



Y NEGESYDD

MEHEFIN 2020



WYTHNOS CYMORTH CRISTNOGOL CATRIN A WES

Wrth edrych yn ôl ar wythnos gwbl wahanol i'r arfer, dyma gyfle i gofnodi rhai o'r uchafbwyntiau i ni'n personol. Fel y gwyddoch, penderfynodd Wes a mi gyfnwied casglu amlenni o dŷ i dŷ bob nos, i ddringo 800 troedfedd o'r tŷ bob bore!

Roedd cyrraedd y nod bob bore, o fewn yr amser byr y caniateir ymarfer, yn eitha' her, ond roedd y golygfeydd gwych yn wahanol bob dydd, ac yn llonni'r galon.

Cofiw'n am y gwragedd yng nghanol sychdwr newid hinsawdd Kenya, sy'n hapus o allu tyfu cnydau i fwydo'u teuluoedd, oherwydd help gan bartneriaid Cymorth Cristnogol i adeiladu argae o bridd i ddal a chadw dŵr glaw.

Y rhyddhad o gyrraedd adref bob bore, golchi dwylo, a mwynhau gweddill y dydd.

Cofiw'n fod partneriaid Cymorth Cristnogol yn rhoi cyflenwad o sebon i ffoaduriaid Rohingya, yn y gwersylloedd enfawr, yn Bangladesh, ac yn creu manau arbennig iddynt olchi eu dwylo.

Mae 40% o boblogaeth y byd heb sebon.

Doedd dim llawer o ymateb ar weplyfr Llanfairfechan ar y cychwyn, ond wedi cwblhau'r daith, a chyhoeddi'r cyfanswm, roedd nifer yn ein "hoffi"! Mae addysgu a chodi ymwybyddiaeth yn rhan bwysig o'r wythnos.

Mae Cymorth Cristnogol wrthi ar hyn o bryd yn addysgu gweithwyr iechyd sut i ymdopi â *chovid-19*, ac yn gwneud yn siwr fod yr adnoddau angenrheidiol ganddynt.

Gwerthfawrogi haelioni pobl, yng nghanol ein argyfwng ni yma, wrth weld ein casgliad yn cyrraedd £2000 yn Llanfairfechan, a rwan ymateb anhygoel aelodau Emaus.

Oedd, roedd yr wythnos yn wahanol ac yn heriol, ond yn werth pob cam o'r dringo. Diolch am eich cefnogaeth.

Catrin a Wes

Dyma luniau o'r fan ble y bu Wes a Catrin yn cael ymlacio am ysbaid gyda phaned o goffi. Y mynydd yn y cefndir ar un o'r lluniau yw Garreg Fawr lle roedd ffatri bwyell o Oes y Cerrig rhai miloedd o flynyddoedd yn ôl. Cafodd pen bwyell o'r union fan ei ddarganfod yn yr afon sy'n rhedeg i lawr Cwm Pennant gan fachgen bach pan yn chwarae'n y dŵr amser picnic gyda'i fam.



**CYMORTH
CRISTNOGOL**

**RHAI O'R CERDDWYR
ER BUDD
CYMORTH CRISTNOGOL**

Cyfanswm yr arian
a gasglwyd gan Emaus
tuag at Cymorth Cristnogol
ydy'r swm anrhydeddus o £1487.



**TEULU YN CERDDED 10 MILLTIR
ER BUDD CYMORTH CRISTNOGOL**

Yn ystod wythnos Cymorth Cristnogol roedd yn braf iawn i ni fel teulu gael rheswm penodol i fynd am dro. Aethom i'r cae sy'n agos i'n tŷ ni. Yn ffodus roedd y tywydd yn dda! Roedd yn hynod o braf sylwi ar y byd natur o'n cwmpas. Gwelsom ni 4 math o bili pala a llawer o adar. Hoff beth y plant oedd rhedeg lawr y bryn mor gyflym â phosib...neu hyd yn oed gwneud 'roli polis'! Ar ddiwedd yr wythnos, roedd hi'n wych cael cyfarfod Zoom a rhannu profiadau gyda theuluoedd eraill oedd hefyd wedi bod yn cerdded.

