DIOLCH! Mae eich punt Lotto yn newid bywydau!

CYMRU newyddmawr

Hydref 2008

CRONFA LOTERI FAWR
BIG LOTTERY FUND

Brwydr Bigog

Helo Blodyn!

Trafnidiaeth werdd

Yn dyfarnu arian
Y Loteri Genedlaethol

Awarding funds from
The National Lottery®

CYLCHGRAWN AM DDIM

Newydd Mawr

Côd stoc	BIG-BTWALES1008
Argraffu	Burlington
Ffotograffwyr	Keith Morris, Kevin Fitzmaurice-Brown, Betina Skovbro, Alex Skibinski
Ysgrifennwyd gan	Glenda Davies, Oswyn Hughes, Vicki Trott, Susie Wild, Lowri Davies

Copïau pellach ar gael o:

E-bost	ymholiadau.cymru@cronfaloterifawr.org.uk
Ffôn	01686 611 700
Ffôn testun	01686 610 205
Ein gwefan	www.cronfaloterifawr.org.uk

Hygyrchedd
Cysylltwch â ni i drafod unrhyw anghenion cyfathrebu penodol sydd gennych.

Ein hegwyddorion cydraddoldeb
Hyrwyddo hygyrchedd; gwerthfawrogi amrywiaeth diwylliannol; hyrwyddo cymeryd rhan; hyrwyddo cyfleoedd cyfartal; hyrwyddo cymunedau cynhwysol; lleihau anfantais a gwaharddiad.

Rydym yn poeni am yr amgylchedd
Mae'r Gronfa Loteri Fawr yng Nghymru yn gweithio tuag at ddatblygiad cynaliadwy a'r defnydd o adnoddau cynaliadwy.

Ein gweledigaeth
Rydym wedi'n hymrwymo i ddod a gwir welliannau i gymunedau ac i fywydau'r bobl fwyaf anghenus.

Ein Gwerthoedd
Rydym wedi adnabod saith gwerth sy'n sail i'n holl waith: tegwch; mynediad hawdd; ffocws strategol; cynnwys pobl; arloesi; galluogi; ychwanegol at y llywodraeth.

© Cronfa Loteri Fawr, Hydref 2008

Yn dyfarnu arian
Y Loteri Genedlaethol

Awarding funds from
The National Lottery®

Prif stori

Ai dyma ddiwedd y wenynen fêl?

Darllenwch ein prif stori ar dudalennau 4-5.

Bytholwyrdd

Croeso i'r rhifyn amgylcheddol o Newydd Mawr. Dyma'r man gorau i chi gael gwybodaeth am sut mae arian y Gronfa Loteri Fawr yn gwneud gwahaniaeth ac yn hyrwyddo ymwybyddiaeth amgylcheddol mewn cymunedau fel eich un chi.

Darllenwch am sut mae hyder y merched ysgol Lauren a Dione wedi tyfu ynghyd â'r llysiau maent yn eu meithrin mewn prosiect o'r enw Flower Pots. Gallwch hyd yn oed roi tro ar ein rhysiat tymhorol arbennig gan ddefnyddio llysiau lleol. Mae yna hefyd awgrymiadau ffasiwn gan i ni dreulio noswaith gyda'r tîm arbennig yng Nghwmafan YWCA ble cynhaliwyd sioe ffasiwn oedd â gwisgoedd wedi eu gwneud o ddillad rhacs ffynci. Ac yng Nghanolbarth Cymru dysgom sut y mae Neville Weeks yn goresgyn problemau iechyd gyda chymorth y Shared Earth Trust.

Mae llwyddiant aruthrol beicwyr Cymru yn y Gemau Olympaidd a phara Olympaidd ym Meijing wedi codi proffil beicio fel dull arall o deithio. Rydym hefyd wedi cynnig rhai llwybrau beicio yr hoffech roi cynnig arnynt eich hunan efallai.

Os oes diddordeb gennych yn ein buddsoddiad i frwydro newid yn yr hinsawdd neu mewn meysydd eraill o arian y loteri, efallai y bydd gennych ddiddordeb mewn gwybod y byddwn yn fuan yn ymgynghori gydag amrediad o gynulleidfaoedd ledled Cymru ar yr hyn y byddwn yn ei ariannu yn y dyfodol. Byddai'n dda cael clywed eich barn. Bydd mwy o wybodaeth am hyn ar ein gwefan, www.cronfaloterifawr.org.uk yn ddiweddarach yn y flwyddyn.

Glenda Davies
Golygydd

Ochr wyddonol cadw gwenyn: T.4-5

Rhannu'r baich i Nev i lawr ar y fferm: T.8-9

Natur a magwraeth yn mynd law yn llaw yng Nghasnewydd: T. 10-11

Does dim gwastraff yng Nghwmaman: t.6-7

Tacluso'r arwyddion ar hyd Llwybr Taf: T. 12-13

A yw eich cwm chi yn werdd?: t.14-16

Yn y rhifyn yma:

Bwydr Bigog 4-5
Gwenyn Cymreig yn helpu i frwydro epidemig byd eang.

Gwyrdd mewn ffasiwn 6-7
Daw'r Catwalk i Gwmafan mewn sioe ffasiynau sy'n defnyddio deunyddiau wedi'u hailgylchu.

