yma'n para am oddeutu chwe mis. Erbyn hyn, mae triniaeth newydd ar y farchnad, sef Restylane. Mae'r chwistrelliad yn cynnwys asid hyalwronig y tro hwn, ac yn para am tua blwyddyn.

Y dyddiau hyn, mae llawer o ferched Prydain yn derbyn triniaethau fel Botox heb feddwl dim, ond yn dal yn amheus o lawfeddygaeth gosmetig. Dwi wedi cyfarfod â nifer fawr o ferched sydd wedi bod o dan y gyllell, ac mae'n rhaid i mi gyfaddef, prin iawn yw'r rhai sy'n teimlo'n hollol fodlon ar eu cyrff ar ôl y driniaeth. Yn yr Unol Daleithiau a Brasil mae cael llawdriniaeth yn rhan o fywyd bob dydd. Mecsico biau'r canran mwyaf o bobl ifanc sy'n cael triniaeth - bron 30%.

Dwi'n siŵr y cytunwch fod torri'r bys bach i ffwrdd er mwyn gwasgu eich troed i esgid Jimmy Choo yn hollol annerbyniol! Dwi'n deall bod rhai merched sydd â gwir angen llawdriniaeth ar y traed, ond mae'r esgus yna'n hollol dwp!

Ydy hi'n hen bryd i ni dreulio mwy o amser yn edrych ar ôl pobl eraill - gan gynnwys ein plant - a'r amgylchedd, a threulio llai o amser yn obsesu amdanom ein hunain?

Tan y tro nesaf,
Julie X

Julie Howatson-Broster

Julie Howatson-Broster – Perchennog Academi Harddwch Gogledd Cymru a Salon Harddwch *Visage*

Gŵyl Bwyd Tir a Môr Llŷn

Mehefin 7fed ac 8fed 2008 CROESO CYNNES UNWAITH ETO – A HWYL AR Y BLASU!

Hon fydd y seithfed Ŵyl. Fe gynhaliwyd yr Ŵyl gyntaf yn Nefyn saith mlynedd yn ôl, gyda'r bwriad o dynnu sylw at yr amrywiaeth o fwyd môr sydd ar gael yn lleol. Mae wedi tyfu'n sylweddol ers hynny.

Eleni fe gynhelir yr Ŵyl ar Ddydd Sadwrn a Dydd Sul gerbron y Marina ym Mhwllheli, hefo ffefrynnau fel 'tri'wch cyn prynu', arddangosiadau coginio hefo cogyddion enwog, a thros 40 o stondinau yn gwerthu bwyd môr a'r cynnyrch gorau sydd gan Gymru i'w gynnig, gan gynnwys caws, gwin, cigoedd a llawer iawn mwy.

Nid Gŵyl i oedolion yn unig yw hi chwaith! Mi fydd yna beintiwr wynebau i ddiddori'r plant a digon o atyniadau eraill.

Am brisiau ticedi (mae plant yn dod i mewn am ddim), rhaglen y dydd, lluniau o'r Ŵyl, rhestr stondinwyr, ryseitiau a llawer mwy cysylltwch â www.llynseafoodfestival.org.uk neu ffoniwch 01758 701795 am fanylion pellach.

Hefo digon o barcio am ddim, mae'r Ŵyl yn gwarantu diwrnod allan cyffrous i'r teulu i gyd, a llond bol o fwydydd blasus !!! Dowch yn llu !

Mike Parry

DATBLYGU SIOP Y PENTREF

Ar ddydd Sul, 18 Mai 2008, cynhelir digwyddiad pwysig iawn ym Mhafiliwn Bont, Pontrhydfendigaid, Ceredigion, fydd yn darparu cyfle i unrhyw un sy'n rhedeg siop bentref neu sy'n ystyried gwneud hynny – fel menter breifat neu fel menter gymunedol – i gwrdd ag eraill yn yr un sefyllfa.

Mae'r prosiect CefnGwlad.org – Yr Adnodd Gwledig yn cynorthwyo i drefnu'r digwyddiad hwn ar gais grŵp o berchnogion siopau pentref yn Sir Gaerfyrddin. Dywedodd Rhydian Wilson, Cydlynydd y Prosiect: 'Rydym i gyd yn ymwybodol fod dyfodol y siopau pentref yn fregus iawn, ond ni fyddwn yn canolbwyntio ar y negyddol yn y digwyddiad hwn. Yn hytrach, byddwn yn edrych ar ffyrdd o ddatblygu'r siopau er mwyn sicrhau eu bod yn goroesi.'

Bydd Jonathon Clemo o'r elusen *Norfolk Rural Community Council* yn siarad am y gwaith y mae ef ac eraill wedi bod yn ei wneud i ddatblygu siopau pentref Norfolk. Yna bydd gweddill y diwrnod yn cael ei rannu'n sesiynau trafod ar wahanol bynciau. Gobeithir hefyd y bydd amryw o gyrff – megis Cyllid y Wlad, VIRSA a Rhaglen Adwerthu Wledig y Cynulliad – yn dod â stondinau yno.