Lucy





BU ANIFEILIAID HEFYD YN GWNEUD EU RHAN

DIOLCH AM GERDDED

Llongyfarchiadau i Julie, Rhodri ,Nansi ac Ifan, Sian, Tomos, Gwenno, Medi a Lisa, Lleucu, Arwel, Tesni, Eluned, Hawys a Nest , Carys, Marc, Awen ac Elain, Lowri, Gethin a Guto, Lucy, Carys, Luned, Ianto ac Awen, Casi a Bob (y ci) am gerdded 10 milltir yn eu hamser ymarfer corff yn ystod wythnos Cymorth Cristnogol eleni i hybu apêl codi arian Cymorth Cristnogol i bobl mwyaf anghenus ein byd.



TLWS Y PRIF GYFANSODDWR URDD GOBATH CYMRU

Llongyfarchiadau mawr i Cai Fôn Davies am gipio'r prif wobwr ar ddiwrnod cyntaf Eisteddfod T.

Dyfarwyd Tlws y Prif Gyfansoddwr iddo gyda chanmoliaeth uchel gan y beirniad Eilir Owen Griffiths. Roedd 21 wedi cystadlu!

Mae Cai yn fab i Bryn Davies ac yn wŷr i Beryl Davies sydd yng nghartref Cerrig yr Afon ar hyn o bryd.

Dwi'n siwr cawn fwy o lwyddiannau eraill i adrodd amdanynt yn y rhifyn nesaf.



MYFYRDOD MIS MAI 2020

Dyfod pan ddêl y gwcw,
Myned pan êl y maent,
Y gwyllt atgofus bersawr,
Yr hen lesmeiriol baent;
Cyrraedd, ac yna ffarwelio,
Ffarwelio, Och! na pharhaent!

Dwi ddim wedi clywed y gwcw eleni ond mae digon o Glychau'r Gog o gwmpas yr ardal yn tyfu'n wyllt a'r arogl yn llenwi'r llwybrau.

Fel arfer, mae mis Mai yn un o'm hoff fisoedd, yr amser mae'r dydd yn ymestyn, y tywydd yn cynhesu, gallu plannu blodau yn yr ardd, gweld y coed yn deilio a'r edrych ymlaen i'r gwahanol ddigwyddiadau. Mae'n fis penblwyddi o fewn y teulu a'r esgus i ddatlu gyda theulu a ffrindiau, ond eleni mae popeth wedi bod yn hollol wahanol.

Roedd y plant wedi paratoi ffilm o bawb yn anfon cyfarchion ar ddydd fy mhennblwydd ddechrau'r mis, a'r postmon a'r dyn parseli wedi ymweld ar sawl achlysur, ac i gloi cafwyd cyfarfod dros Zoom ar ddiwedd y dydd. Be' fyddwn yn wneud heb y dechnoleg! Un o'r anrhegion gorau oedd y breichiau anfonwyd gan Gwion :

'I Naini, rhowch fy mreichiau o'ch cwmpas i gael hyg gen i'

Cewch fentro llifodd y dagrau gan mai colli gweld y plantos sydd anodda y dyddiau hyn.

Cyn diwedd mis Mai fe fydd y ddwy ferch, Manon a Llinos hefyd wedi cael eu penblwydd a bydd mam yn dathlu ei phenblwydd yn 90 oed ar y dydd olaf ond un.

I nifer ohonoch sydd wedi cysylltu a holi amdani, mae'n braf adrodd ei bod bellach adref ac yn ymdopi'n dda iawn ond angen amser i gryfhau. Yn sicr ni fyddwn yn gallu cynnal parti iddi am rai misoedd.

Yn ystod y cyfnod yma fe fyddaf, fel arfer, yn glanhau a pharatoi'r garafan ar gyfer Eisteddfod yr Urdd. Mae'n wythnos bwysig iawn i blant a phobl ifanc ddangos eu doniau a mwynhau holl arlwy'r Eisteddfod. Mae'n amser hefyd i gwrdd â chyfeillion a chael phaned a sgwrs i ddal fyny. Gan fy mod yn gweithio'n gefn llwyfan yr Eisteddfod, rwy'n gweld y gorfoledd a'r siom a wastad yn rhyfeddu sut mae'r cystadleuwyr yn derbyn y canlyniad ac yn dymuno'n dda i'w gilydd. Y plant yn dangos i rai oedolion sut i dderbyn siom! Cawn weld beth fydd Eisteddfod T yn gynnig i ni!