Yn lwcus i fod yma 8-9
Yn ymdopi gyda help ei ffrindiau – darllenwch am Neville Weeks a Shared Earth.

Gobaith i Gareth 10-11
O bridd i bannas, mae'r di gartref yn troi at arddwriaeth.

Trafnidiaeth werdd 12-13
Seiclo yn y ddinas – darllenwch am brosiect Saddles a Secateurs Sustran's.

Helo blodyn! 14-16
Un daten, dwy daten, tair taten, a mwy.

Mynegwch eich barn

Rydym eisiau clywed eich barn am ein cylchgrawn. Os oes gennych unrhyw awgrymiadau ynglŷn â sut gellid ei wella neu syniadau am storïau Loteri yn eich ardal, cysylltwch â'n Tim y Wasg ar:
01686 611 707
neu ebostiwch ni ar:
newyddmawr@cronfaloterifawr.org.uk

BRWYDR BIG

Mae gwenynwyr yn Sir Benfro yn arloesi prosiect hanfodol i atal difodiant gwenyn mêl a helpu yn y frwydr yn erbyn firws dirgel y mae rhai gwyddonwyr arweiniol ar draws y byd yn honni sy'n "drychineb byd-eang" ar fin digwydd.

Mae dyfarniad o £4,957 gan raglen Arian i Bawb Cymru yn galluogi Cymdeithas Gwenynwyr Sir Benfro i redeg y prosiect 'Atal Difodiant y Gwenyn Mêl ', sy'n anelu at roi stop ar ddifodiant y Wenynen Fêl Gymreig yn gyfan gwbl.

Mae yna broblem fawr sy'n lledaenu gyda phoblogaeth gwenyn y byd. Oherwydd firysau sydd wedi'u lledaenu gan y gwiddonyn varroa, mae nythfeydd gwenyn yn wynebu cwymp cyfan, gydag ychydig, neu ddim o gwbl, ar ôl yn y cwch gwenyn - yn syml maent yn diflannu. Fel y nodwyd mewn rhaglen Ddaearyddol Genedlaethol o'r enw 'Silence Of The Bees', mewn cyfnod o ddim ond chwe mis, diflannodd 80 y cant o wenyn mêl yn yr UDA. Bellach mae'r hunllef wedi lledaenu i Ewrop ac i Gymru, gyda gwenynwyr yn Sir Benfro yn honni eu bod wedi profi colledion o 50 y cant ac mae eu cymheiriaid yng nghanolbarth Cymru yn cyfrif colled trwm o 60 y cant.

Mae gwenyn yn chwarae rôl bwysig iawn yn ein eco system ac mae tri chwarter o blanhigion y byd yn dibynnu ar anifeiliaid a phryfynod am beilliad. Mae gwyddonwyr yn gweithio'n brysur i ddod i wraidd beth yw achos yr hyn a elwir yn 'Colony Collapse Disorder' (CCD), ond mae honiadau y gallai'r boblogaeth o wenyn mêl ar hyd y byd ddiflannu o fewn deng mlynedd os na wneir unrhyw beth.

Mae rhai yn mynd cyn belled a nodi y gallai colli'r brif rywogaeth beillio yma arwain at drychineb fyd eang ac fe â rhai yn bellach fyth i ddweud ein bod yn wynebu sefyllfa 'Bee-Day.

Diolch i hwb ariannol gan Arian i Bawb Cymru, mae Cymdeithas Gwenynwyr Sir Benfro wedi ymuno yn y frwydr yn erbyn y firws angheuol hwn.

Sefydlwyd y grŵp, sydd wedi'i leoli ym mhentref Wiston, Hwlffordd, ym 1919. Mae aelodau yn pryderu bod dyfodol y gwenyn mêl Cymreig mewn sefyllfa beryglus, oherwydd bod y firws yn cael ei ledaenu gan y gwiddonyn varroa. Mae cannoedd o nythfeydd

Mae gwirio'r diliau mêl yn hollbwysig i frwydro lledaeniad y feirws

OG

“Mae’n hanfodol ein bod yn achub y rhywogaethau pwysig hyn er lles dynolryw”

yn Sir Benfro wedi’u lladd yn barod ac maent wedi ailstocio trwy fewnforio breninesau o’r Canoldir, ond mae’r gwenyn hyn yn fwy agored i’r amryw afiechydon a firysau a chan hynny mae’n gwaethygu’r broblem.

Er i fwyafrif y nythfeydd gwenyn mêl gael eu colli ym 1921 oherwydd achos blaenorol o’r afiechyd, mae pocedi o wenyn Cymreig brodorol yn goroesi mewn ardaloedd ynysig. Ymddengys bod y gwenyn hyn yn gwrthsefyll yr afiechyd ar ôl esblygu i gyd-fynd ag amodau lleol. Mae un o’r pocedi hyn yn Abercych ger Boncath.

Mae’r arian Loteri wedi darparu offer i alluogi i’r grŵp sefydlu rhaglen fagwraeth gan ddefnyddio gwenyn brodorol o Abercych. Mae digon o freninesau newydd yn cael eu magu er mwyn ailsefydlu stociau gwenynwyr Sir Benfro.

