CWLWM

MEDI
2024

Rhif 72

Golygydd:

Einir Jones

Pris 50c

<u>Taflen Gyswllt Mudiad Chwiorydd Bedyddwyr Cymru</u>

<u>Cynnwys</u>

Golygyddol

Y Diweddar Barchg E. Lyn Rees

Trem yn Ôl

Ymweliad â Glyn Nest gan ffyddloniaid y Tabernacl

Gwirfoddoli yn Llys Nini – RSPCA

Cerdd: Ffynnon Santes Non

Cerdd: Pentecost 2024

Cadw Gwenyn

Cwis: Planhigion

Y Baban ynghwsg yn y gwair

Rysetiau o Eben

Atebion y Cwis

Adroddiad yr Ysgrifennydd

Diweddariadau o Gartref Glyn Nest

Cyfarfod Mudiad Chwiorydd C&C

Golygyddol

Mae hi wedi bod yn haf eithaf od o ran tywydd eleni, yn union fel yr addewid a'r argoel adeg Swithin, (Gorffennaff 15fed) cymysgedd o haul a glaw a gwres ac oerni oedd hi bryd hynny, a thros y blynyddoedd rydw i wedi nodi fy hunan mai tywydd yr haf yw'r tywydd o gwmpas adeg Swithin. Rhywbeth i wneud gyda'r Gulf-stream a'r Jetstream yw'r patrwm medde'r gwyddonwyr wrthym ni, a jyst digwydd bod i'r hen sant cael ei gladdu yn y man anghywir yn ddim i wneud gyda'r peth. Ond, mae hi wedi bod yn aeafol ac yn hafaidd, a ninnau yma yng Nghymru wedi cael sawl tymor o fewn yr un wythnos heb sôn am o fewn yr un dydd. Cynhaeodd rhai ohonom dân ar sawl gyda'r nos hyd yn oed, a hynny yng Ngorffennaf ac Awst. Y peth gorau i'w wneud ar dywydd felly yw gwisgo haenau, fel y gallwch dynnu i ffwrdd ac ychwanegu fel bo'r gwres a'r hin yn newid yn gyson.

Ond mae un peth rydym ni fel Cristnogion yn anghofio ei wneud yn aml. Y peth pwysicaf i'w wisgo bob amser yw hwn. Paul sy'n rhoi i ni yr ordors yn Rhufeiniaid (13,14 fel mae'n digwydd). Beth bynnag y tywydd, beth bynnag yr amgylchiadau, sut bynnag rydyn ni'n teimlo, mae angen i ni wisgo amdanom haen extra a gweledig bob amser, yr Arglwydd Iesu Grist.

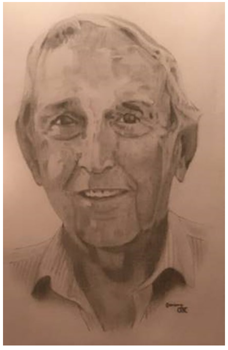
Mae pobl yn adnabod eraill o'r hyn mae nhw'n ei wisgo yn aml. Sawl gwaith gwelsoch chi rywun rydych yn adnabod eu hwynebau o siop neu glinic neu fanc ond heb eu gwisg swyddogol ar y pryd, ac fe fyddwch yn sylwi arnynt ac yn nodio ond heb allu dweud ble rydych chi' wedi eu gweld o'r blaen. Mae gwisg yn bopeth. Felly mae adnabod pobl yn aml. A does yr un wisg well i ni fel Cristnogion ei rhoi amdanom na'n gwisg o fod fel Iesu. Yn union fel mae angen layers ar haf fel hwn, drwy'r flwyddyn, ym mhob tywydd, dan bob math o amgylchiadau gadewch i ni wisgo Iesu Grist o'n hamgylch ac yn ein calonnau fel y bydd pobl eraill yn y byd diobaith hwn yn edrych arnom ni ac yn ei weld Ef, yn gweld ei arwydd Ef ynom ac arnom. A mwy na jyst gwisgo Iesu, gadewch i ni fod yn debyg iddo, yn gwneud fel mae'r emyn yn ei annog.

Byw fel Iesu, dilyn Iesu
Ydyw cri fy nghanol wan.
Dweud fel Iesu, gwneud fel Iesu
Yw fy Nefoedd ym mhob man.

O.N. Jyst rhag ofn na wyddoch ble i gael y wisg darllenwch y Beibl a gweddïwch bob dydd. Fe fydd amdanoch cyn i chi droi rownd! (*Gol.*)

Y Diweddar Barchg. E. Lyn Rees

Einir Jones



Ddoe ddiwethaf y daeth y newyddion trist am farwolaeth Lyn Rees, cymydog o weinidog o Saron ger Rhydaman.

Rwy'n cofio fel doe ei gwrdd y tro cyntaf erioed. Wedi dod yn ystod ei awr ginio yr oedd o ganol ei waith fel athro Ysgrythur yn Ysgol Dyffryn Aman bryd hwnnw. Roedd yn bwyta afal ar stepen y drws – yn hoff iawn o rai *Pink Lady* deallais wedyn - ac fe ddes i a fe i mewn i'r parlwr ffrynt – yr unig fan deidi yn y tŷ oherwydd roedden ni wedi symud i mewn ar adeg Wimbledon ac roedd hyn cyn diwedd y tymor ysgol. Gadewis ef yno a gweiddi ar John a chafodd y ddau sgwrs.

Byddwn yn arfer ei weld yn rheolaidd wedyn mewn Cymanfaoedd Canu a rihyrsals a phethau felly. Flynyddoedd wedyn ces gydweithio gydag ef yn Ysgol Dyffryn Aman a bod yn aelod o'i adran bob hyn a hyn. Bryd hynny roedd R.E. yn bwnc tra diddorol yn delio ag Iddewiaeth a Christnogaeth yn y blynyddoedd cyntaf i ddisgyblion yn yr Ysgol Uwchradd – pethau oedd yn fy siwtio fi yn iawn oherwydd roedd gen i gefndir yno.

Yn nes ymlaen y daeth crefyddau eraill y byd i'r brig. Rwy'n cofio ei barti ffarwel, ni fel adran mewn gwesty yn Llandeilo ac yntau yno yn llawn asbri a ninnau yn canu iddo. Ond er iddo ymddeol o'r ysgol lle gwelwn ef yn ddyddiol, roedden ni'n dal mewn cyswllt yn aml. Daeth John yn Ysgrifennydd y Gweithgor (un Gogledd Myrddin) ar ôl y Parch Wyndham Rees. Dyma gyfle eto i John ac yntau gydweithio'n agos, a chaech chi byth well ysgogwr na Lyn. Roedd ganddo syniadau ardderchog. Yn lle hen gyrddau diflas ail-adroddus a di-liw fe drefnwyd gweithgareddau bywiog.