Cynhelir noson o adloniant a rhwydweithio anffurfiol ar y nos Sadwrn, a bydd cyfle i'r rhai sy'n dymuno gwneud hynny wersylla neu garafanio am ddim wrth ymyl y Pafiliwn, neu gall prosiect CefnGwlad.org eu cynorthwyo i ddod o hyd i lety cyfagos.

Cost y digwyddiad cyfan fydd £5 y pen. Ceir rhagor o wybodaeth, trwy gysylltu â CefnGwlad.org – Yr Adnodd Gwledig ar 01970-625616 neu post@cefngwlad.org.

materion meddygol

DR LLINOS ROBERTS

Beth yw'r ffordd orau o drin ac osgoi clefyd y gwair?

Alergedd i baill ydy clefyd y gwair, sydd yn achosi tisian ac yn peri i'r llygaid gosi ac i'r trwyn redeg. Y ffordd fwyaf effeithiol o arbed rhag clefyd y gwair ydy osgoi paill, ond gall hyn fod yn amhosib, yn enwedig dros fisoedd yr haf pan fo'r paill ar ei gryfaf. Rhai awgrymiadau fyddai osgoi bod y tu allan yn y bore neu gyda'r nos pan fo lefel y paill yn uchel, a chadw ffenestri'r tŷ ar gau. Mae gwisgo sbectol haul yn gallu helpu er mwyn atal y paill rhag cyrraedd y llygaid, a dylid osgoi sychu dillad y tu allan dros yr haf.

Y dull arferol o drin clefyd y gwair ydy drwy gymryd tabledi gwrth-histamin. Mae modd prynu'r tabledi yma o'ch fferyllfa leol. Mae'r rhain yn lleihau symptomau clefyd y gwair drwy atal ôl-effeithiau'r cemegyn histamin sy'n cael ei ryddhau yn y corff yn ystod adwaith alergedd. Mae'r gwrth-histaminau diweddaraf yn llai tebygol o'ch gwneud chi i deimlo'n gysglyd. Mae triniaeth hefyd ar gael ar ffurf chwistrelliad trwyn a diferion llygad sydd yn gallu atal symptomau clefyd y gwair rhag datblygu yn y lle cyntaf. Er mwyn i'r rhain fod yn effeithiol mae'n rhaid eu cymryd yn gyson bob dydd. Maen nhw'n lleihau'r adwaith alergedd yn y llygad a'r trwyn.

Mae nifer o feddyginiaethau amgen hefyd ar gael er mwyn trin clefyd y gwair, ac fe all y rhain fod yn effeithiol. Ychydig iawn o waith ymchwil sydd wedi ei wneud serch hynny er mwyn profi budd y math yma o driniaeth.

Ydy alergeddau ar gynnydd? Pa rai sy'n beryglus?

Yn gyffredinol rydym yn fwy ymwybodol o alergeddau erbyn hyn, ac felly mae'n bosib bod hyn yn rhoi'r argraff fod mwy o alergeddau o'n cwmpas. Mae un theori ddadleuol yn honni bod alergeddau ar gynnydd oherwydd bod safon glendid mor uchel erbyn hyn. O ganlyniad nid yw plant yn agored i gymaint o fudreddi a germau, a bod hyn felly yn effeithio ar eu system imiwnedd. Does dim tystiolaeth bendant i gefnogi'r ddamcaniaeth hon, ond yn sicr mae mwy o sylw'n cael ei roi i alergeddau erbyn hyn ac rydym ni, feddygon teulu, yn trin mwy o gleifion sydd yn dioddef o'r cyflwr.

Y mathau o alergedd sy'n beryglus yw'r rhai a elwir yn adwaith anaffylactig. Mae achosion eithafol yn gallu arwain at farwolaeth os nad ydynt yn cael eu trin. Cysylltir y math yma o adweithiau fel arfer gydag adweithiau i bigiadau pryfaid, gwrthfiotigau neu rai bwydydd megis cnau.

Mae'r adwaith alergedd yn gallu bod yn fychan y tro cyntaf i chi ddioddef. Mae tueddiad i'r adwaith fod yn fwy eithafol yr ail a'r trydydd tro, ac felly mae'n bwysig osgoi ffynhonnell yr alergedd.

Sut – heblaw drwy gyffuriau – mae gostwng pwysedd gwaed uchel?

Mae trin pwysedd gwaed uchel yn bwysig iawn er mwyn lleihau risg datblygu clefyd y galon a strôc. Mae cyffuriau ar gael er mwyn trin pwysedd gwaed uchel, ond mae camau y gellid eu cymryd er mwyn ceisio osgoi'r angen am gyffuriau.