Mae un aelod o’r grŵp, Richard Wilson, wedi bod yn mynychu cwrs hyfforddi er mwyn dysgu sut i ddefnyddio offer arbenigol ac, mae ef yn ei dro, yn hyfforddi aelodau eraill. Mae popeth wedi symud ymlaen yn ôl y bwriad ac mae Richard wedi cwblhau ei gwrs ymhadiad rhai misoedd yn ôl. Mae wedi bod yn defnyddio’r offer er mwyn ffrwythloni Breninesau brodorol.

Gobeithir y bydd hyn yn y pendraw yn cynyddu’r stoc o wenyn Cymreig brodorol ac yn sefydlu nifer cynyddol o nythfeydd sy’n gwrthsefyll afiechydon a firysau yng Nghymru gan sicrhau parhad ym mheilliad cnydau ac yn diogelu ac yn cynnal yr amgylchedd Cymreig.

Tom yn gwylio tra fod Richard yn defnyddio’r offer arbenigol

Wrth fynegi ei falchder ar ychwanegu’r dyfarniad hwn at eu harfdy, dywedodd Richard Wilson: “Rydym eisiau helpu i achub y rhywogaethau yng Nghymru trwy ddechrau ar y rhaglen fagwraeth hon. Mae’r wenynen frodorol yn fwy ymwrthol a dymunwn fagu mwy ohonynt yn hytrach na mewnforio gwenyn o wledydd eraill. Roedd y cwrs yn wers bwysig ac roedd yr amseru’n hanfodol.

“Roeddem ychydig yn hwyr yn dechrau magu eleni ond y flwyddyn nesaf byddwn yn dechrau magu ym mis Ebrill hyd at ganol mis Awst. Rydym wedi cael blwyddyn wael iawn gyda’r tywydd ac mae’r cyflenwadau mêl yn brin iawn. Rydym wedi gorffen bwydo’r gwenyn am eleni a byddwn yn gwybod pa mor llwyddiannus yr ydym wedi bod pan fydd y Breninesau yn dechrau magu Breninesau eraill y flwyddyn nesaf. Mae’n broses araf gyda phob mathau o anawsterau ond gydag ewyllys da ac offer da, rwy’n hyderus y gallwn lwyddo.”

“Ar yr arfordir yma yn Sir Benfro, ymddengys bod gennym wenyn sy’n eithaf ymwrthol i’r firws. Er mwyn magu’r gwenyn hyn, rydym yn defnyddio technegau sydd wedi’u harloesi gan wyddonwyr Americanaidd blaenllaw. Fel elusen, ni fyddem wedi gallu gwneud hyn heb grant Loteri Arian i Bawb Cymru. Efallai ei fod yn swnio’n ddramatig, ond mae’n hanfodol ein bod yn achub y rhywogaethau pwysig hyn er lles dynolryw.”

Am wybodaeth bellach ynglŷn â Chymdeithas Gwenynwyr Sir Benfro, ewch i **www.pbka.info**

GWYRDD MEWN

Modelau 'rôl' newydd Prydain

Llai na blwyddyn a hanner yn ôl, roedd Kathryn Evans, 14 oed, o Gwmafan, De Cymru, yn wraig ifanc swil, tawel ac encilgar. Heddiw, mae'n wraig ifanc sy'n llawn hyder a boed hynny'n cerdded ar hyd y catwalk neu'n sefyll ac yn siarad o flaen torfeydd mawr o bobl – ymddengys nad oes yr un her yn rhy fawr i Kathryn.

Yn ddiweddar bu gwragedd ifanc yng Nghastell-nedd Port Talbot yn brasgamu i lawr y catwalk er mwyn dangos i bawb yn eu cymuned sut y gallant edrych yn dda a gwella eu bywydau eu hunain, ac ar yr un pryd dysgu sgiliau newydd ac achub yr amgylchedd.

Mae Kathryn yn un o blith nifer o wragedd ifanc o Gwmafan sy'n elwa o'r gwasanaethau, y cyngor a'r gefnogaeth sy'n cael eu cynnig yn ei YWCA lleol. Y sefydliad yw'r elusen arweiniol sy'n gweithio gyda'r merched a'r gwragedd ifanc mwyaf difreintiedig yng Nghymru a Lloegr.

Y llynedd, derbyniodd YWCA Cwmafan £218,579 gan y Gronfa Loteri Fawr i gynnal prosiect 'All About Eve', sy'n anelu at helpu gwragedd ifanc fel Kathryn i ddatblygu eu hyder a'u sgiliau a dod yn gysylltiedig â chynhyrchu a rhedeg prosiectau, gweithdai a digwyddiadau cymunedol ar gyfer gwragedd ifanc eraill.