Fel Clychau'r Gog a'r Gwcw fe fydd yr Eisteddfod yn dychwelyd flwyddyn nesaf a gobeithio bydd profiadau'r misoedd dwetha' yn gwneud i ni werthfawrogi yr hyn sydd yn dda mewn cymdeithas.

Meriel



O DDIDDORDEB

Dyma bennill cyntaf
"Blodau'r Gog"
yn ei lawysgrif ei hun
gan

R. Williams Parry

Blodau'r Gog

*Dyfod pan ddêl y gwcw,
Myned pan êl y maent,
Y gwyllt atgofus bersawr,
Yr hen lesmeiriol baent.
Cyrraedd, ac yna ffarwelio,
Ffarwelio. Och! na pharhaent.*



RHYDD I DDILYN EI HOFF DDIDDORDEBAU

Fel rhan o adroddiadau am y ffordd y mae rhai o aelodau Emaus yn ymdopi â'r carchariad anorod, dyma adroddiad byr iawn, sut mae Nancy Morris yn treulio rhan o'i hamser sbar.

Un o brif ddiddordebau Nancy yw'r celfyddydau cain - paentio a cherflunio.

Mae wedi ei chyfyngu, y dyddiau yma, i baentio ei lluniau yn yr ardd, ynghyd â'r olygfa o'r ty tuag at "Yr Wyddfa a'i chriw".

Fel y rhan fwyaf ohonom, mae'n ymhyfrydu ac yn hynod ddiolchgar am y cyfnod o dywydd braf diweddar, fel y gall hefyd ymhel ag un arall o'i hoff ddiddordebau, sef garddio yn lle gorfod bod yn y tŷ yn gwneud rhywbeth diflas.

Os hoffech weld rhan o waith Nancy, mae ganddi wefan sy'n dangos peth o'i chynnyrch artistig ac ychydig bach o'r cefndir.

Ewch i : www.nancymorris.cinnamondesign.co.uk



Dafydd a Nia
ar
Ddiwrnod gwyntog
yn Aberdaron

*Paentiad dyfrlliw
gan Nancy*

HOLI CRIW'R COLEG : Ioan Bryn



1. Pa gwrs wyt ti'n dilyn ar hyn o bryd, a pha flwyddyn wyt ti?

Rwy'n astudio cerddoriaeth, perfformio a chyfansoddi yn y Liverpool Institute of Performing Arts (LIPA) a byddaf yn dechrau ar fy ail flwyddyn mis Medi.

2. Beth wyt ti'n hoffi am dy gwrs a lle rwy'ti'n astudio?

Dwi'n hoff o'r ffaith bod yna ddigonedd o gyfle i chwarae'r gitâr a fy mod yn cael gwersi 1:1 sydd yn fy herio ac yn gwella fy

sgiliau. Dwi wrth fy modd yn byw yn Lerpwl, dwi wedi gwneud ffrindiau o bob cwr o'r byd, rwy'n chwarae mewn band gyda hogiau o dde Korea ac yn rhannu tŷ gyda Masha, merch o Belarus. Mae pobl Lerpwl mor glên ac mae yna lwyth o bethau da i'w wneud yno.

3. Ar wahan i dy deulu, pa berson go iawn neu gymeriad ffuglen fyddet ti'n ei ddewis fel cwmni delfrydol mewn lockdown?

Fy nhaid ar ochr mam - Bryn Jones. Chefais i erioed y cyfle i'w gyfarfod ac mae sôn bod llawer o hŵyl i'w gael yn ei gwmni. Jimi Hendrix oherwydd roedd yn chwip o gitarydd. Gerallt Lloyd Owen - mi wnes i astudio ei waith ar gyfer lefel A ac mae ei gerddi am Gymru yn ysbrydoledig ac yn wladgarol. Dwi wrth fy modd yn sôn am Gymru gyda fy ffrindiau coleg.

4. Nawr rwy'ti adre, beth sy'n help i basio'r amser pan na fyddi di'n gweithio?

Wel, dwi'n dal ati i chwarae'r gitâr o fore gwyn tan nos, dwi'n chwarae playstation a dwi wedi bod yn gwario peth amser yn yr ardd.