Cawsom Farbeciw blynyddol yn teithio'n flynyddol o gwmpas y Gweithgor, gyda gwahanol eglwysi'n y Gweithgor ei gynnal. Cawsom Gymanfa Ganu ysgafn a llawn bywyd yn canu nes codi'r to ym mis Medi gan symud o fan i fan eto. Cawsom ddarlith a phobl dra diddorol yn siarad â ni yn Ebeneser, Llandeilo yn flynyddol, ELR yn trefnu'r cyfan bob tro. Cawsom bapur newyddion y Gweithgor ar y we. Ei syniad ef oedd yr enw, Y Gigfran Wen – roedd wedi gweld gwefan debyg yn Saesneg *Ship of Fools*, ac wedi cymryd at y syniad, a fe ei hun oedd yn hoffi pryfocio ac ysgogi yn fisol yng ngholofn y Procer. Tua diwedd pob mis byddai John a minnau yn mynd draw i'r Fedwen yn Saron (enw ei gartref yno oedd â chysylltiadau teuluol arbennig iddo ef) a thra byddai'r dynion yn gosod y gigfran i hedeg a'i llwytho ar y we ar *Hot Metal* (ie, bu'n rhaid dysgu lot o dechnegau newydd ar frys i gynhyrchu'r cyfan) byddai Heulwen a minnau yn sgwrsio. Sawl noson afrifed fe gawsom ni groeso wrth y bwrdd hwnnw yn ystod ac wedi dyddiau'r Gigfran. Caws a bisgedi, olewydd, a chawl blasus, y meniw yn wahanol bob tro – roedd Lyn yn hoffi caws da, cryf a the yr un fath – a Heulwen wedi gwneud ei theisennau blasus, rysetiau sawl un ohonynt wedi ymddangos yn y Cwlwm.

Roedd yn arweinydd cymanfa ganu tan gamp. Digon o fynd ar hen ffefrynnau a stwff cymanfa fodern. Y math o ddyn a alwn ni yn *dapper* ydoedd – gwisgai siwtiau da a thei bo ar achlysuron arbennig ac roedd ei ymarweddiad yn filwrol a'i osgo bob amser yn syth. Het wedi ei gosod yn ofalus ar ongl arbennig. Fi'n cofio eistedd drws nesaf iddo ar lwyfan yr ysgol yn gwylio plant yn llusgo eu hunain i fyny fel sachau o uwd i gael eu gwobrau yn eu tro, ac yntau yn dweud dan ei anadl wrthai y byddai cyfnod byr o ymarfer martshio yn dda i sawl un ohonynt! Wrth gwrs roedd wedi bod yng ngholeg y fyddin ei hunan ac yn sefyll fel milwr bob amser.

Meddyliwr dyfn yn darllen cyrfolau diwynyddol modern – rhai na allwn i hyd yn oed ddeall eu teitlau! Allwn i chwaith byth ddeall ei ysgrifen! Digon o hiwmor. Cartwnydd ardderchog. Llond ystafell o ddyn. Unigryw. Heddwch i'w lwch.

Yn dirion dy baderau -yn gadarn
wyt geidwad eu hwyliau,
ein hangor trwy'r tymhorau
â ffydd tragwyddol pob ffau.

Lowri Lloyd

Trem yn Ôl

Arfonia Young

Wedi cael bendith a mwynhad o darllen hanes Ruth Davies ac Eleri Lloyd Jones yn cynrychioli Cymru yng Nghynhadledd Bedyddwyr Ewrop (yn Cwlwm Mai 2024) gwibiodd fy meddwl yn ôl ddeng mlynedd ar hugain i 1994. Bryd hynny cefais y fraint o gynrychioli Chwiorydd Cymru yng Nghynhadledd Bedyddwyr Ewrop yn Norwy. Fel mae'n digwydd roedd Ruth ac Eleri a minnau yn gyd-aelodau yn Eglwys Penuel, Bangor yr adeg honno a chofiaf yn dda am eu cyfraniad cyfoethog i fywyd yr eglwys.

Rwyf am fentro anfon y pwyntiau mwyaf cofiadwy a nodais yn Seren Cymru ar ôl bod yng Nghyhadledd yr E.B.F. Mae'r hyn ar wahan i'r pregethau grymus, y gweddïo taer a'r seminarau goleuedig fu'n ein hysbrydoli oll i geisio 'Gwasanethu'r Arglwydd Gyda'n Gilydd' wedi i ni ddychwelyd i'n gwahanol wledydd.

Cynhadledd E.B.F. – Undeb Bedyddwyr Ewrop –1994

A minnau newydd ddychwelyd o gyfarfodydd Undeb Bedyddwyr Cymru yn Aberteifi gwibiodd fy meddwl yn ôl i gynhadledd arall y teulu Bedyddiedig sef yr un a gynhaliwyd yn Lillehammer, Norwy rhyw 107 o filltiroedd i'r gogledd o Oslo, sy'n sefyll ar lan Llyn Mjosa, llyn mwyaf Norwy.

Yn ystod y chwe niwrnod a dreuliasom yno ym mis Gorffennaf eleni (1994) daethai'r lle yn gartref i dros dair mil o Fedyddwyr oedd yno o ddeugain a phump o wledydd ar draws Ewrop a'r Dwyrain Canol. Ym 'Mhentre'r Bedyddwyr', sef y pentref a godwyd ar gyfer y Gemau Gaeaf Olympaidd, yr arosem, y cyfan yn gyfleus iawn ar gyfer cymaint o gynadleddwyr.

Thema’r Gynhadledd oedd ‘*Gyda’n Gilydd fe Wasanaethwn yr Arglwydd*’ a chanolbwyntiwyd ar y neges hon o Lyfr Josua gydol yr amser gan sôn hefyd am yr Arglwydd sy’n agor drysau ac yn ein danfon allan.

Amhosib fyddai son am bopeth, ond ceisiaf rannu gyda darllenwyr Seren Cymru rai o’r pethau mwyaf cofiadwy.

- Parti o naw yn canu a dawnsio’n wefreiddiol - ffoaduriaid o Zaire, Angola a Chad
- Unawdydd o Rwsia’n ein codi i’r uchelderau
- Cysylltu ar y ffôn gyda chenhadwr o’r Almaen yn y Cameroons. Gofynnodd am weddïau Bedyddwyr Ewrop. Clywed nodyn gobeithiol er gwaethaf yr anawsterau sy’n wynebu Affrica, a’r gred ddisigl bod Duw ar waith o hyd. Galwyd ar i’r bobl gyda gweledigaeth fynd i’r Affrica, a thra roedd y côr yn canu cododd deugain o bobl i ateb yr alwad honno.
- Grŵp o Moldofa yn cynnwys ffidlwr eneiniedig
- Côr o Croatia
- Gwraig o Estonia’n tystio iddi golli’i swydd fel athrawes ugain mlynedd yn ôl am fod yn Gristion. Erbyn hyn cafodd ei swydd yn ôl a chaniateir adrodd hanesion o’r Beibl a chael corau Cristnogol yn yr ysgolion,
- Sgwrs â rhai o Bwlgaria a weithiai ymhlith y Romani yno. Mae ganddynt chwe gweinidog ac un genhades.
- Gweld cynlluniau Newydd Rushikon, bydd y Coleg yn symud i Prague yn y dyfodol. Mae angen gwirfoddolwyr i baentio ac ati.
- Enwau’r 45 gwlad i fynd ar y llwyfan, a Chymru yn eu plith (gweler y llun)
- Cynrychiolwyr Israel a’r Iorddonen yn cael eu galw i’r llwyfan gyda’i gilydd wedi i’r newydd ddod bod gobaith am heddwch rhwng y ddwy wlad
- Côr o Weinidogion o’r Iwcrain, deunaw ohonynt, yn canu gydag afiaith.
- Cynnau llu o ganhwyllau o’r un gannwyll fawr a’u cludo yn nhywyllach y neuadd fel symbol o Grist, Goleuni’r Byd, a’i Eglwys, Goleuni’r Byd.