Fel rhan o'r prosiect, ym mis Mai eleni, fe wnaeth Kathryn a gwragedd ifanc eraill gynllunio a pharatoi sioe ffasiwn gyda gwahaniaeth. Fe wnaeth y merched greu gwisgoedd ar gyllideb er mwyn cynnal Sioe Ffasiwn 'Recycled Rags Funky'. Roedd yr holl ddillad a gafodd eu harddangos yn ddillad wedi'u hailgylchu a oedd wedi'u haddurno gyda chynhyrchion wedi'u hailgylchu. Y nod oedd codi ymwybyddiaeth o bwysigrwydd ailgylchu a pha gynhyrchion y gellir eu hailgylchu a ble. Rhoddwyd cyflwyniad hefyd ar fyw'n gynaliadwy, gan dynnu sylw at hyn y gall pobl ei wneud i leihau eu hôl troed carbon. Roedd y sioe yn benllanw misoedd o waith caled gan y merched a fynychodd y prosiect.

"Fe wnes i ei fwynhau'n fawr, yn enwedig dangos i'n rhieni'r hyn yr oeddem wedi'i gyflawni," dywed Kathryn.

"Fe wnaethom weithio am sawl wythnos ar y prosiect hwn ac fe wnaethom ein hymchwil ar y Rhyngrwyd, dosbarthu taflenni ymhlith ein rhieni a gwneud posteri er mwyn annog y gymuned gyfan i gymryd rhan. Fe wnaethom gyflwyniad PowerPoint ar y noson er mwyn dangos i'r gynulleidfa faint o amser mae'n ei gymryd i wahanol ddeunyddiau ddadelfennu ac i dynnu sylw at ffeithiau am gynhesu byd eang a llygredd. Fe wnaethom gynhyrchu dalennau ffeithiau am ailgylchu yn y cartref a'r hyn y gallwch ei wneud er mwyn arbed ynni."

Cafodd y merched oriau o hwyl yn cynllunio'r holl wisgoedd eu hunain. Cafwyd help gan y gymuned trwy ddarparu poteli, tuniau, bocsys, pacedi creision gwag, hen ddillad a bagiau plastig.

"Fe wnaeth un o'r merched ffrog allan o gas gobennydd a gludo llawer o ffyn lolipop a hufen iâ arno er mwyn ei addurno," dywed Kathryn.

"Gwisgodd un arall fel stiward awyr gan ddefnyddio bagiau plastig Tesco a phot iogwrt fel het. Fe wnaethom ddefnyddio bocsys tabledi golchi plastig i wneud bagiau llaw a gweddnewid cynfasau gwely yn ffrog briodas. Fe wnes i ddefnyddio hen gynfas gwely piws i wneud ffrog a pheintio calon arni i'w haddurno. Fe wnaethom ni hyd yn oed ddefnyddio hen rwyd

Ymbincio'n barod i'r catwalk

FFASIWN

Rhwyd bysgota yn troi'n haute courture

pysgota i addurno peth o'r dillad. Roedd hi'n noson lwyddiannus iawn ac fe wnaethom dderbyn rhai sylwadau gwych ar ôl hynny."

Mae gweithio ar y sioe wedi cael effaith bositif ar eu teuluoedd hefyd.

"Mae fy mam a fy modryb yn ailgylchu llawer yn fwy yn awr ac maent hyd yn oed yn dweud y drefn wrth fy Nhad am roi caniau yn y bin. Dywedodd un o'r merched eraill bod ei Mam yn arfer cael bath bob dydd ond ei bod hi bellach yn cael cawod er mwyn arbed dŵr. Bellach rydym yn diffodd y goleuadau drwy'r amser ac mae gennym fin ailgylchu yn y ganolfan.

Trwy weithio ar y sioe, cyflawnodd Kathryn a'r naw o wragedd ifanc eraill eu Gwobr Efydd Cyrhaeddiad Ieuenctid a bellach maent yn gweithio tuag at eu gwobr Arian.

Troi clytiau'n gampwaith creadigol

Ar wahân i feithrin eu hyder, mae dod i'r ganolfan wedi eu helpu i ddatblygu rhai sgiliau bywyd gwerthfawr. Yn ddiweddar siaradodd Kathryn am wragedd a thlodi yng Nghynhadledd Genedlaethol YWCA yn Warwig, ac ym mis Medi, fe siaradodd yng Nghynhadledd Genedlaethol Plaid Cymru yn Aberystwyth, yn esbonio buddion YWCA yng Nghymru a beth oedd y materion ar ei chyfer hi. Fe wnaethant hyd yn oed gwrdd â'r ASau Cymreig yn y Senedd er mwyn trafod y gwaith y maent yn ei wneud:

"Rwy'n dal i deimlo'n nerfus wrth siarad o flaen cynulleidfa fawr, ond unwaith rwy'n dechrau, rwy'n dod i arfer â'r peth," dywed Kathryn.

Cylch Bywyd

Mae'r merched yng Nghwmafan YWCA hefyd wedi rhoi rhai awgrymiadau i ni ar ailgylchu yn eu digwyddiad ffasiwn.

Mae eu hawgrymiadau yn cynnwys:

- Dewis ffrwythau a llysiau rhydd ac sydd heb eu rhag becynnu, ac osgoi pecynnu haenog
- Osgoi defnyddio haenen lynu a ffoil - buddsoddwch yn ddoeth mewn cynhwyswyr storio y gellid eu hail ddefnyddio yn lle
- Buddsoddi mewn batris ailfrewadwy i leihau sbwriel ac arbed arian
- Dewis ail-lenwad ar gyfer cynhyrchion sy'n eu cynnig e.e. cyflyrydd ffabrig, ffresnydd aer, bydd hyn yn helpu i leihau'r swm o sbwriel yr ydych yn ei gynhyrchu
- Prynu llaeth mewn poteli gwydr dychweladwy, yn lle poteli plastig.