Gall y camau hyn i gyd gael effaith bositif a dramatig ar y pwysedd gwaed:

- Dylid ymarfer corff yn gyson ac osgoi gorbwysedd
- Bwyta'n iach gan sicrhau bod digon o lysiau a ffrwythau yn y diet
- Lleihau halen yn y diet
- Yfed alcohol yn gymedrol
- Stopio smocio
- Mae lleihau straen hefyd yn gallu helpu'r pwysedd gwaed.

Y Dewis

Y mis hwn bydd Aelodau Seneddol yn pleidleisio ar y Mesur Ffrwythloni Dynol ac Embryoleg. Am unwaith mae'r Prif Weinidog wedi caniatáu pleidlais rydd, gan fod y Mesur yn ennyn teimladau cryf.

Un o adrannau mwyaf dadleuol y mesur yw'r hawl i greu embryonau hybrid, sy'n gymysgedd o ddyn ac anifail. Eisoes mae rhai gwyddonwyr wedi cael caniatâd dros dro i greu'r embryonau hyn. Ym mis Ebrill fe gyhoeddodd gwyddonwyr yn Newcastle eu bod wedi creu embryo, sy'n 99% dynol, drwy wacau ŵy buwch a'i lenwi â chelloedd dynol.

Pam defnyddio ŵy buwch? Am fod prinder wyau dynol ar gyfer ymchwil. A pham creu'r embryo hwn yn y lle cyntaf? Er mwyn i wyddonwyr fedru defnyddio'r celloedd bonyn (*stem cells)* i ymchwilio i afiechydon. Yn ôl y gyfraith rhaid dinistrio'r embryo o fewn 14 diwrnod.

Ymhlith y rhai sy'n cefnogi ymchwil o'r fath mae nifer o fudiadau meddygol, elusennau ymchwil clinigol a mudiadau cleifion. Yn eu barn nhw, clwstwr o gelloedd yw embryo, ac nid bod dynol. Eu gobaith yw y bydd yr ymchwil yn ein galluogi i ddeall a thrin afiechydon, megis Clefyd Parkinson ac Alzheimer's.

Ymhlith y rhai sy yn erbyn mae nifer o aelodau eglwysig, yn enwedig yr Eglwys Gatholig, a mudiadau megis *Life* sy'n ymgyrchu dros hawliau plant cyn eu geni. Iddyn nhw mae'r embryo'n fod dynol o'r cychwyn cyntaf, ac ni ddylid creu bywyd yn unswydd ar gyfer arbrofi ac yna'i ddinistrio.

Beth fyddai'ch dewis chi?

Eurgain Jones

LLYSGENNAD MERCHED CYMRU

Sawl cangen o Ferched y Wawr all ymfalchïo fod Ffermwraig y Flwyddyn yn aelod ohoni? Mae cangen Llansannan yn un, ac Eurgain Jones yw'r ffermwraig dan sylw. Yn ystod y Ffair Aeaf yn Llanelwedd y llynedd y cafodd ei hanrhydeddu â'r teitl uchod, ac y gwahoddwyd hi i fod yn Llysgennad dros Ferched Cymru. Mae Eurgain wrth ei bodd gyda gweithgareddau'r gangen, yn arbennig y sgyrsiau am wahanol grefftau a theithiau, ac arddangosfeydd coginio. Ond dywed mai'r hyn sy'n rhoi fwyaf o bleser iddi yw'r mân ddigwyddiadau ym mhentref Llansannan i godi arian at wahanol achosion da, neu fynd o amgylch adeg y Nadolig i ganu carolau. A pha ryfedd, a hithau'n un o'r nifer sy'n codi canu yng Nghapel Coffa Henry Rees, ac sy'n mwynhau'r bwrlwm crefyddol newydd sydd yno o dan arweiniad ei gweinidog, y Parchedig Meirion Morris? Bu ei ffydd yn fodd i'w chynnal yn ystod cyfnodau a phrofiadau anodd a ddaeth i'w rhan. Mae sicrwydd ei gweledigaeth yn ei galluogi i arwain yr hen emynau traddodiadol yn y capel, yn ogystal â rhai modern a bywiog. Does dim yn well ganddi, chwaith, na gwrando ar ganeuon rhai fel Meinir Gwilym, Elin Fflur, Heather Jones, Bryn Fôn, Rhys Meirion, Brian Peters, a'r Alarm.

Merch a fagwyd ar fferm yn ardal Llandegla yw Eurgain. Fe'i trwythwyd yn y grefft o amaethu. Byddai Huw Jones, awdur *Cydymaith Byd Amaeth*, wrth ei fodd yn ei chlywed yn defnyddio geiriau a thermau'r grefft mor rhwydd. Un o'i hatgofion cynharaf yw ohoni'n eistedd yn y bing yn gwylio'r gwartheg yn cnoi cil, tra byddai ei mam a'i thad yn godro, a'r buchod yn ddof braf. Prysura i esbonio mai lle o flaen y buchod yn y beudy at gadw gwair i'r gwartheg yw'r bing (o ran diddordeb dyna'i gelwir ym Môn hefyd; ffodrwm y'i gelwir yn Ninbych; pasetsh yn y De-orllewin; wâc yng Nghaerfyrddin; ransh ym Mlaenau Nedd a Thawe).