- Y rhyfeddod i Fedyddwyr Norwy gynnal y cyfan. Dim ond chwe mil ohonynt sydd trwy'r wlad i gyd – i fentro gwahodd y fath gynhadledd enfawr
- O'r tair mil a mwy o gynadleddwyr, traean o'r rheini (1,200) yn dod o ddwyrain Ewrop, y rhan fwyaf ohonynt wedi gadael eu gwlad am y tro cyntaf erioed
- Cyd-weddïo Gweddi'r Arglwydd yng nghanol y Babel o ieithoedd eraill a'r un modd canu 'O'r fath gyfaill ydyw'r Iesu' ac un o ffefrynnau, 'Dweud wrth Gymru' sef, 'Gair Disglair Duw'.
- Y gymdeithas o gwmpas y byrddau yn ystod y prydau bwyd syml, syml
- Fel Cynrychiolydd Chwiorydd Cymru, cael y fraint o osod baner y Ddraig Goch wrth droed y groes fawr bren ar y llwyfan yn Lillehammer, a minnau'n gwisgo'r wisg draddodiadol genedlaethol (neu'r fersiwn ohoni y gallwn ei dioddef yn y gwres llethol). Cyfarfod â chymaint o bobl a chariad at Grist yn eu cymell, a'u brwdfrydedd yn heintus
- Gweinidogion o bob gwlad yn rhannu'r bara a'r gwin yng Ngwasanaeth y Cymun fore Sul a'r ymdeimlad o berthyn i deulu Duw yn drydanol. Braint oedd derbyn yr elfennau o Swper yr Arglwydd gan un o Weinidogion Cymru, ac yntau hefyd yn ŵr i mi
- Gofal y corff yn ogystal â'r enaid, gan i bob cynadleddwr dalu am fag wedi'i wneud â llaw mewn pentref yng ngwlad Tai. Roedd y ffaith i Undeb Bedyddwyr Norwy eu comisiynu i wneud y bagiau wedi sicrhau gwaith i bentref cyfan am flwyddyn.

Ni ddywedwyd mo'r hanner ond credaf i bawb ohonom fel cynadleddwyr allu dweud 'Da oedd i ni fod yno.'

Â'r byd wedi newid cymaint ers hynny, rhaid cydnabod mai yr un yw'r her a'r alwad i ni hyd nes i'r Arglwydd Iesu ddod eto, a hynny yn ei holl ogoniant. Felly, drwy ffydd Mab Duw parhawn gyda'n gilydd i wasanaethu yr Arglwydd.

Dywediadau'r Maori

Fi yw'r wlad, a'r wlad yw fi.

Trwy edrych a gwrando y daw doethineb.

Carwch bobl er eu gwaethaf.

Ymweliad â Glyn Nest gan ffyddloniaid y Tabernacl

Rosemarie Eynon

Prynhawn Sul, Gorffennaf 14eg eleni aeth deg o aelodau Tabernacl, Capel y Bedyddwyr, Pontarddulais, ar ymweliad â chartref preswyl Glyn Nest, Castell Newydd Emlyn er mwyn cynnal oedfa. Dyma'r tro cyntaf i ni fod yno ers 2019 oherwydd y Cofid. Yn ystod y pum mlynedd fe gollwyd nifer o wynebau cyfarwydd ond roedd y croeso gan y deilaid presennol yn wresog iawn.

Rosemary Eynon, Ysgrifennydd y Tabernacl oedd yn llywyddu ac ar ôl gair o groeso fe wnaeth Meriel Davies gyflwyno yr emyn adnabyddus 'Nid wy'n gofyn bywyd moethus' ac roedd y deiliaid wrth eu bodd yn ymuno yn y moliant. Beryl Rencontre ddarllenodd o'r ysgrythur a Dr Alan Evans oedd yn ein harwain mewn gweddi.

Cafwyd adroddiad gan Meryl Hendry ac unawd gan Teifryn Rees – Sicrwydd Bendigaid – a phawb yn ymuno yn y cytgan, yn y ddwy iaith oherwydd bod rhai o'r deilaid heb fedru'r Gymraeg.

I gloi'r gwasanaeth darllenodd Anne Davies 'O'r fath gyfaill ydyw'r Iesu', a phawb yn morio canu. Delyth Williams oedd yn cyfeilio. Fe wnaeth pawb ymuno yn y Fendith. Teimlad pawb oedd mai 'da oedd i ni fod yno.'

Diolchwyd yn gynnes i aelodau'r Tabernacl gan y chwaer Beti Thomas (Beti Fach), San Clêr gynt. Cafwyd amser i gymdeithasu a phawb yn hel atgofion am yr amser gynt. Roedd teisen a choffi i bawb i orffen prynhawn bendithiol.

Aelodau y Tabernacl, Pontardulais fu’n gyfrifol am yr oedfa

Beti Thomas San Cler (chwith) a Lydia Williams, Bethlehem, Pwll gynt, gyda Teifryn Rees y Tabernacl

Diolch am yr adroddiad a’r lluniau. (Gol.)

Dywediadau’r Maori

O’r crud i’r bedd, dal i ddysgu.

Rhedeg ar ôl dau aderyn, dal yr un.

Chwiliwch am orwelion pell a charu’r rhai chi’n gyrraedd.

Gwirfoddoli yn Llys Nini – RSPCA

Lisa Jones

Ychydig wythnosau yn ôl fe ddechreuais i wirfoddoli gyda'r RSPCA yn eu canolfan ar gyfer anifeiliaid yn Llys Nini, Penllergaer ger Abertawe. Rydw i'n dwli ar anifeiliaid fy hunan, ond gan mod i'n gweithio llawn amser allai byth â chael ci fy hunan gan fy mod yn teimlo y byddai'n anheg i adael ci ar ei ben ei hunan yn y tŷ am wyth awr y dydd.

Ond er hynny roeddwn am fod mewn cyswllt gydag anifeiliaid a meddyliais efallai y byddai'n beth da i mi fynd i helpu mewn canolfan fel hyn lle gallwn wneud gwahaniaeth i fywyd cŵn trwy fynd â hwy am dro a chael eu cerdded a'u hymarfer yn lle eu bod mewn mewn cawell yn gyson. Felly, dyma lenwi'r ffurflen gais – yn llawn nerfau rwy'n cyfadde.

Ond doedd dim eisiau i mi boeni dim a dweud y gwir oherwydd fe gefais ateb i nghais yn gofyn i mi fynd i ddiwrnod hyfforddi.

Cefais ddigonedd o wybodaeth yno am Iechyd a Diogelwch a chwrdd â rhai aelodau o'r staff ac fe ges fynd o amgylch y cenelau a chael hyfforddiant sut i fynd ati. Rydwi wedi cael pleser enfawr yn gwirfoddoli ac wedi cyfarfod llawer o gŵn hyfryd. Mae nhw i gael yno ym mhob siap a maint a natur.

Gall rhai fod yn fywiog iawn ac wrth fy ngweld yn nesau mae nhw'n neidio i fyny bum troedfedd mewn llawenydd pan mae nhw'n sylweddoli eu bod yn cael mynd allan am dro.

Mae eraill yn dawel ac yn swil iawn ac mae'n dda cyfarfod â hwy hefyd am yr ail dro a sawl tro wedyn a sylweddoli eu bod yn eich cofio. Dyna groeso mae nhw'n ei roi!