Oeddech chi'n gwybod?

- Pan fo bagiau plastig yn cyrraedd safleoedd tirlenwi gallont gymryd hyd at 500 mlynedd i ddadelfennu
- Mae cyfanswm syfrdanol o 10 biliwn bag plastig yn cael eu cynhyrchu bob blwyddyn
- Os byddai'r rhain oll yn cael eu gosod allan, mae digon o ohonynt i fynd yn ôl ag ymlaen i'r lleuad bum gwaith
- Mae 80 y cant o siopwyr y DU yn rhoi popeth mewn bagiau plastig am ddim yn yr archfarchnad
- Bob blwyddyn yn y DU mae 100,000 tunnell o fagiau plastig yn cael eu taflu - mae hyn yn pwyso'r un faint â 70,000 car (Ffynhonell: Recycle now)

Ewch i www.wasteawarenesswales.org.uk am fwy o wybodaeth am ailgylchu, yn cynnwys chwiliad côd post sy'n dweud wrthych ble gallwch ailgylchu yn eich ardal.

Tamara a Nev yng ngweithdy'r fferm

Yn lwcus i fod yma

Nev yn ymarfer ei pyrography

NID yw Neville Weeks wedi cael bywyd hawdd. Yn 1984, cafodd ddamwain ddifrifol ar y beic modur. Fe wnaeth dorri pum fertebra, malu ei benglog, colli aren a dueg ac roedd yn dioddef â chyfergyd am 28 diwrnod. Arweiniodd yr anaf pen difrifol at golli ei gof ar ôl hynny ac iselder.

Ddeng mlynedd yn ddiweddarach, fe fethodd ei aren arall, ac roedd trawsblaniad yn hanfodol. Yna yn 2002, cafod ddamwain ffordd ddifrifol arall, a arweiniodd at ddiwedd ei yrfa.

"Pe bai gen i 9 bywyd yn unig, byddwn i wedi hen fynd", dywed y gŵr sy'n frwdfrydig dros chwaraeon modur, a gwibiadau dringo mynyddoedd yn benodol.

Ond yr amser hwn y llynedd, roedd Nev yn berson gwahanol, yn ddioddef o iselder, ei hyder wedi bwrw gwaelod newydd; roedd byw mewn ardal wledig yn ei adael yn unig oherwydd diffyg cyswllt.

Dywed Nev, sy'n byw yn Ffarmers, pentref bychan yng ngorllewin Cymru: "Roeddwn i'n teimlo nad oeddwn yn cwrdd, nac yn gweld, pobl. Roeddwn yn teimlo fe petawn i mewn carchar, ac roeddwn i eisiau dianc a chymryd rhan unwaith eto.

Y cynnyrch terfynol

"Felly fe wnes i fynychu rhaglen gyntaf Natural Links y Shared Earth Trust gyda grŵp iechyd meddwl (HAFAL) fel cyfranogwr, yn gwneud celf a chrefft allan o ddeunyddiau naturiol.

"Mae'r prosiect hwn yn gwneud i mi deimlo'n fyw eto"

"Roeddwn yn edrych ymlaen at fynychu'r rhaglen a chwrdd â phobl newydd - ond doeddwn i ddim yn meddwl y byddai'n cael rhyw lawer o effaith. Fe wnes i feddwl y byddai'n newid braf."

Serch hynny, profwyd Nev, sy'n 50 oed, yn anghywir, a rhoddwyd ystyr newydd i'w fywyd trwy The Shared Earth Trust, yn cynnig ei wasanaethau ar ôl y cyfarfod pwysig cyntaf hwnnw. Dywed: "Roeddwn yn teimlo mor gyfforddus yn Fferm Denmark yn syth, a dywedais wrth Tamara Morris, sy'n cydlynu'r prosiect, fy mod eisiau gwirfoddoli yno a helpu eraill.

"Yn awr, mae'n wych. Rwy'n cyd-dynnu gyda phawb. Mae'n beth braf, cwrdd â phobl, hwyluswyr a gwirfoddolwyr eraill. Rwy'n cael cynnig cyfleoedd newydd – bellach rwy'n gweld pobl eto sy'n dweud 'helo' wrthyf ar y stryd – ac mae hynny'n hyfryd i fy hunan-barch.

"Roeddwn yn teimlo'n isel iawn cyn hynny, yn dibynnu ar lawer o help a gofal gan eraill, ond bellach ar ôl helpu pobl eraill, rwy'n teimlo fel person newydd."

Daeth Nev yn wirfoddolwr cyntaf Natural Links ym mis Awst 2007, gan ei fod yn byw prin 10 milltir i ffwrdd. Mae ei gysylltiad ers hynny yn golygu ei fod yno o leiaf un diwrnod yr wythnos, yn bwrw i mewn i gelf, crefftau, pyrograffeg, cadwraeth, prysgoedio, perfformio ac mae'n dangos brwdfrydedd gwych ym mhopeth sydd o'i amgylch.