5. Oes yna bethau da gallwn ni ddysgu o'r cyfnod anodd yma?

Mae'r feirws yma wedi effeithio ar bob gwlad ar draws y byd, ac mae'n gallu taro pawb. Mae wedi ein dysgu i fod yn fwy cymwynasgar a charedig. Mae hefyd wedi pwysleisio pwysigrwydd y gweithwyr rheng flaen a chymaint y dylem eu gwerthfawrogi.

PLANHIGION CYNHYRCHOL ANGEN CARTREF NEWYDD

Wrth i'r caethiwed mawr ddechrau, fe wnes i blannu hadau tomatos, ciwcymbr a choriander. Dros yr wythnosau mae rhain i gyd wedi egino a thyfu - i'r fath radda nes i mi redeg allan o le yn y tŷ gwyr.

Mae rhai eisoes wedi mynd i gartrefi newydd ond mae gennyf fwy na digon ar ôl. Os yw rhywun eisieu planhigion, neu am ddechrau tyfu am y tro cyntaf, croeso i chi gysylltu â fi. Fe allwn drefnu eu dosbarthu i chi mewn ffordd ddiogel.

Mae'n bosibl tyfu tomatos tu allan os oes gennych gornel gysgodol yn yr haul ond nid y ciwcymbr yn anffodus (oni bai i ni gael haf poeth iawn!). Fy rhif ffon yw 364665.

Eleri



105

Y gobaith yw y bydd
Megan Price Morris
yn dathlu
ei phen-blwydd
yn 105
dydd lau
Mehefin 11eg
yng Nghartref
Gofal yr Wyddfa,
Llanberis
(enw blaenorol -
Plas Garnedd)

Mae'r dywediad gan Robert Burns yn dod i'r cof -

"The best laid schemes o' mice an' men gang aft agley,"

hefyd, dywediad Thomas Paine, yr Americanwr - *"These are the times that try men's souls"*

Mae'r achlysur wedi troi braidd yn chwerw am na fedrwn fel teulu gyfarfod Mam ar yr achlysur unigryw yma.

Mae'r llun yn cofnodi y tro hapus diwethaf i'r ferch, Marsli a'r mab, Eirwyn gyfarfod fel teulu gyda'n gilydd.

ATEB I BOS MIS MAI 2020

POS CANHWYLLAU DILWEN

Mae Dilwen yn gallu creu 20 kannwyll newydd ar ben y 101 sydd ganddi'n barod

POS NEGESYDD MEHEFIN 2020

POS CYMORTH CRISTNOGOL

Er mwyn hybu casgliad lleol ar ran Cymorth Cristnogol daeth pump o gyfeillion at ei gilydd a chodi arian trwy wahodd pobl i'w nodd i wrth iddynt gerdded dwy filltir y diwrnod cyn brecwast am wythnos gyfan. O ganlyniad i hynny llwyddodd y pump i gasglu £200 yr un, ar gyfartaledd. Hanner ffordd drwy'r wythnos ysbrydolwyd pymtheg o bobl eraill i ymuno yn y fenter gyda'r canlyniad fod yr ugain o gerddwyr yn llwyddo, gyda'i gilydd, i godi cyfanswm o £3,400 i'w drosglwyddo i Gymorth Cristnogol.

Faint yr un ar gyfartaledd a godwyd gan y pymtheg o gerddwyr ychwanegol?

Bydd yr ateb yn Negesydd Gorffennaf

YCHYDIG EIRIAU GAN MORGAN

Er ei bod yn rhyfedd iawn peidio mynd i'r ysgol ar hyn o bryd, dwi'n llwyddo i gadw mewn cysylltiad efo fy ffrindiau, diolch i'r we a thechnoleg. Da ni'n chwarae gemau'n aml - ond heb faeddu ein dillad, felly mae Mam yn falch iawn am hynny! Rydw i ac Aron yn lwcus i gael bod adref efo'r ci, efo digon o fwyd a diod ac yn cael difyrro ein hunain. Mae rhywfaint o waith ysgol i'w wneud, ond heb wersi gan athrawon mae hi'n anodd dysgu llawer iawn o'r newydd. Gobeithio bydd hi'n bosib cael yn ôl i drefn yn fuan, neu bydd rhaid imi gael dillad ysgol newydd. Dwi'n tyfu allan o'r hen rai!