Fe ges i er hynny brofiad trwstan fyddai'n well gen i ei anghofio a dweud y gwir. Ond fe ysgrifennai amdano er hynny gan ei fod yn ddoniol. Ar fy nhrydedd neu'm pedwaredd ymweliad pan oeddwn i yn dal i ddysgu sut oedd mynd ati fe ges fynd â Staffie bywiog a chyfeillgar mawr allan am dro. Pan ddychelwais o'r wac gofynnwyd i mi fynd ag ef yn ôl i fan gaedig fawr oedd wedi ei ffenso'n gadarn a'i chloi er diogelwch ac fe dreuliais amser yno wedyn yn ei ganmol ac yn gwneud ffys ohono. Yn sydyn, a minnau ar fin gadael, clywais lais llawn sioc yn dweud "Helo Miss!". Un o fy nisgyblion oedd yno! Mae'n siwr nad oedd hi'n disgwyl gweld ei hathrawes Gymraeg mewn lle o'r fath.

Un wythnos yn y Dosbarth a'r nesaf mewn cawell mawr i gŵn colledig yn yr awyr agored! Aeth pethau yn waeth pan sylweddolais i bod y gât at allan wedi ei chloi a bu'n rhaid i mi gynnal sgwrs gall gyda'r ferch a'i theulu trwy'r barau gan na allwn innau ddianc! Yn ffodus gwelodd aelod arall o'r staff fy mhicil ac fe gefais esbonio i'r ferch a'i theulu mod i'n newydd iawn i'r gwaith!

Mae pawb sy'n gweithio yn Llys Nini yn bobl hyfryd a charedig iawn ac mae nhw'n cymryd eu swyddi o ddifri, siwr o fod bod sawl sialens yn eu hwynebu yn aml a hefyd bod llawer o dristwch. Mae llawer iawn o weithgareddau i godi arian yn cael eu trefnu (chwiliwch ar y We os oes gennych ddiddordeb) a'u cynnal yn y lle gan gynnwys si-oeau cŵn a thros y Pasg roedd Hela Cwningod Pasg wedi ei drefnu ac yn denu llawer o blant. Chwiliwch ar y Wê os oes gennych ddiddordeb. Mae rhywbeth ymlaen o hyd yno er mwyn ennyn diddordeb yn cyhoedd. Agorwyd parc chwarae newydd ar gyfer plant a hefyd mae caffi newydd yno sy'n gwerthu dewis da o paninis a theisennau a diodydd twym ac oer. Mae'n werth mynd yno am dro a chefnogi'r achos arbennig hwn.

Cerdd

Ffynnon y Santes Non

Llun: geograph.org.uk

Ar fore llwyd, mewn cae,
uwchben traeth carregog,
ger sgerbwd o wal,
daethum ar ei thraws -
ffynnon sanctaidd;
man geni santes,
lle deuai pererinion gynt
i gynnig cerrig llyfnion
yn dâl am baderau.

Daliaf ddarn o arian yn fy llaw
a'i daflu i'r dŵr sanctaidd;
methaf â'i weld
ynghanol y cosmos o gylchoedd afloyw,
a'r myrdd o geiniogau sgleiniog;
un o gannoedd o freuddwydion
yn gorwedd mewn ffynnon.

Caeaf fy llygaid -
mentraf gredu
mai man cychwyn pob gwyrth
yw breuddwyd.

Mae Zohrah yn aelod yn y Tabernacl, Caerdydd. (Gol.)

Cerdd

Pentecost 2024

Ioan 14

Mae'r misoedd yn ehedeg
A daw yr haf cyn hir,
Bydd miwsig yma yng Nghymru
Llawenydd yn y tir.

Dros lawer i wlad arall
Mae tristwch, dicter, gwae
A dagrau du a galar
A rhyfel fel y mae.

Pan aeth yr Iesu adref,
Y Mab, n'ôl at ei Dad.
Addawodd roi ei Ysbryd
Yn obaith i bob gwlad.

A nerth ddaw o'r uchelder
I bawb sy'n dilyn Crist.
Mae gobaith byw y Sulgwyn
Yn newid daear drist.

Aelod yng Nghapel Penybryn, Wrecsam yw Betty (Gol.)

Dywediadau'r Maori

Allwn ni byth lwyddo heb gefnogaeth y rhai o'n cwmpas.

Os heuwch chi garedigrwydd dyna fedwch chi.

Gadewch i ni gadw'n agos, nid bod ar wahan.

Cadw Gwenyn

Margaret Evans

Mae olion archeolegol ar gael sy'n dangos yn glir bod yr Eifftiaid gynt yn cadw gwenyn ac yn cynhyrchu mêl. Yn wir, mae son yn Genesis 43, adnod 11, bod meibion Jacob wedi mynd ag ychydig fêl i'r Aifft pan oedden nhw wedi eu hanfon yno gan eu tad i brynu grawn. (Cario dŵr dros yr afon os bu erioed! Ond dyna fe, doedd dim siocled i gael!) Fe wyddom hefyd i fêl gael ei ddarganfod ym meddau'r Pharoaid, ac mae wedi parhau yn fwytadwy yno dros dair mil o flynyddoedd. Mae'n wir ei fod yn ddu ei liw bellach ond mae'n dal yn iawn dros yr holl filenia. All bacteria ddim byw mewn mêl gyda llaw ac roedd yn cael ei ddefnyddio adeg Rhyfel Corea i ddiheintio offer llawfeddygol pan nad oedd amser na lle i'w berwi.

Mae mêl yn dal i gael ei ddefnyddio fel bwyd maethlon heddiw ac mae iddo nifer fawr o rinweddau meddygol ac iachusol. Er mwyn i chi gael y fantais fwyaf rhaid ddefnyddio mêl sydd wedi ei gynhyrchu yn eich hardal chi – o fewn 10 milltir i ble rydych chi'n byw os yn bosib. Nid yn unig mae mêl yn dda i chi ei fwyta ond mae hefyd yn dda iawn i'w ddefnyddio'n allanol ar y croen.

Prodin arbennig sy'n cael ei gynhyrchu gan chwarennau ar ben y gwenyn yw'r Jeli Brenhinol (Royal Jelly) ac mae'n cael ei ddefnyddio gan y gwenyn eu hunain i fwydo breninesau ifanc. Gan bobl mae'n cael ei ddefnydio yn ogystal i wella pwysau gwaed uchel ac iselhau *cholesterol*. Gall hefyd wella cyflwr y gwallt a'r croen.

Mae Propolis hefyd yn cael ei ddefyddio gan y gwenyn a phobl. I'r gwenyn mae fel Polyfilla a glud a Gorilla Tape maent yn ei gynhyrchu eu hunain sydd yn cau allan ddrafftiau yn y cwch ac mae'n cael ei gynhyrchu gan y gwenyn allan o resin sy'n ymddangos yn naturiol ar flagur rhai coed. Mae pobl yn ei gymryd i gryfhau eu system yn gyffredinol ac i wella anwydau a ffliw a Cofid a phethau felly. Mae'n dda iawn i'r system imiwnyddol.