Yn sgil gyrfa flaenorol yn adfer hen geir ac yn dechnegydd gweithdy mewn ysgol uwchradd, mae sgiliau creadigol Nev yn cael defnydd da yma, er gwaethaf ei anableddau a cholli ei gof.

"Rwy'n parhau'n weddol alluog i wneud rhan fwyaf o bethau ond rwy'n ei chael hi'n anodd annog fy hun i wneud pethau. Rhaid i mi ganolbwyntio, a chynnal y canolbwynt hwnnw. Mae'n rhaid fy atgoffa, angen fy mhwtio; rhywun i drafod fy syniadau gyda hwy - mae hynny'n hanfodol - ac mae pobl sydd o fy amgylch yma yn gallu fy helpu gyda hynny."

Wrth synfyfyrio, dywed: "Mae'r prosiect hwn yn gwneud i mi deimlo'n fyw eto ... rwyf wrth fy modd yn bod yng nghwmni pobl a natur, ei lendid. Mae'r cyfan yn ymwneud â'r golygfeydd, y synau a'r arogleuon nad ydynt wedi'u creu gan ddyn.

"Mae'n wych ac yn heddychlon i'r meddwl. Os yw rhywbeth yn rhy annaturiol, ni all eich meddwl ymlacio'n iawn. Rhowch ychydig o le i rywbeth a gallwch gysylltu. Ers dechrau yma, nid oes cymaint o bethau wedi bod yn llenwi fy meddwl.

"Rwy'n teimlo'n ffodus iawn bod yna le fel hyn. Mae Tamara wedi bod yn hyfryd, a staff eraill Shared Earth Trust hefyd"

Yn wir, mae Neville Weeks wedi bod yn wyrth, ac yn araf ac yn ddiogel, diolch i The Shared Earth Trust, mae'n dechrau gwerthfawrogi bywyd unwaith eto.

"Fy mhrif broblem yw fy mod yn anghofio edrych yn ôl ar y pethau da. Ond mae bod yn rhan o'r prosiect hwn yn rhoi gwerthoedd bywyd i mewn i bersbectif gwirioneddol realistig."

Fe ychwanegodd: "Nid yw hynny'n golygu nad oes gennyf anghenion a dymuniadau eraill, dyddiau drwg, a dyddiau sarrug - rwy'n lwcus iawn i gael bod yma."

Mae Natural Links yn brosiect tair blynedd, a ariannir 100 y cant gan y Gronfa Loteri Fawr a'i gydlynu gan y Shared Earth Trust. Mae'r prosiect, sydd yn ei ail flwyddyn, yn cyflwyno cyfres o weithgareddau tymhorol yn gysylltiedig â'r amgylchedd, o gelf a chrefft, i adeiladu tŷ crwn – gyda'r holl weithgareddau yn para tua dau fis.

Sefydlwyd y prosiect ar gyfer oedolion a phobl ifanc o ystod o grwpiau cymunedol, i annog pobl i ofalu amdanynt eu hunain, eu gilydd a'r amgylchedd.

GOBAITH I GARETH

Yn ystod ei ieuenctid, yr agosaf y daeth Gareth Johnson at arddio oedd chwynnu gardd gefn ei Fam. Serch hynny, erbyn hyn fe all enwi holl wahanol fathau o lysiau Prydeinig traddodiadol ac mae'n cael boddhad wrth ofalu am ddarn o randir yng Nghasnewydd, De Cymru.

Nid oedd bywyd bob amser mor 'normal' a hyn i Gareth. Blwyddyn a hanner yn ôl, roedd y gŵr 33 oed o Fargoed yn gaeth i heroin, yn ddigartref ac yn byw ar strydoedd Casnewydd.

Fe ddechreuodd arbrofi gyda chyffuriau yn ifanc ac fe arweiniodd hynny at gymryd heroin yn y pendraw.

"Fe adawais fy nghartref am y tro cyntaf pan oeddwn yn 17 oed oherwydd na allai fy nheulu ymdopi â mi," esboniodd Gareth.

"Roedd gennyf fy lle fy hun am ran fwyaf o'r amser, ond dim byd rheolaidd, byddwn i'n dweud fy mod yn ddigartref bellach ers tua phum mlynedd. Mae'n swnio fel ystrydeb, ond diflastod oedd y prif reswm dros ddechrau arbrofi gyda chyffuriau ac roeddwn yn troi yn y cylchoedd anghywir. Doedd dim i'w wneud yn y cymoedd pan oeddwn i'n ifanc."

"Roeddwn i'n arfer cysgu ar soffas gwahanol ffrindiau. Weithiau roedd yn rhaid i mi gysgu mewn adeiladau segur a'r math hynny o leoedd hefyd."

Wedi'i orlethu gyda'i ddibyniaeth, fe drodd at ddwyn er mwyn cefnogi'i arferiad: "Mae'n gas gen i ddweud hyn yn awr, ond roeddwn i'n arfer dwyn o siopau er mwyn bwydo fy arferiad," esboniodd.