Ond pan ddaeth hi'n amser iddi adael yr ysgol, cefnodd ar y fferm deuluol, a mynd i weithio gyda chwmni hadau Dobie's yn Llangollen. Roedd yn ei helfen yno, yn gweithio yn yr adran ymchwil, yn datblygu gwahanol fathau o blanhigion, ac mae'i disgrifiad o'i gwaith yn y cyfnod hwn yn destun ysgrif ynddo'i hun.

Priododd Eurgain â Philip Jones o Dan-y-fron, ar gyrion Mynydd Hiraethog, a symudodd y ddau i amaethu yn Beidiog Isaf, Llansannan, gan ganolbwyntio ar fagu defaid a gwartheg. Ym 1990 penderfynodd y pâr ifanc y byddai'n dda cael diadell bur o ddefaid Texel, gan brynu pedair dafad ac un hwrdd. Erbyn 1995 roedd y ddiadell fach wedi cynyddu i 40. Yr hwrdd Texel y flwyddyn honno enillodd bencampwriaeth y Sioe Frenhinol, yn ogystal â phencampwriaeth prif Arwerthiant Texel Cymru. Ond o fewn tair wythnos ar ôl y llwyddiant rhyfeddol hwn bu Philip farw o afiechyd creulon nad oes rhaid ei enwi, ond un y gwyddom ei fod wedi taro cynifer yn ardal Llansannan, fel llawer ardal arall.

Heb gefnogaeth cymdogion a theulu, go brin y byddai Eurgain wedi gallu dal ati o gwbl. Eto, digon yw dweud iddi wireddu breuddwyd ei gŵr, trwy lwyddo i ennill y brif wobr am y ddiadell Texel orau yng Nghymru yn 2005, heb sôn am wobrau eraill yn Sioeau Amaethyddol Cymru ac Iwerddon. Erbyn hyn mae ei phlant, Elgan ac Eiddwen, yn gefn iddi.

A beth am y dyfodol? Mae'r prinder cefnogaeth i amaethyddiaeth yn gyffredinol yn flinder a phoen iddi, yn enwedig blerwch yr awdurdodau yng nghanol argyfyngau yn y diwydiant, megis clwy'r traed a'r genau, a'r tafod glas. Ei gobaith mawr yw y bydd mwy o bobl yn sylweddoli bod bwyta cynnyrch lleol yn llesol. Gŵyr o'i phrofiad ei hun fod y fitaminau a'r mwynau sydd mewn bwydydd a gynhyrchir yn lleol yn ateb gofynion y corff yn llawer gwell na bwydydd a fewnforir o bell. Hoffai hefyd weld mwy o addysgu am safon bwydydd, a mwy o ganllawiau i bobl ifanc ar sut i goginio prydau maethlon.

Ei dyhead hefyd yw codi proffil merched mewn amaethyddiaeth. Erbyn diwedd y flwyddyn eleni, bydd Eurgain yn gadeirydd Clwb Texel Rhuthun, y ferch gyntaf erioed i lenwi'r swydd honno. Mae'r sioeau amaethyddol ar y trothwy, a bydd yn arddangos y defaid eto ledled y wlad, gan gynnwys y Sioe Frenhinol yn Llanelwedd. Ardal Clwyd sy'n noddi'r Sioe eleni, ac fel aelod o Bwyllgor y Sioe Fawr bydd Eurgain yn cynnal noson agored ar y fferm yn Llansannan ar 18 Awst, er budd y Sioe honno.

Pa ryfedd fod merch mor hynod ag Eurgain wedi ennill ei theitl? Mae'n llysgennad teilwng iawn dros ferched a thros ffermwyr Cymru.

Rhiannon Parry

Eurgain a'i merch Eiddwen - pencampwyr yn Sioe Llanelwedd 2007

Lluniau trwy garedigrwydd Hywel Evans, Dinbych a'r *Daily Post*

Lowri yn Hedfan gyda chriw Conwy

Mae bron i 100 o bobl ifanc sir Conwy wrthi'n ddiwyd ers misoedd yn ymbaratoi at lwyfannu Sioe Gerdd Ieuenctid Eisteddfod yr Urdd Sir Conwy 08, Hedfan. Daw penllanw eu gwaith am 7:30, nos Sul Mai 25, wrth iddynt brofi'r wefr fythgofiadwy o berfformio o flaen cynulleidfa eiddgar ym Mae Penrhyn.

Yn ôl Lowri Hughes, 30, cyfarwyddwr y Sioe: 'Mae'n rhaid canmol y bobl ifanc yma am eu hymrwymiad. Maen nhw'n griw diwyd iawn, sy'n teithio o bob cornel o'r sir i'r ymarferion. Diolch hefyd i'w rhieni am eu cefnogaeth.'