Mae'r ieir yn dodwy'n ddyddiol rwan a gan mai fi ydi'r brawd ieuengaf, fi'n sy'n cael casglu'r wyau. Efo saith wy ffres bob dydd, mae yna ddigon inni gyd!

Bydd Aron a minnau ac eraill o ieuentid Emaus yn cael cymryd rhan yn yr Eisteddfod T ddiwedd Mai. Mae Gethin Elis wedi cysodi fideo o'r Band Jazz yn chwarae, pawb o'i gartref ei hun, oedd yn eithaf gwahanol ac yn lot o hwy!



AELWYD JMJ

Côr o fyfyrwyr Prifysgol Bangor ydy Aelwyd JMJ, sy'n rhan o UMCB (Myfyrwyr Cymraeg Bangor). Er nad oes gennym ddyddiad pendant ei sefydlu, mae'r ffaith bod rhieni sawl aelod o'r côr hefyd wedi bod yn rhan o'r côr yn ystod eu dyddiau coleg yn brawf nad ydy hi'n gôr ifanc! Eleni, Steffan Dafydd o Ruthun ydy arweinydd y côr SATB, gyda Catrin Hedges o Abertawe, ac Ioan Rees o Gyffylliog yn arwain y partion bechgyn a merched, ac Elain Rhys, Celt John a Mared Griffiths yn cyfeilio. Mae'r côr yn hollol hunangynhaliol, ac mae'r holl waith arwain, cyfeilio, trefnu a chodi arian yn cael ei wneud gan aelodau'r côr.

Rhai o uchafbwyntiau blynyddol yr Aelwyd ydy'n Cyngerdd Nadolig, Côr Cymru (pob yn ail flwyddyn) ac wrth gwrs, Eisteddfod yr Urdd. Yn 2019, cawsom ein Cyngerdd Nadolig fwyaf llywyddiannus erioed yng Nghadeirlan Bangor (rhaid oedd canfod lleoliad mwy na'r arfer, gan fod y Côr wedi tyfu yn rhy fawr i allu ffitio'r holl aelodau yn set fawr Berea Newydd bellach yn anffodus!). Braff oedd gallu cyfrannu cyfran o'r elw at Gronfa Elen, achos sy'n agos iawn at ein calonnau ni fel côr.

Ar ei fwyaf, mae yna oddeutu 65 aelod o'r Côr, sy'n hanu o bob cwr o Gymru. Dyma i ni broblem sydd ddim yn wynebu y rhan helaeth o gorau lleol, gan nad ydy pawb yn Aelwyd JMJ yn hanu o'r un Sir, heb sôn am o'r un pentref, a chafwyd sawl cur pen yn sgil

hynny (yn enwedig yn ceisio ynganu geiriau fel "Heddiw"....)

Ond efallai mai llwyddiant mwyaf nodweddiadol Aelwyd JMJ yn ddiweddar, ydy ein llwyddiant yn Eisteddfod yr Urdd Caerdydd a'r Fro, 2019. O ddechrau'r paratoi, roeddem ni'n gwybod y buasai angen rhoi fwy o sglein na'r arfer, oherwydd ma' cuddio camgymeriadau mewn pafiliwn confensiynol (neu dent os liciwch chi...) yn un peth, ond anoddach ydy eu cuddio ar lwyfan mawreddog y Donald Gordon yng Nghanolfan y Mileniwm!

Yn ffodus, talodd y sglein ar ei ganfed, a daethom ni'n ôl o'r Eisteddfod gyda medalau aur yn y cystadlaethau Côr mawr, Côr bach, Côr Bechgyn, Côr Merched, Parti Cerdd Dant a'r Ensemble Lleisiol!

Mae'r Urdd felly yn rhan greiddiol o fodolaeth a datblygiad Aelwyd JMJ, a rhaid ydy rhoi diolch enfawr i Swyddogion Datblygu'r rhanbarth, Iwan a Guto, am eu holl help llaw drwy'r flwyddyn, yn enwedig gan nad ydy ymaelodi tua 70 o fyfyrwyr yn waith hawdd!