Ym mhob cwch mae 3 math o wenyn yn byw gan gydweithio mewn harmoni gyda'i gilydd. Y math mwyaf cyffredin yw'r rhai welwch chi yn yr ardd yn casgu paill a neithdar (Nectar). Dyma'r Gweithwyr. Gwenyn Benywaidd Anffrwythlon ydyn nhw ac mae nhw'n deor o wyau ffrwythlon sydd wedi eu dodwy gan y Frenhines (eu mam nhw i gyd). Mae nhw'n cael eu bwydo gan y gweithwyr eraill ar Fara Gwenyn (Bee Bread) am tua 8 diwrnod ac yna yn gweud piwpa (mewn cot sbeshal ac yn cael eu cau mewn cell unigol) tra'n ail-adeiladu eu cyrff o fod yn gynrhon bach i fod yn wenyn ifanc erbyn un diwrnod ar hugain. Wedi iddynt ddeor mae nhw'n dechrau gweithio yn y cwch gan fwydo, glanhau yn gyffredinol a thrin y Frenhines. Hefyd maent yn mynd ymlaen i gynhyrchu cŵyr ac adeiladu'r celloedd mêl chwe-onglog a mynd allan i hela paill a neithdar, neu fod yn wylwyr wrth fynedfa'r cwch.

Mae nhw'n byw am tua 6 wythnos yn y gwanwyn a'r haf, gan farw o flinder a gor-weithio yn y diwedd.

Yr ail fath o wenynen sy'n byw yn y cwch yw'r Drôn, y wenynen wryw. Mae'r rhain hefyd yn cael eu dodwy gan y Frenhines ac mae'r larfa ifanc yn cael ei fwydo gan weithwyr ar neithdar a phaill. Wedi 10 diwrnod maent yn troi yn biwpa ac yn torri allan o'u celloedd wedi pedwar diwrnod ar hugain. Eu prif waith yw cydmaru gyda'r Frenhines newydd pan ddaw ac yna, marw. Yn wahanol iawn i'r Gweithwyr d'yw nhw'n gweud dim o fewn y cwch ond bwyta! Yn yr Hydref pan ddaw barrug bydd eu cyrff yn ymddangos wrth fynedfa'r cwch gan na chant ddod i mewn wedi i'r gweithwyr a'r gwylwyr eu taflu allan. All y Dronau ddim pigo yn wahanol i'r Gweithwyr.

Mae'r Frenhines yn fwy o faint na'r Gweithwyr ac fe fydd y Gweithwyr yn dewis wyau i'r dodi yn y Celloedd Brenhinol (Queen Cups). Caiff y piwpa ifanc ei bwydo ar Jeli Brenhinol, Paill a Neithdar. Wedi 8 niwrnod o fod yn biwpa bydd yn mynd i gell arbennig i Frenhines ac yn deor wedi un dydd ar bymtheg yno. Bydd nifer o Freninesau yn datblygu yr un pryd ond mae'r gyntaf i ddeor yn lladd pob un arall gyda'i cholyn arbennig fel heipodymig. Unig swydd y Frenhines yw dodwy wyau a bydd yn dodwy tua 1,500 i 2,000 y dydd yn y Gwanwyn a'r Haf.

Mae sawl gwahanol math o gwch gwenyn ar gael. Yn y gwyllt mae gwenyn yn byw mewn tyllau mewn coed neu greigiau ond dysgodd dyn i'w cadw ac fe adeiladon nhw gychod arbennig ar eu cyfer. Efallai i chi weld rhai wedi eu gwneud o raff yn Sain Ffagan (yng ngardd Kennixton, Bro Gŵyr, y tŷ coch ger y fynedfa). Ond mae dau brif fath o rai cyfoes sef y WBC a gynlluniwyd tua 1890 gan William Broughton Carr a'r un arall sef yr un Prydeinig Cenedlaethol sydd wedi ei ddefnyddio ers tua 1946. Dyma'r rhai mwyaf cyffredin bellach ac fe welwch un ar botiau sawl math o fêl.

Mae sawl haen mewn cwch mêl Prydeinig Cenedlaethol y mwyaf cyffredin welir bellach. Bydd stand ar y gwaelod yn ei ddal a man i'r gwenyn lanio'n ddiogel ger y porth. Yna bydd blociau'r fynedfa a llawr a bocs Siwper arbennig i ddal y mêl yna'r fagwrfa a'r hyn sy'n gwrthod mynediad i'r Frenhines – mae hi'n fwy na gweddill y gwenyn - ac yna'r to ar ben y cyfan.

Bydd y gwenyn yn cynhyrchu Crwybr (Diliau Mêl, Honeycomb) i gadw'r mêl ynddynt ac yn creu cwyr gwenyn i wneud hyn a selio'r cwpanau dros y piwpau. Mae dwy faint o ffram – rhai mwyaf sydd yn y Siwper a'r un llai yn y Fagwrfa.

Mae'n hanfodol i'r Gwenynwr gadw llygad barcud ar ei wenyn ac i wneud hynny bydd yn gwisgo siwt arbennig, het fawr a feil arni rhag i'r gwenyn bigo ei ben a'i wyneb a menyg cryf a thrwchus. Hefyd bydd yn defnyddio Mygwr i chystrellu'r cwch gyda mwg er mwyn tawelu'r gwenyn pan fydd yn chwilio'r cwch. Mae'r gwenyn yn gwybod bydd angen iddynt ffoi ac adeiladu cwch newydd os daw tân ac felly mae nhw'n bwyta digon o fêl i gael nerth i ail-adeiladu os bydd angen ac yn mynd yn gysglyd trwy or-fwyta, ac felly yn haws eu trin.

Yn ogystal â mêl a jeli brenhinol a Propolis mae'r gwenyn hefyd yn cynhyrchu cŵyr arbennig o chwarennau arbennig ar yr abdomen. . Allan o'r crwybr dros ben ac os oes gormod o gŵyr yn y cwch mae'n bosib prosesu hwn. Wedi i fêl gael ei dynnu o'r crwybr gall gael ei ddefnyddio eto gan y gwenyn – ailgylchu mewn gwirionedd. Mae cŵyr gwenyn yn toddi rhwng 63 a 65 gradd C ac mae'n parhau yn ei ffurf tra'i fod yn cael ei gadw allan o olau a gwres haul.

Rhaid bod yn ofalus wrth ei doddi oherwydd mae'n ymfflamychu yn hawdd a gall hyn arwain at newid lliw y cŵyr. Mae'n bosib ei hidlo i sicrhau nad oes pail neu ddarnau mawr o stwff o'r cwch ynddo ac mae hyn yn gadael cŵyr hyfryd a glân y gellir ei ddefnyddio mewn nifer o ffyrdd gan amrywio yn ei liw o bron i wyn drwodd i frown. Y lliw mwyaf cyffredin yw melyn neu frown golau. Mae'n bosib lliwio cŵyr fel hyn gyda lliwiau arbennig ac mae'n hawdd iawn ei gerfio i ffurfiau hefyd. Eto, gellir ei gymysgu gydag olew i greu sebon a pholish celfi effeithiol. Gellir defnyddio'r cŵyr hefyd mewn hufennau a balm at ddwylo a gwefusau.

Creaduriaid diddorol iawn a phrysur iawn yw gwenyn ac fe ddywedodd Einstein os byddai'r gwenyn yn diflannu o'r byd nad oedd ond pedair blynedd o fywyd ar ôl gan y ddynoliaeth gyfan.

Gofalwn amdanynt felly, a'u parchu am eu gallu i beillio a chynhyrchu rhywbeth hollol unigryw.

Diolch i'r Crëwr mawr amdanynt.

Aelod a Thrysorydd Calfaria, Garnant yw Margaret. (Gol.)

Dywediadau'r Maori

Mae pobl yn dod a mynd ond mae'r tir yn parhau.

Trowch eich wyneb i'r haul a bydd y cysgodiion
yn syrthio y tu ôl i chi.

Mae enaid bywiog yn enaid iach.