Cyfieithiad o'r sioe gerdd Featherboy, a gomisiynwyd trwy Gynllun Shell Connections Theatr Ieuenctid Cenedlaethol Llundain, yw Hedfan. Mae'r sioe wedi ei seilio ar nofel wreiddiol o'r un enw gan Nicky Singer. Hanes bachgen 13 oed o'r enw Robert Nobel a'i frwydr i oresgyn a gwrthsefyll bwlio yn yr ysgol yw crynswth y sioe.

'Mae hi'n hynod o anodd cael gafael ar sioeau cerdd

Lowri Hughes, cyfarwyddwr Sioe Gerdd Ieuenctid Eisteddfod yr Urdd, yng nghanol yr ymarferion

gwaith yn arw. Yn wreiddiol o Abergele, mae Lowri hefyd yn brysur fel aelod o dîm sgriptio'r gyfres ddrama deledu ar S4C, Rownd a Rownd (Nant). Yn ystod wythnos yr Eisteddfod, yn ogystal â chyfarwyddo Hedfan, bydd Lowri'n beirniadu cystadleuaeth y Fedal Ddrama, ac yn Llywydd y Dydd ar y dydd Gwener.

Disgybl o Ysgol Dyffryn Conwy, Llanrwst, Tomos Wyn Williams, 15 oed sy'n chwarae cymeriad Robat, prif ran y Sioe. Ag yntau wedi hen arfer â pherfformio mewn dramâu yn lleol, a chystadlu mewn eisteddfodau bach a mawr, mae Tomos o Landdoged yn edrych ymlaen yn arw at wythnos yr Eisteddfod, a'r noson fawr.

Yr amryddawn, Annette Bryn Parri yw Cyfarwyddwr Cerdd y Sioe gyda Cai Tomos, coreograffydd a dawnsiwr proffesiynol, yn gofalu am y symudiadau dawns. Yn wreiddiol o Ddolgellau, mae Cai bellach yn byw ac yn gweithio yn Llundain.

'Dwi'n mawr obeithio y gwnaiff y profiad o berfformio ar lwyfan mawr o flaen cynulleidfa fwy adael ei farc ar y bobl ifanc yma,' meddai Lowri.

Cynhelir Eisteddfod yr Urdd Sir Conwy ar gaeau Fferm Gloddaeth Isa, Bae Penrhyn ger Llandudno, Conwy, Mai 26-31. Am fwy o wybodaeth am yr Eisteddfod, tocynnau i'r cyngherddau ac i'r maes, ewch i www.urdd.org/eisteddfod neu galwch 0845 2571639

Ffion Clwyd Edwards

Cast y Sioe Gerdd yn ymarfer eu symudiadau

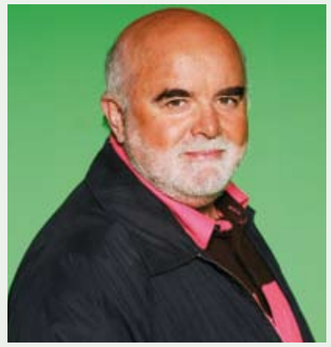
Y mis hwn fe fydd cystadleuwyr ledled Cymru yn anelu am Landudno ac Eisteddfod Genedlaethol yr Urdd Sir Conwy. Yn Llandudno, yn 1963, fe gafodd bachgen 9 oed ei lwyddiant cyntaf ar lwyfan cenedlaethol. Emyr Wyn oedd ei enw. Dyma'i fam, NANNA EVANS, Pontarddulais, yn dweud ei hanes wrth JEAN BOLTON.

Y canwr o'r Tymbl . . .

EMYR WYN

FY NGHRWTYN BACH I

. . . a'r wyneb cyfarwydd ar *Pobol y Cwm*



Llun/S4C

Sut un oedd Emyr pan oedd e'n blentyn bach?

Wel, roedd e'n fachgen bach diddig iawn. Roedd e'n hir iawn yn dod i'r byd yn ysbyty Priordy, Caerfyrddin, yn 1954. Roeddem fel teulu yn byw yn y Tymbl bryd hynny, ac yn Eisteddfod y Tymbl ac yn yr eisteddfodau bach lleol y dechreuodd Emyr ennill gwobrau am ganu ac adrodd.

Roedd yn amlwg fod ganddo ddawn. Beth ddigwyddodd wedyn?

Wedi inni symud o'r Tymbl i'r Fforest, Pontarddulais, fe gafodd wersi canu, ac yn 1963 enillodd yr unawd dan 12 oed yn Eisteddfod Llandudno.