Mae'r cyfle mae'r Aelwyd wedi cael gan Urdd Gobaith Cymru yn amhrisiadwy. Gyda'r profiad a gynigiodd yr Urdd, mae Aelwyd JMJ bellach wedi tyfu mewn hyder (a niferoedd!!) a bellach yn cystadlu yng nghystadleuaeth Côr Cymru hefyd, lle buom ni'n ddigon ffodus i gyrraedd y rownd gynderfynol yn 2019.

Er mwyn ceisio rhoi rhywbeth yn ôl i'r Urdd eleni, gan nad ydy'r Eisteddfod yn anffodus yn gallu digwydd yn sgil y sefyllfa ddiweddar, penderfynodd yr Aelwyd gyfrannu at ymgyrch yr Urdd ar y cyd a Llamau, elusen sy'n ceisio dod a digartrefedd ymysg pobl ifanc yng Nghymru i ben. Gan na fyddwn yn gwario ceiniog ar deithio i'r Eisteddfod eleni, y peth iawn i wneud oedd cyfrannu swm o'r arian a fuasai wedi talu am fws fel arall, at Llamau Cymru. Er na fydd yna Eisteddfod yr Urdd gonfensiynol yn cymryd lle eleni, mae'r Urdd wedi sefydlu Eisteddfod T, fydd yn gystadlaethau ar lein. Felly cadwch lygad ar y teledu/cyfrnyngau cymdeithasol yn y mis nesaf, pwy a wŷr, efallai y gwelwch ambell i wyneb cyfarwydd....!

Awen Edwards

EIN BYWYD PRESENNOL AC YN Y DYFODOL

Er gwaethaf y sefyllfa erchyll sy'n tarfu ar ein holl fywydau, mae byd Natur yn ei holl ogoniant â'r haf yn nesau.

Dyma ddarlun o ddau blanhigyn lliwgar yn ein gardd. Gyda gofal a bendith Duw, fe ddaw gobaith a heddw drwy liwiau natur a disglerdeb yr haul yn ôl i fywyd bob un ohonom - un dydd. Rhaid cofio -

Mae d'eisiau Di bob awr,
bob awr mae arnom d'eisiau.

Bendithia ni ein Ceidwad, bendithia ni.

Ti yw ein craig â'n prynwr.
Duw, Cariad yw.

Glenys Thompson (Glan Conwy)



Y GENHADAETH

CYFRANIADAU

Anfonwyd sic eic am £1004 i'r BMS yn ystod y mis. Roedd yn cynnwys cyfraniadau gwasanaeth Agor y Blychau gafwyd fis Chwefror a chyfraniadau'r Cynllun Penblwydd.

Rhoddyd £974 i'r gronfa gyffredinol a £30 at y Cynllun Penblwydd. Gan fod llawer yn rhoi rhodd gymorth, mae'n ychwanegu £182.80 at y swm yma. Daw hynny a chyfraniad Eglwys Emau i £1186.80. Ardderchog iawn.

Anfonwyd sic eic am £150 ar ran Chwirydd Arfon at waith Cartref Glyn Nest yng Nghastell Newydd Emlyn. Maent yn wynebu costau ychwanegol oherwydd y covid 19 ond y newyddion da yw nad oes neb yn dioddef o'r aflwydd yn y cartref.

STAMPIAU

Derbyniwyd diolch drwy e-bost oddiwrth Ken Flint sydd yn gweinyddu gwerthiant y Stampiau. Nid ydynt wedi derbyn unrhyw gyfraniadau ers diwedd Mawrth, ond yn parhau i werthu stampiau ar lein. Daliwn ati felly i gasglu'r stampiau ac fe allwn eu paratoi yn barod ar gyfer yr amser pan ddaw pethau'n ôl i drefn.

Siân



Diolch yn fawr iawn i Meriel Parry am gasglu a chydlunu'r wybodaeth ar gyfer y rhifyn yma o'r Negesydd Dylid gyrru'r holl wybodaeth ar gyfer rhifyn Gorffennaf y Negesydd i

Gareth Ffowc Roberts

Ffôn : 351243

e-bost :

ysgrifennydd.emaus.bangor@gmail.com

GWAU



Daeth ceisiadau am y patrymau gwau yn ystod y mis, a chefais innau gyfle i ddefnyddio pyntiau o wlan i wau dipyn o gapiau ar gyfer babanod.