Cwis:
Planhigion

1. Sawl coeden arbennig oedd yn tyfu yng nghanol Eden? Beth oedd eu henwau? Pa un yr oedd ei ffrwyth wedi ei wahardd i Adda ac Efa?
2. Oedd coed Almwn yn tyfu yn Israel gynt?
3. Beth dynnodd y disgyblion i'w fwyta ar y Sabbath a chodi gwrychyn y Phariseaid?
4. Ai afal oedd y ffrwyth roedd Efa wedi cael ei themtio i'w fwyta?
5. Dan pa bren yr eisteddodd Eleias yn yr anialwch a dymuno marw?
6. I ba blanhigyn sy'n tyfu'n bren anferth allan o hedyn bach y cymharodd Iesu Deyrnas Nefoedd?
7. O ba ffrwyth y gwnaed y powltis osodwyd ar gornwyd Heseceia?
8. Beth daflwyd o'r llong gan y morwyr yn ystod storm fawr yr Eurocludon pan oedd Paul ar ei daith i Rufain?
9. Myfi yw y wir______ meddai Iesu ar nos Iau Cablyd.
10. Roedd Nathanael yn eistedd dan y pren hwn pan welodd Iesu ef.
11. Pa bren ddringodd Sacceus er mwyn gweld Iesu yn mynd heibio?
12. Beth sy'n tyfu ar ddau du yr afon glir o Ddŵr y Bywyd yn ôl llyfr Datguddiad? Pa mor aml mae'n ffrwytho a beth yw pwrpas ei ddail?
13. Yn lle drain y cyfyd beth meddai Eseia?
14. Beth na ellir eu casglu oddi ar drain ac ysgall meddai Iesu?
15. O ba bren yr adeiladwyd Teml Solomon?
16. Pa ffrwyth yr anfonodd y perchennog ei weision a'i Fab i'w dderbyn fel tâl yn nameg Iesu?

17. I ba hedyn mae Manna yn cael ei gymharu?
18. Pa lysiau roedd y Phariseaid yn eu degymu meddai Iesu?
19. Beth welodd Jeremeia yn blodeuo yn ei weledigaeth gyntaf?
20. Beth oedd cynnwys y cawl a brynodd yr enedigaeth fraint i Jacob oddi wrth ei frawd hynaf, Esau?

Y Baban Ynghwsg yn y Gwair

Dim ond ogof gysgodol a mwd hyd y llawr
Ar goll mewn tywyllwch, budreddi a sawr,
Yno'n fychan mewn preseb mae anrheg mor fawr,
Mewn baban ynghwsg yn y gwair.

Ac fe ganodd seraffiaid i'w gyfarch ar fryn
Gan ddychryn bugeiliaid, a'u taro yn syn,
Roedd y neges yn od, fu erioed air fel hyn
Am faban ynghwsg yn y gwair.

Ond er gwaethaf anfantais a'r syndod i gyd
Dyma Fab y Tragwyddol, yn aberth mewn pryd,
Holl ganolbwynt bydysawd, holl obaith y byd
Yw'r baban ynghwsg yn y gwair.

Einir Jones

Rysetiau o Eben

Fflapjacs Datys a Maple

- 8 owns menyn
- 8 owns siwgwr brown medal
- 4 llwy fwrdd o Maple Syrup
- 10 owns o uwd
- 8 owns o ddatys wedi eu torri yn weddol fân

Tun 7” sgwar wedi ei leinio gyda papur menyn

Ffwrn Nwy 3 neu 160 Trydan.

Toddwch y menyn, siwgwr a maple syrup mewn sosban weddol.

Rhowch yr uwd i mewn a’i gymysgu yn dda. Rhowch hanner y gymysgedd yn y tun a’i wasgu i lawr. Yna taenwch y datys dros y cyfan cyn rhoi’r gweddill o’r gymysgedd ar y top a’i lefelu’n wastad.

Canol y ffwrn am 40-45 munud nes ei fod yn aur golau. Oerwch am tua 10 munud. Torrwch yn sgwarau a’i adael yn y tun nes ei fod yn hollol oer.

Mae’n cadw mewn bocs addas hyd at wythnos.

Rysait Enid Pryce (Ysgrifenyddes a Diacones) o’n Capel ni yw hon. TRA Blasus!

Llun: goodto.com

Teisen Geirios a Choconut

- 5 owns Blawd Codi
- Pinshad o halen
- 4 owns siwgwr man
- 3 owns menyn
- 5 llond llwy de o laeth/llefrith
- 6 owns o geirios wedi eu golchi a'u haneru
- 2 owns o coconut
- Llond llwy de o siwgwr Demerara

Rhowch y blawd a siwgwr a'r menyn mewn bowlen a rhwbiwch i mewn nes ei fod fel briwsion.

Curwch yr ŵy a'r llaeth / llefrith gyda'i gilydd. Cymysgwch y ceirios a'r coconut ynghyd a'u plygu i gyd i mewn i'r briwsion.

Trowch i mewn i dun torth 1 pwys wedi ei iro a'i leinio gyda phapur menyn. Sgeintiwch y siwgwr Demerara ar y top cyn rhoi'r cyfan yn y ffwrn, 180 gradd/ Nwy 4 am 45-50 munud nes ei bod yn sefydlog wrth ei chyffwrdd. Troi allan o'r tun i oeri.

Rysait Eirlys Isaac, aelod ffyddlon Ebeneser

Llun: goodto.com

Atebion Cwis Planhigion

1. Pren y Bywyd a Phren Gwybodaeth Da a Drwg. Roedd hawl ganddynt i fwyta o Bren y Bywyd. (Genesis 2,9)
2. Oedd. Anfonodd Jacob ei feibion i'r Aifft at Pharo i geisio prynu gwenith, ac fe aethon nhw â chnau almwn gyda nhw. (Genesis 43,11)
3. Tywysennau ŷd. (Marc 2, 23)
4. Na, does dim enw o gwbwl ar y ffrwyth yn Genesis. Dim ond ffrwyth Pren Gwybodaeth Da a Drwg. (Genesis 3,6)
5. Merywen – sef coeden sy'n tyfu yn yr anialwch, rhyw fath o Fanhadlen fawr – *Broom*. Mae ei brigau yn tyfu at i lawr ac yn ffurfio pabell i gysgodi ynddynt.
6. Hedyn Mwstard sy'n tyfu yn Bren Mwstard mawr.
7. Ffigys. (Eseia 38, 21)
8. Ŷd (Actau 27,38)
9. Winwydden. (Ioan 15,1)
10. Ffigysbren. (Ioan 1,48)
11. Sycamorwydden. (Rhyw fath o *Mulberry* fawr sy'n tyfu yn y Dwyrain Canol meddai rhai esbonwyr) Roedd Sycamorwydd deiliog yn cael eu plannu am yn ail gyda choed Palmwydd yn Jerico meddai Archeolegwyr, i roi cysgod.
12. Pren y Bywyd, mae'n ffrwytho bob mis ac mae dail y pren i iachau'r cenhedloedd.
13. Ffinydwydd (Eseia 55,13) Math o binwydden ydyw yn ôl Edward Lluyd.
14. Ffigys a Grawnwin. (Luc 6,44)
15. Cedrwydd Libanus. (1Brenhinoedd 5,6)
16. Gwinwydd mae'n amlwg, y ffrwyth o'r winllan a osododd y perchen allan i denantiaid. (Marc 12, 2)
17. Coriander. (Exodus 16, 31)

17. Coriander. (Exodus 16, 31)
18. Annis a mintys a chwmin. (Mathew 23,23). Mae Luc yn son am Riw (*Rue*) a llysiau eraill hefyd. (Luc 11,4)
19. Gwialen almon (Jeremeia 1, 11)
20. Ffacbys, sef Lentils. (Genesis 25,34)

Adroddiad yr Ysgrifennydd

Y Chw. Bonni Davies

Dim ond un ffordd yn unig y gellid dechrau'r adroddiad hwn a hynny yw trwy ddweud "Diolch! Diolch! Diolch!"