Y flwyddyn wedyn enillodd yn Abertawe ac rwy'n cofio'r gân yn dda iawn - *The Ploughboy*. (Mae'n rhyfedd o beth fod ei fab, Sion Ifan, wedi canu'r union gân yn Eisteddfod yr Urdd, Caerfyrddin, y llynedd!) Enillodd wedyn yn 1965 yn y Drenewydd. Ar yr un adeg fe ryddhawyd sawl record ohono fe'n canu, ac roedd yn dechrau dod yn enwog. Ond wrth gwrs, pan dorrodd ei lais, gorffennodd y canu.

Ar wahân i ganu, beth arall oedd e'n hoffi 'i wneud?

Roedd e fel pob bachgen bach arall yn hoffi cicio pêl, ac yn chwarae criced a rygbi. Un Nadolig cafodd ford snwcer, ac roedd yn aml ar lawr tan oriau mân y bore yn chwarae snwcer. I ddweud y gwir, rwy'n credu fod yn well ganddo chwaraeon na chanu, oherwydd roedd e'n aml yn cwato ei gopïau canu er mwyn osgoi mynd i'r gwersi ar fore Sadwrn!

Ble cafodd Emyr ei addysg?

Aeth yn gynta' i Ysgol y Tymbl ac yna i Ysgol yr Hendy, cyn mynd i Ysgol Ramadeg y Bechgyn yn Llanelli. Roedd yn brif fachgen yno, a hefyd yn ystod y cyfnod hwnnw cafodd dreial ar gyfer Tîm Rygbi Ieuenctid Cymru.

O'r ysgol aeth yn ei flaen i'r brifysgol yn Aberystwyth.

A ddaeth ei ddawn canu i'r amlwg eto yn y coleg?

Do. Roedd e'n aelod o grŵp a ffurfiwyd ar gyfer cystadlu yn yr Eisteddfod Ryng-golegol. Mae pawb yn gwybod am y grŵp hwnnw - *Mynediad am Ddim*.

Ar ôl gadael y coleg aeth yn Drefnydd gyda'r Urdd, ac wedyn i fyd y cyfryngau a chyflwyno rhaglenni plant. Ydych chi'n cofio *Bilidowcar* a'r *Awr Fawr?* Dyw e ddim wedi edrych yn ôl ers hynny.

Mae e'n wyneb ac yn llais cyfarwydd iawn erbyn hyn. Rych chi'n siŵr o fod yn falch iawn ohono.

Wrth gwrs. Mae'n briod â Siwan Jones, yr awdures, ac mae tri o feibion ganddynt. Mae dau ohonynt yn dilyn camre'u tad yn y byd perfformio. Fel mam, rwy'n ymfalchïo yn ei yrfa.

Mae gen i lyfrau lloffion, cwpanau a thystysgrifau di-ri. Mae ei ddiddordeb mewn chwaraeon yn amlwg heddiw gan ei fod yn cefnogi tîm y Sgarlets, Llanelli, lle mae hefyd yn un o'r Rheolwyr. Roedd yn ffrind da i Ray Gravell. Mae'r chwiw eisteddfota ynddo o hyd, ac mae'n canu gyda Bois y Castell ar hyd a lled y wlad.

Rwy'n sylweddoli ei fod yn eithaf enwog yng Nghymru erbyn hyn ac yn brysur iawn rhwng popeth, ond mae'n cadw cysylltiad agos gyda'i dad a finne, yn ffonio ac yn cysylltu bron yn feunyddiol. Beth well allwch chi ddisgwyl o'ch mab?

LLYFR RYSEITIAU MERCHED Y WAWR

Oes gyda chi hoff rysáit? Beth am ei hanfon i Ganolfan Merched y Wawr – ynghyd â llun, os yn bosib? Diolch!

GWRAGEDD DEWR YR
USHINDI

Mae **HELEN JONES**, o Bontarddulais yn wreiddiol, bellach yn byw ac yn gweithio fel cyfieithydd ym Madrid, Sbaen. Yno, daeth ar draws y newyddiadurwr Cameron McCool ac uniaethu â'i stori am y Gwragedd Ushindi a'u brwydr yn erbyn gormes a thlodi.

Mae stori'r newyddiadurwr Cameron McCool yn dechrau ym mis Tachwedd 2007, pan aeth y brodor o Awstralia draw i Uganda i weithio ar gyfer Cyfarfod Blynyddol Arweinwyr y Gymanwlad (CHOGM). Pan gyrhaeddodd Kampala, gwyddai Cameron y byddai'n cymysgu gydag arweinwyr rhyngwladol. Serch hynny, nid oedd yn disgwyl cwrdd â grŵp o fenywod, y Gwragedd Ushindi, a fyddai'n llwyddo i'w ysbrydoli i ddefnyddio ei waith fel cyfathrebwr proffesiynol i ledaenu eu neges nhw ledled y byd.