Os oes rhagor o gapiau a.y.y.b. mae Eleri Lloyd Jones a minnau yn barod i'w derbyn a'u anfon ymlaen i Gaerfyrddin maes o law. Yna byddant yn mynd dramor trwy law *Achub y Plant*. Pwy wyr ble fyddant yn cyrraedd ond y gobaith yw byddant yn ddefnyddiol ar gyfer babanod newydd eu geni.

- Siân

RYSÂIT FRITATTA



Y CYNHWYSION

radish,
papur melyn a coch,
nionod, blodfresych,
madarch,
sleisen neu ddwy
o gig oer

DULL

Torrwch y cynhwysion yn fân a'u ffrio'n ysgafn mewn ychydig o olew a menyng am rhyw 5 munud. Yna rhoi clawr a gadael iddynt chwysu nes maent wedi meddalu.

Yn y cyfamser, curwch 7/8 wy, ychwanegu pupur a halen a dipyn o gaws wedi'i gratio.

Rhowch y cynhwysion mewn dysgl ac allwys yr wy drostynt, yna dipyn bach mwy o gaws wedi'i gratio a tomato ar y top.

Ei goginio mewn popty ar wres canolig am rhyw 20 - 30 munud nes mae'r wy wedi setio.

Mwynhewch gyda sglodion a ffa pob!!

- Siân Arwel Davies



(Heb y cig oer, byddai hwn yn addas ar gyfer llysiuwyd)

LLANDEGAI

Mae Iona wedi bod yn cadw'n brysur efo gwahanol weithgareddau
Dyma flas ar rai ohonynt :

- Gwau draenogod er budd Cyfeillion Ysbyty Gwynedd.
- Yn mwynhau a gwerthfawrogi'r ardd.
- Treulio amser yn cwblhau jig-so.

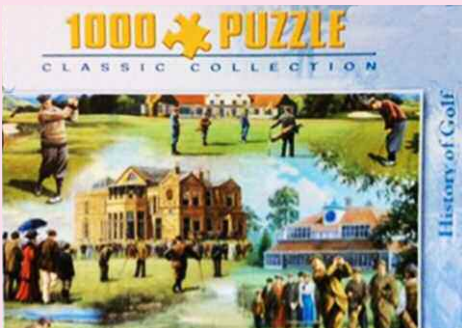
Efallai cawn gyfle i gyfnewid Jig-so pan y daw'n ddiogel i ni fentro allan!!



GWAU DRAENOGOD ER BUDD
CYFEILLION YSBYTY GWYNEDD



YN GWERTHFAWROGI'R ARDD FENDIGEDIG.



TREULIO AMSER YN CWBLHAU JIG-SO

DIOLCH

Hoffem ddiolch yn fawr iawn i bawb yn Emaus am bob arwydd o gydymdeimlad.

Mae'n gysur mawr ar adeg anodd i ni fel teulu.

Er nad ydym yn gallu gweld teulu a ffrindiau yn y cnauld, mae'r cyswllt electronaidd yn hwb aruthrol.

Carol, Dylan a Morgan Owen

CYSTADLEUAETH!

LIMRIG I'W ORFFEN -
marciau am ddoniolwch
a chadw'r mydr.

"Mae'r ffordd i Emaus nawr ar gau .."



Anfonwch eich cynigion at Casi os gwelwch yn dda, erbyn 12 Mehefin, drwy neges ebost, mewn llythyr neu dros y ffôn.



Paned a Sgwrs

Oes modd i ni drefnu paned a sgwrs Zoom rhwng 3 a 4 ar ddydd Mawrth Mehefin yr 2ail (*pawb efo paned a chacen yn eu tai*) ac yngwahodd ein aelodau a ffrindiau sydd ddim ar Zoom i gael paned a chacen yr un pryd a ffonio rhywun am sgwrs dros eu paned.

Unrhyw un sydd eisiau bod yn rhan ohono a wnewch chi gysylltu â'r gweinidog o flaen llaw.

gweinidog.emaus.bangor@gmail.com

PASTA POPTY

Mae'r rysait yma yn gymwys iawn i deulu gan ddefnyddio cig sydd ar ôl o'r cinio neu fel pryd canol wythnos.

Gallwch ddefnyddio Quorn neu TVP os ydych yn lysesuwr.

Mae unrhyw fath o basta yn addas.