"Nid wyf yn falch o'r peth, ond roedd yn rhaid i chi fwydo'ch arferiad rhyw ffordd a dyna'r unig ffordd y gallwn i feddwl o'i wneud. Byddwn yn deffro bob bore ac yn meddwl o ble y gallwn gael fy hwb nesaf. Ar fy ngwaethaf, tua blwyddyn a hanner yn ôl, roeddwn wedi cyrraedd yr isaf posibl – gwaelod y domen ysbwriel."

Serch hynny, yn ystod yr wyth mis diwethaf, mae Gareth wedi bod yn wynebu ei gythreuliaid a bellach mae ganddo do dros ei ben ac mae ar ei ffordd tuag at adferiad. Mae'n un o blith nifer o bobl sy'n elwa o ystod o brosiectau a gwasanaethau a gynigir gan Solas Cymru. Mae'r sefydliad yn cynnal nifer o brosiectau llety a hostel ar gyfer y digartref dros Dde-ddwyrain Cymru.

Derbyniodd Solas Cymru grant o £3,100 o dan raglen Arian i Bawb Cymru. Defnyddiwyd yr arian i brynu offer a chyfarpar garddio newydd ar gyfer y rhandir er mwyn i gleientiaid fel Gareth gael y cyfle i ganolbwyntio eu hymdrechion ar rywbeth positif.

Er 2002, mae Gareth wedi bod trwy ddrysau Solas bedair gwaith, ond nid yw erioed wedi llwyddo i roi'r gorau i'r arferiad. Eleni, serch hynny, mae ei benderfyniad yn gryfach nac erioed a dyma'r cyfnod hwyaf y mae erioed wedi aros yn yr hostel. Er gwaethaf marwolaeth ddiweddar ei fam-gu a chyfnodau o iselder a phryder, mae'n araf gael ei dynnu oddi ar ei driniaeth Methadon ac mae'n ddyledus iawn i'r prosiect rhandir.

Er mwyn cwblhau'r cylch o'r 'ardd i'r plât', mae gan Solas Gegin hyfforddi hefyd yn un o'r hosteli,

Gareth yn tendio at ei blanhigion pupur

lle gall myfyrwyr ddysgu coginio bwyd ffres a maethlon o'r llysiau y mae Gareth a'i griw yn eu tyfu yn y rhandir: "Ychydig wythnosau yn ôl fe wnaethom gasglu tatws, ffa, garlleg, courgettes a phwmpenni," esboniodd.

"Fe wnaethom goginio'r tatws hynny ar y diwrnod y'u casglwyd ac roeddynt yn hyfryd. Yna fe wnaethom gompostio'r gwastraff yn y biniau compostio a abwydfa a fydd yn y pen draw yn mynd yn ôl i'r gerddi i gwblhau'r cylch."

Cred Gareth nad oes diben i chi ddod i Solas oni bai eich bod chi wirioneddol eisiau newid a throi eich cefn ar y gwter. "Mae'n rhaid eich bod chi eisiau llwyddo eich hunan a'r unig beth y gall y bobl yn Solas ei wneud yw eich rhoi ar y trywydd cywir," dywed.

Wrth feddwl yn ôl ar ieuenctid wedi'i wastraffu, yr unig beth y gall Gareth ei wneud yw edrych i'r dyfodol yn llawn gobaith a diolch fod prosiectau fel Solas ar gael i gynnig cefnogaeth:

"Rwy'n edrych yn ôl yn awr a meddwl 'am wastraff'," dywedodd.

Ciwcymbr cartref ar y fwydlen

Gyda thô uwch ei ben – mae Gareth yn edrych ymlaen at ddyfodol ffrwythlon

Trafnidiaeth W

Mae Alastair Rayment yn wirfoddolwr gwerthfawr i Sustrans, yr elusen DU sy'n gyfrifol am y Rhwydwaith Beicio cenedlaethol ac enillydd nifer o ddyfarniadau gan y Gronfa Loteri Fawr. Mae'n dweud wrthym beth mae beicio yn ei olygu iddo.

Dywedodd Alastair, sy'n 50 oed: "Fe ddechreuais ddefnyddio'r llwybrau beicio i ddechrau er mwyn dianc. Ond po fwyaf y byddwn yn eu defnyddio y mwyaf yr oeddwn yn gweld sut yr oeddynt yn cysylltu cymunedau: mae'n ymwneud â chydweithredu rhwng gwahanol grwpiau – beicwyr, cerddwyr, tirfeddianwyr ayyb. Nid ydynt wedi'u bwriadu i gael eu defnyddio i rasio gan feicwyr brwd ond yn hytrach eu mwynhau gan bawb mewn ffordd hamddenol. Y natur gynhwysol hon a berodd i mi eisiau cymryd rhan a dod yn wirfoddolwr."

Mae Alastair, sy'n byw yng Nghaerdydd, yn un o blith nifer o wirfoddolwyr mewn 19 o leoliadau ar draws Cymru sy'n rhan o brosiect Saddles and Secateurs Sustrans. Mae'r gwirfoddolwyr yn sicrhau bod y llwybrau wedi'u marcio gyda sticeri; maent yn tocio coed, casglu ysbwriel ac yn newid y llwybrau os oes yn rhaid er mwyn eu gwneud yn fwy diogel. Dechreuodd y prosiect tair blynedd ym mis Tachwedd 2007 pan ddyfarnwyd £102, 819 i Sustrans gan raglen Pawb a'i Le y Gronfa Loteri Fawr.