Mae 'Ushindi' yn golygu 'rhywun sy'n goresgyn anawsterau' yn Kiswahili, un o ieithoedd Uganda. Grŵp o fenywod o gyrion Kampala yw'r Gwragedd Ushindi sy'n ceisio gwella eu bywydau eu hunain, ac mae'u gobaith a'u penderfyniad yn cael eu hadlewyrchu mewn llawer mwy na'u henw. Trwy greu dillad lliwgar a gemwaith unigryw o bapur, glud a farnais, maent yn benderfynol o ymbweru a dianc rhag eu hanes treisgar a thrist.

Yn ôl y Parch. Alex DJ Okello, sy'n rhoi arweiniad ysbrydol i'r menywod, 'Does dim rhaid i'r gwragedd hyn fyw yn y gorffennol. Rwy'n gallu gweld eu bod yn teimlo'n well, maent yn fwy agored. Maent yn dod yma yn fwy aml ac yn gweithio'n galetach bob tro. Nawr, yr her yw eu hannog i barhau i weithio.'

Ymysg y mwy na 170 aelod yn y prosiect Ushindi ceir mamau ifanc, menywod yn dioddef o HIV/AIDS, gweddwon, gwragedd digartref wedi iddynt ddianc o ryfel Gogledd Uganda, a phlant amddifad. Mae gan bob un stori unigryw a thrawiadol, ond tra mai llinyn cyson eu naratif yw'r tlodi diddiwedd, roedd pob un yn sôn, hefyd, am y gobaith a'r cryfder sydd ganddynt i frwydro ymlaen i wella'u sefyllfa.

Rhannodd Sophie, is-lywydd y grŵp, ei stori â ni. Yn 2003 gadawodd ei gŵr eu cartref.'Naeth e jest mynd! Dyw e ddim yn talu rhent a `nawr mae bwydo'r teulu yn broblem,' meddai. Gobeithia y bydd bod yn aelod o'r Ushindi yn ei helpu i ennill digon o arian i gynnal ei theulu.

Ond efallai mai un o'r cymeriadau mwyaf diddorol oedd Cobra. Tra bod sefyllfa Cobra'n druenus, mae bod yn rhan o'r grŵp yn cynnig gobaith iddi am y dyfodol. 'Menyw benderfynol yw Cobra, â'i hwyneb nerthol yn cuddio'i chymeriad hoffus,' meddai Cameron. 'Trwy gyfieithydd adroddodd ei stori wrthyf. Deallais ei bod yn sâl ac roedd tawelwch yr ystafell yn cadarnhau mai un o'r 10 menyw â HIV yn y grŵp oedd Cobra, ac roedd hyn yn dorcalonnus.'

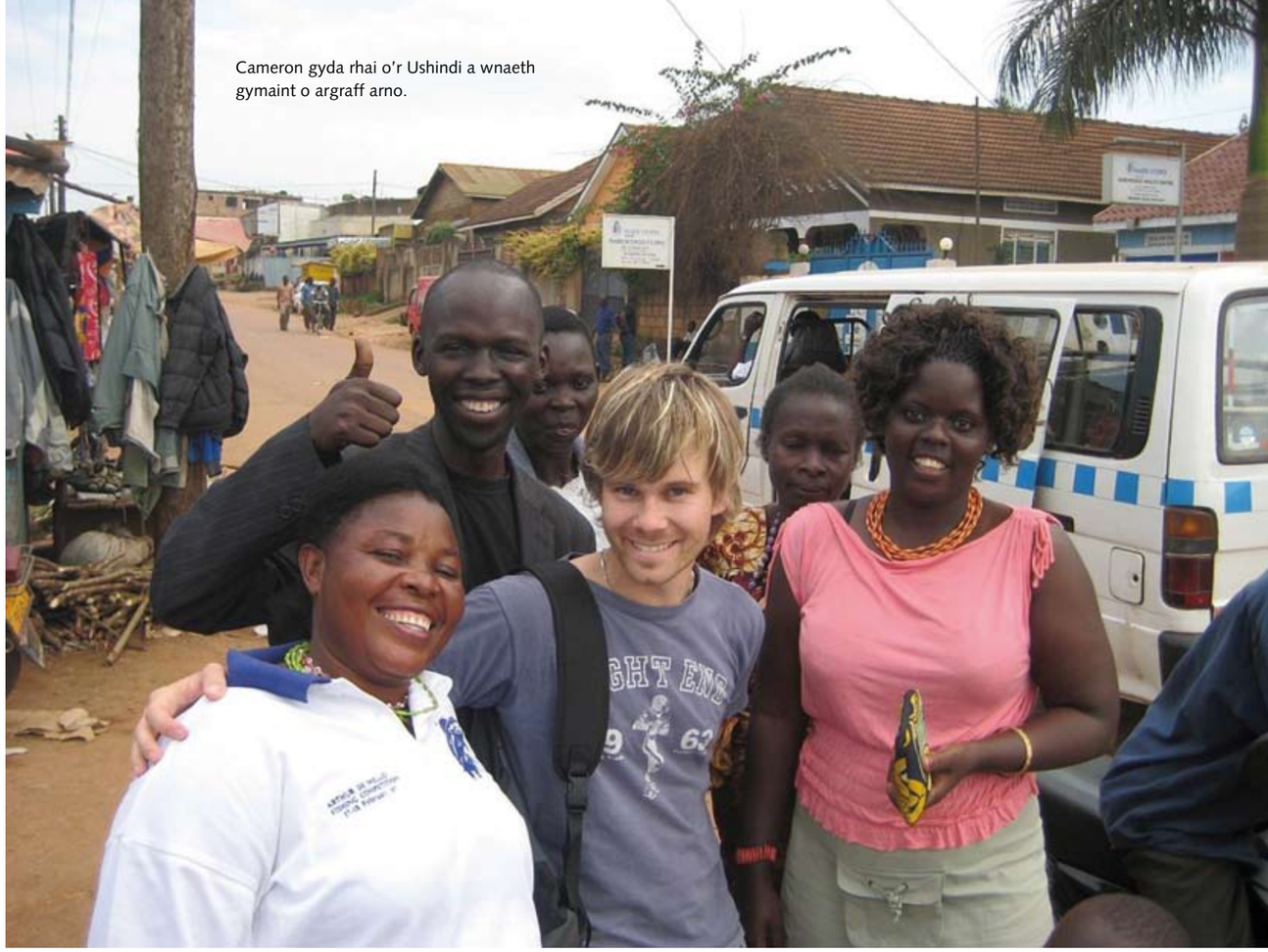
Tra bod atgof y foment honno yn aros gyda Cameron, peth arall sy'n amlwg yn ei ddisgrifiadau a'i luniau yw lliw'r byd lle mae'r Ushindi yn byw. Tra bod y tir yn frown a'r tai rywsut-rywsut yn llwyd, fel y dŵr yn y ffosydd y tu allan iddynt, mae lliwiau dillad a gemwaith y menywod yn cynrychioli gobaith i Cameron, ac yn ein hatgoffa bod yr Ushindi yn benderfynol o ddefnyddio eu hadnoddau prin i ganfod ffordd allan o'u tlodi.