CYNHWYSION

- 8 oz (200g) o friwrig eidion neu gig dros ben ar ôl cinio dydd Sul.
- 1 nionyn wedi ei dorri'n fân
- 1 llwy fwrdd o biwri tomato
- 1 ciwb stoc cig eidion
- 1 tun bach o domatos
- Pinshiad reit fawr o berlysiâu (cymysg)
- 3 owns (75g) o macaroni
(neu unrhyw fath o basta) wedi ei goginio
- ½ peint o lefrith hanner cyflawn
- 2 wy
- Nutmeg.

DULL

- Ffrio'r cig a'r nionyn i gael lliw brown
- Ychwanegu y piwri, ciwb stoc, tomatos a'r perlysiâu.
- Tywallt i sospan neu ddisgl popty.
- Ychwanegu y pasta.
- Cymysgu'r wyau, nytmeg a'r llefrith gyda'i gilydd a'u tywallt dros y gymysgedd yn y ddisgl coginio.
- Coginio am 30 munud - rhif 5 neu 180°C.

Cyflwyno gyda salad gwyrdd ffres, neu unrhyw lysiau gwyrdd addas.

Mwynhewch!

- Anwylyd





GAIR GAN Y GWEINIDOG: TRWSIO AC UWCHRADDIO

Daeth y newyddion dros e-bost gan Gareth Ffowc, ein hysgrifennydd diwyd, a daeth lluniau yn fuan wedyn. Mae rhywun wedi tyllu Lôn y Cariadon gan gloddio ffos ar ei hyd. O edrych ar y lluniau fe gredech fod y ffordd yn derbyn llawdriniaeth ddwys. Ar adeg pan nad oes dim yn digwydd yn adeilad Emaus ac adeiladau'r Coleg, mae ôl prysurdeb mawr i'w weld ar Lôn y Cariadon.

Dwi ddim wedi gwneud ymholiadau i ddarganfod pwy yn union sydd yn gwneud y gwaith yma, ond dwi'n cymryd mai'r bwriad yw uwchraddio'r system ddŵr neu'r system garthffosiaeth, y trydan neu'r nwy a manteisio ar gyfnod tawelach o ran y traffig yn y rhan yma o Fangor i wneud y gwaith yn ddi-rwystr.

Ar adeg pan mae ein hadeilad dan glo, a'n cyfarfodydd arferol wedi eu gohirio, gallwn ninnau fel eglwys fanteisio ar y cyfle i gloddio'n ddwfn gyda'n cwestiynau ac i feddwl o'r newydd beth yw ein gwir waith a phwrpas fel eglwys Iesu Grist. Cyn yr argyfwng bresennol roeddem ar daith drwy Lyfr Nehemeia gan geisio cael atebion i'r cwestiynau yma. Nawr mae hyd yn oed fwy o

reswm i ni feddwl beth yw ein blaenoriaethau ac ym mha ffordd rydym yn mynd i ddarganfod 'normal newydd' ar gyfer yr eglwys. Dwi'n siwr fod yna lawer o drwsio ac uwchraddio y gallwn ni ei wneud i'r ffordd rydym yn gweithredu.

Wrth i rai ysgolion a sefydliadau eraill ddechrau trafod beth yw'r ffordd orau a'r ffordd mwyaf diogel i ddechrau agor eto, fe ddaw hi'n bryd i ninnau hefyd feddwl beth fydd y ffordd orau i ni weithredu yn y dyfodol er lles yr eglwys a diogelwch pawb o bob oed.

Dydan ni ddim am ruthro nôl i gyfarfod wyneb yn wyneb fel eglwys cyn i ni weithio allan y ffordd orau i wneud hynny. Byddwn yn dechrau trafod hyn yn y cyfarfod swyddogion nesaf a byddwn yn ymgynghori gyda chi i gyd maes o law i weld beth fydd yn gweithio orau i chi. Dim ond wedi i ni wneud cynlluniau trylwyr a manwl y byddwn ni'n symud ymlaen i weithredu. Yn y cyfamer, daliwn ati i addoli a chymdeithasu a gofalu o bell, i olchi'n dwylo ac aros yn y tŷ os nad oes rhaid mynd allan, rhag i ni gollu dim o werth y cyfnod clo fel ffordd o drechu'r feirws.

Cari M Jones