Gwaith llaw – Rwyf newydd ddod nôl o Aberteifi ar ôl gollwng gyda Catherine Moon, y person sy'n derbyn y deunydd ar ran Prosiect Linus, lond cist car a llond y sedd gefn o ddillad wedi eu gwau. Roedd hi mor, mor ddiolchgar amdanynt ac yn fy sicrhau y byddai pob un pilyn yn cael ei ddefnyddio er lles eraill. Byddai rhai darnau'n aros yn y wlad hon, mewn ysbytai, cartrefi ac yn y blaen ond byddai darnau eraill yn cael eu cludo dramor. Roedd yna berson yn Aberystwyth a fyddai'n mynd â rhai ei hunan allan i'r Wcrain ac roedd ganddi hanesion o orfod mynd i gysgodi rhag y bomiau. Diolch arbennig felly i'r merched ar draws Cymru sydd wrthi'n brysur yn gwau gan ddangos mor barod y maent i helpu eraill sydd mewn angen.

Cyflwyniad y Mudiad - Mae'r Pwyllgor Gwaith bob amser yn ddiolchgar am y fraint o gael cyflwyno adroddiad ar lawr cynhadledd flynyddol yr Undeb. Bu'n fraint arbennig i gael gwneud hynny eleni yn Undeb Croesgoch wrth i Ruth Davies ac Eleri Lloyd Jones rannu eu profiadau o fod wedi mynychu Cynhadledd Chwiorydd Ewrop yn Latvia yr Hydref cynt gan mai dyma'r tro cyntaf oddi ar 2008 i gynrychiolwyr o Gymru fynychu'r digwyddiad. Diolch i'r ddwy ohonynt ac i Sian Elin Thomas, y llywydd presennol, am gyflwyno diweddariad o Glyn Nest a Debs Stammers, yr is-lywydd, am estyn gwahoddiad i bawb i Gyfarfod Blynyddol y Mudiad ym mis Medi.

Y Pwyllgor Cyffredinol Blynyddol - Yn fuan ar ôl cyfarfodydd yr Undeb daw'r Pwyllgor Cyffredinol, pryd y bydd cyfle i glywed am weithgareddau'r chwiorydd o fewn y Cymanfaoedd ac am y diweddaraf am Glyn Nest. Diolch i'r chwiorydd ffyddlon sy'n aelodau o'r Pwyllgor Gwaith ac i gynrychiolwyr y Cymanfaoedd am eu presenoldeb a'u hadroddiadau. Diolch hefyd am gael torri tir newydd wrth i rai aelodau fynychu'r cyfarfod wyneb yn wyneb ac eraill i fynychu trwy gyfrwng zoom gan ddefnyddio'r cyfleusterau arbennig a geir yn Neuadd Pantyfedwen, Aberystwyth. Dyma pryd y byddwn hefyd yn cael y fraint o groesawu'r chwaer fyddai'n camu mewn i'r is-lywyddiaeth ym mis Medi, a rhaid diolch yn fawr iawn i Gret Evans, o Gymanfa Penfro, am dderbyn yr anrhydedd hwnnw.

Ysgrifenyddiaeth – Rydym yn parhau i chwilio am is-ysgrifennydd a fyddai'n camu o dipyn i beth i mewn i esgidiau'r ysgrifennydd. Yn dilyn y Pwyllgor Cyffredinol, cysylltodd un o'r Pwyllgor Gwaith i gynnig enw posibl. Diolch o galon felly i Donna George o Gymanfa Penfro am gytuno cynorthwyo gyda'r gwaith. Athrawes yw hi ac felly ni all fod yn bresennol yn y gweithgareddau sy'n digwydd yn y prynhawniau, ond yn hapus i gynorthwyo gyda'r tasgau eraill. Mae hyn yn gam mawr ymlaen ar ôl sawl blwyddyn o chwilio ond ni olyga bod y dasg ar ben a byddwn yn parhau i chwilio am bobl a fyddai'n barod i gamu mewn yn lle'r ysgrifennydd.

Dydd Agored Glyn Nest - Gorchwyl olaf y llywydd bob blwyddyn, cyn ildio'r awenau i'w holynydd, yw dwyn cyfarchion a dymuniadau gorau'r Mudiad i gartref Glyn Nest ar achlysur y dydd agored ar ddydd Mercher olaf Awst. Diolch yn fawr i'r Parchg Sian Elin Thomas am ei geiriau caredig ar ein rhan. Pleser mawr i'r Mudiad hefyd oedd y ffaith mai un o'i chyn-lywyddion, Miss Buddug Hâf Williams, gafodd y fraint o agor y digwyddiad eleni, a diolch iddi hi am ei rhodd ac am ei chefnogaeth i'r cartref ar hyd y blynyddoedd. Diolch yn fawr hefyd i'r dyrfa fawr a welodd yn dda i gefnogi'r achlysur – cyfran helaeth ohonynt yn gwneud o flwyddyn i flwyddyn. Wrth reswm, mae diolchgarwch y Mudiad i'r rhai sy'n gweini'r gofal yn y cartref a'r gweithwyr diwyd sy'n aelodau o'r Pwyllgor Tŷ a'r Cwmni Rheoli yn fawr iawn.

Cwlwm – Ym mis Mai yr ymddangosodd rhifyn cyntaf y flwyddyn a diolch o waelod calon am bob un a gyfrannodd at y rhifyn hwnnw a'r rhifyn cyfredol. Diolch arbennig, o'r galon, i Einir Jones am ei chyfraniad gwerthfawr fel golygydd Cwlwm o fis Mai 2015 hyd at y rhifyn hwn ym Medi 2024. Ar ôl golygu 20 o rifynnau, dymuniad

Einir yw cael ei rhyddhau o’r cyfrifoldeb ar ôl rhifyn Medi ac felly os ydych chi'n meddwl y byddai gosod a golygu Cwlwm yn rhywbeth y byddech chi'n hapus i wneud, neu os ydych yn gwybod am rywun fyddai'n 'gliper' ar y dasg - plîs cysylltwch â fi ar 01239 820333.

Cynhadledd Chwiorydd Ewrop 2024 – Cynhelir y gynhadledd nesaf yn Lisbon ym mis Hydref 10fed-13eg a da yw gallu dweud y bydd dwy yn ein cynrychiolu eleni eto! Diolch yn fawr iawn i Eleri ac i Gret, y darpar lywydd. Rhowch wybod os hoffech ymuno gyda hwy fel y gallwch dderbyn y wybodaeth.