Y syniad yw y byddant yn gwneud hynny trwy werthu eu gemwaith unigryw. Caiff y gemwaith ei greu trwy rolio darn hir o bapur nes ei fod yn ffurfio mwclen sy'n cael ei gludo a'i gorchuddio â farnais i ffurfio rhan o fwclis. Ond pan oedd Cameron yno, roedd y gemwaith yn aros i gael ei werthu, gan nad oes ganddynt rwydwaith i fasnachu eu gwaith eto.

Mae Vicky, llywydd y grŵp, yn daer eisiau gweld y gemwaith yn cael ei werthu: 'Dy'n ni ddim wedi gwneud elw eto gan nad oes unrhyw le gennym ni i werthu ein nwyddau yn Kampala', ond cred bod y farchnad dramor yn gyfle da i'r Ushindi ac mae'n awyddus i ganfod llefydd i werthu'r cynnyrch.

Pan oedd Cameron yno, roedd yr Ushindi yn brwydro yn erbyn tlodi ac amser. Flynyddoedd yn ôl prynodd datblygwyr y tir lle'r adeiladodd yr Ushindi a miloedd mwy o bobl eraill eu cartrefi. Rhoddodd y llywodraeth ddwy flynedd iddynt symud, ond, yn ôl Cameron, 'Mae'r gwaith o godi mwy o arian yn galed. Mae cost byw yn ddigon uchel iddynt heb orfod cael hyd i gartrefi newydd.'

Mae diwedd stori'r Ushindi yn bell i ffwrdd, yn enwedig ar ôl i Cameron glywed ym mis Mawrth eleni fod y gwragedd wedi gorfod symud o'u cartrefi lawer ynghynt na'r disgwyl. Yn ogystal â bod yn rhai o bobl dlotaf Kampala, maent `nawr yn gorfod canfod lle newydd i fyw. Eu hunig obaith yw gwerthu'u nwyddau er mwyn cael digon o arian i allu brwydro yn erbyn penderfyniadau'r dynion pwysig mewn siwts a arweiniodd Cameron atynt yn y lle cyntaf.



Cameron gyda rhai o'r Ushindi a wnaeth gymaint o argraff arno.

Gleiniau amryliw hardd yr Ushindi, wedi'u gwneud o stribedi o bapur lliwgar, glud a farnais.

Lluniau/Cameron McCool

Vicky, llywydd y 60 menyw a'r 117 o blant amddifad sy'n perthyn i grŵp 'yr Ushindi'

Cobra, gwraig gref a phenderfynol a chydlynydd y grŵp, yn ei chartref tlawd. Dim ond 7 metr sgwâr yw'r tŷ, y leino ar y llawr wedi rhwygo a dim ond cynfas gotwm yn ddrws. Roedd Cobra yn un o'r deg aelod o'r grŵp oedd yn dioddef o HIV/AIDS.