda thrydan yn gallu achosi problem i bobl sydd â 'pacemakers', ac felly hefyd magnetau sy'n cael eu defnyddio i ysgogi'r pwyntiau aciwbigo. Byddai unrhyw un sydd â system imiwneidd wan yn agored i haint, fel pobl sydd â chlefyd siwgr.

### **Sut mae aciwbgiad yn teimlo?**

Mae nodwydd Aciwbgiad wedi'i gwneud o fetal, yn soled ac mor fain â blewyn. Mae pawb yn cael profiad gwahanol o aciwbigo, ond ar y cyfan nid ydynt yn teimlo poen, neu ychydig yn unig wrth i'r nodwydd gael ei gosod. Mae rhai pobl yn fwy egniol ar ôl y driniaeth, ac eraill yn ymlaciol. Os na fydd y nodwydd yn cael ei rhoi'n iawn, neu os bydd y claf yn symud yna gall achosi poen yn ystod y driniaeth. Dyma pam mae angen gofyn am driniaeth gan ymarferwr aciwbigo sydd â chymwysterau.

### **Ydy aciwbgiad yn ddiogel?**

Defnyddir nodwyddau di-haint, diwenwyn unwaith yn unig. Bydd miliynau o bobl yn cael eu trin bob blwyddyn ac ychydig o gymhlethdodau sy'n codi. Y problemau all godi os na fydd y driniaeth yn cael ei gwneud yn iawn, yw heintio a gwneud twll mewn rhyw organ y corff.

### **Ydy aciwbgiad yn gweithio?**

Bu nifer o astudiaethau ynghylch pa mor ddefnyddiol yw triniaeth aciwbgiad, ond cymysg yw'r canlyniadau oherwydd cynllun yr astudiaethau a'u maint, ac mae'n anodd defnyddio placebo aciwbgiad. Ond daeth rhai canlyniadau addawol sy'n dangos effeithiolrwydd y driniaeth, er enghraifft mewn oedolion ar ôl derbyn llawdriniaeth a chemotherapi a chyfog a thaflu i fyny a'r ddannodd ar ôl triniaeth ddeintyddol. Mae yna rai sefyllfaoedd fel bod yn gaeth i gyffuriau, adfer wedi strôc, cur pen, poen misglwyf, penelin tennis, fibromyalgia, osteoarthritis, poen gwaelod y cefn a syndrom y twnnel carpel ble gall aciwbgiad fod yn rhan ddefnyddiol o driniaeth neu'n driniaeth amgen yn lle meddyginiaeth draddodiadol.

## **DYDDIADUR AC ATI**

Siop/Swyddfa'r post ar agor yn y Neuadd pob dydd Mawrth a dydd Iau 9.00am i 12 ganol dydd (gellir rhoi archeb drwy ffonio Tina ar 01490 430221)

PTFA – Arwerthiant pen byrddau dydd Mawrth, 7 mis Mawrth am 3.15pm yn yr ysgol. Parti

Body Shop dydd Llun 13 mis Mawrth am 7.00pm yn y Neuadd.

Stondin deisennau 1 – dydd Sadwrn 25 Mawrth am 10.00am Sgwar Corwen.

## **CARNIFAL CARROG Dydd Sadwrn 27 Mai.**

Efeillio –Cyfarfod dydd Mawrth 28 Mawrth am 7.00pm yn y Neuadd. Croeso i bawb.

Saethu Colomennod Clai - rhagrybudd - dydd Sadwrn 1 Gorffennaf yn Fferm Llan. Croeso i bawb.



## **EFEILLIO**

Dechreuodd y gwaith o baratoi'r ardal, a elwir dros dro yn Gornel Plouyé, ar gyfer y penwythnos efeillio o'r 26 i'r 28 mis Mai. Rydym wedi derbyn nifer o gynigion hael o blanhigion, deunyddiau a llafur ond mae angen mwy arnom. Os allwch chi fod o gymorth cysylltwch ag ysgrifennydd y Neuadd.

## **NEUADD LOTTERY**

1st No. 29 Karen Ravenscroft £20

2nd No. 18 Renate Tinniswood £10

## **SNOOKER**

7th Feb - Carrog 1 Cerrig 'A' 5

14th feb - Carrog 1 Corwen 'A' 5

21st Feb - Glyndyfrdwy 5 Carrog 1

# The Cottage



## Bed and Breakfast

En suite  
No Smoking Parking  
01490 430644  
thecottagecarrog@btinternet.com  
www.thecottagecarrog.co.uk