Dydd Gweddi Chwiorydd Bedyddwyr Y Byd 2024 - Ym mis Tachwedd fe gaiff chwiorydd Cymru'r cyfle i gyd-weddïo unwaith yn rhagor gyda chwiorydd Bedyddiedig dros y byd wrth ymuno yn y Dydd Gweddi ar y dydd Llun cyntaf. Diolchir yn fawr i’r Parchedig Jill Tomos am fod yn gyfrifol am gyfieithu ac addasu’r oedfa ar gyfer cynulleidfaoedd Cymru oddi ar 2017 ac i Ruth Davies am gytuno i gyfieithu ac addasu’r oedfa am eleni. Diolch hefyd i bob chwaer, eglwys, adran, neu Gymanfa a fydd yn trefnu ac yn mynychu’r oedfaon ar draws Cymru. Thema eleni yw “Bywyd Pwrpasol” (*Purposeful Life*) yn seiliedig ar Rhufeiniaid 8, adnod 28: “Gwyddom fod Duw, ym mhob peth, yn gweithio er diaoni gyda’r rhai sydd yn ei garu, y rhai sydd wedi eu galw yn ôl ei fwriad”.

Cyfarfodydd Blynyddol y Mudiad - Erbyn bydd y rhifyn yma yn eich dwylo fe fydd y Cyfarfodydd Blynyddol wedi bod a’r Parchg Debs Stammers wedi esgyn i’r llywyddiaeth mewn cyfarfodydd arbennig yn eglwys Tabernacl Llannerch-y-medd, Ynys Môn. Nid ar chwarae bach y trefnir cyfarfodydd fel hyn ac felly diolch o waelod calon i Debs a’i thîm am yr holl drefniadau. Llongyfarchwn a dymunwn yn dda i’r llywydd newydd ac edrychwn ymlaen at gael cyd-weithio o dan ei harweiniad.

Diolch – Daw’r adroddiad i ben yn yr un modd ag a ddechreuodd, sef gyda diolchgarwch am barodrwydd, galluoedd a chreadigrwydd chwiorydd wrth iddynt wasanaethu'r Arglwydd Iesu Grst yn eu heglwysi a’u cymunedau, a diolchaf ar ran Mudiad Chwiorydd Cymru i bob un chwaer sydd yn gwneud ei rhan drwy roi o’i hamser, ei gwasanaeth a’i doniau i gyflawni gwaith yr Un a rhoddodd ei fywyd drosom.

Diweddariadau o Gartref Glyn Nest

DYDD AGORED AWST 2024

Llywydd y Dydd eleni oedd Miss Buddug Hâf Williams, Brynaman; merch i'r diweddar Barchedig Môn a Mrs Jennie Williams. Diolchir iddi am dderbyn y gwahoddiad i agor gweithgareddau'r dydd ac am ei chyfraniad hael i'r cartref. Yn y llun gyda hi, mae'r Parchg Irfon Roberts, cadeirydd y ddau bwyllgor; y Parchg Sian Elin Thomas, Caplan y Cartref a llywydd cyfredol Mudiad y Chwiorydd; a Mrs Mair Roberts, Ysgrifennydd y Pwyllgor Tŷ.

Isod gweler rhan yn unig o'r dyrfa dda a ddaeth ynghyd ar y dydd i gefnogi, i ddal i fyny â'r deiliaid a hen gyfeillion, ac i brynu.

Diolch i bawb a sicrhaodd Ddydd Agored llwyddiannus arall.

OEDFAON AR Y SUL, HETIAU PASG A MWY

Does dim terfyn ar y digwyddiadau o fewn y cartref, a phob dydd yn wahanol. Bydd pen-blwyddi i'w ddathlu o hyd ac o hyd, plant bach Teifi Tots yn ymweld â'r cartref yn rheolaidd, a'r deiliaid yn edrych ymlaen i'w gweld bob tro. Daw cyfle i'r deiliaid gael 'massage' ar eu traed a'u dwylo bob pythefns a bydd merched trin gwallt yn ymweld yn rheolaidd. Cafwyd hwyl a sbri dros y Pasg hefyd wrth i bawb gael cyfle i ddyluno hetiau Pasg. Mae'r deiliaid bob amser yn ddiolchgar i'r eglwysi a'r unigolion fydd yn dod i gynnal oedfa yn y cartref ac maent yn awyddus iawn i gael mwy. Os oes diddordeb gennych mewn cynnal oedfa yno, cysylltwch â'r cartref: 01239 710950.

WYTHNOS AGORED

Cynhaliwyd wythnos o weithgareddau llwyddiannus iawn rhwng 24ain a 30ain o Fehefin eleni pan y cynhaliwyd gwahanol weithgaredd ar gyfer bob dydd. Yn eu plith daeth Joy Cornock i ddiddanu; te prynhawn gyda Marian O'Toole ar y delyn; barbeciw blasus gydag adloniant gan yr Ukuleles; Meilyr Hedd yn canu'r piano; pysgod a sglodion; côr i ganu o Ysgol Gyfun Emlyn ac Ysgol y Ddwylan. Cafwyd ymweliad hefyd gan ferlod Shetland.

YMWELIADAU DIWEDDAR

Ar brydiau fe fydd cyfle i gamu allan o'r cartref. Er enghraifft, cafwyd prynhawn diddorol yng Nghastell Aberteifi pan gafodd y deiliaid eu tywys o amgylch yr adeilad a'r gerddi hardd a chael te blasus. Aeth pedwar o'r preswylwyr ar drip i Amgueddfa Wlân yn Nhrefach Felindre yn ystod Wythnos Gweithredu Dementia fel rhan o brosiect Ysbrydoli Atgofion. Aethpwyd am drip hefyd i Westy'r Cliff ar brynhawn o Haf lle cafwyd te Cymreig hyfryd iawn.

ANIFEILIAID A CHERDDORIAETH BYW

Bydd y preswylwyr wrth eu boddau'n treulio amser gyda gwahanol anifeilaid a fydd yn ymweld â'r cartref megis ci therapi, oen bach ac asynnod. Mae cerddoriaeth byw yn chwarae rhan bwysig iawn ym mywyd y cartref a chafwyd nifer o ymwelwyr gan gynnwys Côr Meibion Blaenporth, Côr Merched Bro Nest, grwp Ukuleles ac adloniant gan Chris Kelly o Langrannog.

Isod gweler Catrin, y swyddog adloniant yn derbyn siec oddi wrth corau Blaenporth a Bro Nest.

PENCAMPWRIAETH EWROP—TRATHLON PORTIWGAL

Bu cryn gyffro yn y cartref ym mis Mehefin pan fu Nia Dunseath, y rheolwr swyddfa, yn cynrychioli tîm GB ym Mhortiwgal mewn triathlon. Fe nofiodd hi 1.2 milltir mewn afon, cyn seiclo 56 milltir a rhedeg Hanner Marathon a'r cyfan mewn amser o 5 awr a 55 mu nud—record newydd iddi. Bu'r deiliaid yn mwynhau dilyn ei hynt a'i helynt yn ystod y ras.

Cyfarfod Mudiad Chwiorydd Caerfyrddin a Cheredigion

Sian Thomas oedd y siaradwraig wadd yn y cyfarfod a gynhaliwyd i chwiorydd y ddwy Gymanfa yn Ebeneser Rhydaman ar 27ain Mehefin eleni. "Fi Mewn Tri" oedd testun ei hanerchiad a thrwy gyfrwng ei thedi 'Siwperted', Lamp Glowr, a Llyfr ar yr Aifft, daeth y gynulleidfa o thua 80 o ferched i wybod am stori ei bywyd a dod i adnabod Sian Thomas yn llawer iawn gwell. Bu'n noson ardderchog iawn! Trefnwyd y blodau gan Gloria Davies. Isod: Mair, Sian ac Einir.