Mae Alastair, sy'n beiriannydd, yn helpu ar Lwybr Wyth, a elwir yn lleol yn Llwybr Taf. Parhaodd: "Dim ar ôl dod yn dad y gwnes i wirioneddol sylweddoli pwysigrwydd y llwybr. Dyma'r unig ardal wirioneddol ddiogel ar gyfer beicio gyda'r plant felly gallaf ymlacio a gadael y plant yn rhydd gyda'u beiciau.

"Rydym yn aml yn mynd â'r beiciau ar y trên gan y gallwch chi fynd i unrhyw dref a dod o hyd i lwybr beicio – mae gan Sustrans 12,000 milltir o lwybrau beicio o amgylch y DU. Mae'r plant wrth eu boddau ac yn deall ei fod yn ffordd rhwydd o deithio. Maent hefyd yn mwynhau helpu gyda gweithgareddau gwirfoddol megis gosod sticeri cyfarwyddiadau."

Peintio'r nodwr llwybr y tu allan i Stadiwm y Mileniwm

Ynghyd â mwynhau'r llwybr yn eu hamser rhydd, mae Alastair a'i wraig yn defnyddio'r llwybr i dywys eu plant ifanc i'r ysgol. Mae'r siwrnai dwy filltir ddyddiol hefyd wedi ysbrydoli aelodau eraill y gymuned i ymuno â hwy.

"Roedd rhieni eraill yn ein gweld ni ac yn gofyn a allent ymuno hefyd. Nid rhywbeth wedi'i drefnu mohono, mae wedi digwydd. Bellach mae tipyn ohonom yn defnyddio'r llwybr i gerdded neu feicio i'r ysgol ac mae wedi bod yn ffordd dda o ddod i adnabod pobl," dywed Alastair.

"Credaf fod pobl yn fwy amgylcheddol ymwybodol erbyn hyn ac yn edrych ar wneud pethau'n wahanol. Rwyf wedi gweld cynnydd aruthrol yn nifer y bobl sy'n defnyddio rhan hon y llwybr, o fae Caerdydd i Aberhonddu ac rydym wedi gorfod lledaenu'r llwybr i wneud lle iddynt i gyd," parhaodd.

Mae'r agwedd gymunedol yn chwarae rôl allweddol yn ethos yr elusen ac mae nifer o grwpiau lleol wedi ymddangos o ganlyniad, gan gynnwys grwpiau o ffrindiau, grwpiau ar gyfer cerddwyr a beicwyr a grwpiau ar gyfer pobl anabl. Mae'r gwirfoddolwyr hefyd yn cynnal clinigau 'Dr Beic' mewn lleoedd cyhoeddus megis parciau neu ysgolion, lle gall aelodau'r cyhoedd gael archwiliad ar eu beiciau.

Dywedodd Roanna Larsen, Cydlynydd Parcmon Gwirfoddolwyr Cymru Sustrans: "Mae Alastair wedi gwneud cyfraniad arwyddocaol i raglen barcmon gwirfoddolwyr Saddles and Secateurs. Mae wedi gwneud gwaith da wrth sicrhau

erdd

bod y llwybrau beicio lleol yn ddiogel, yn ddeniadol ac wedi'u harwyddo'n dda. Mae wedi croesawu parcmyn newydd ac wedi cymell Grŵp Cyswllt Parcmyn, ynghyd ag annog y syniad o ffordd o fyw actif – yn benodol, y daith ddyddiol i'r ysgol.

"Mae Alastair yn un o blith nifer o wirfoddolwyr ymroddedig a brwdfrydig sy'n rhoi o'u hamser i helpu Sustrans i gynnal, datblygu a hyrwyddo llwybrau beicio a cherdded ar draws Cymru. Mae'r cyfraniad hwn yn cael ei werthfawrogi'n fawr gan Sustrans a'r cyhoedd sy'n gallu defnyddio a mwynhau llwybrau o'r fath er mwyn arwain ffordd o fyw iachach a mwy cynaliadwy."

Ychwanegodd Alastair: "Credaf mai Sustrans yw'r unig sefydliad cenedlaethol sydd wirioneddol yn darparu rhywbeth i bawb. Mae'r llwybrau yn gymdeithasol ac yn ddiogel a gall hyd yn oed y beicwyr dihyder fwynhau, a dyna holl ddiben y peth. Mae dechrau beicio a dod yn wirfoddolwr wedi cyfoethogi fy mywyd a bywydau fy nheulu – ynghyd â'r gymuned ehangach. Doeddwn i ddim yn disgwyl hynny pan ddechreuais feicio yn y lle cyntaf!"

Yn 2007 enillodd Sustrans' Connect2 y dyfarniad £50 miliwn Loteri y Bobl ar gyfer prosiect a greodd 79 llwybr beicio a cherdded ledled y DU. Hwn oedd y dyfarniad Loteri mwyaf erioed i gael ei benderfynu drwy bleidlais y cyhoedd. Ewch i www.sustrans.org.uk am wybodaeth bellach.

TEITHIAU HYFRYD YNG NGHYMRU

Llwybr Taf, Caerdydd i Gastell Coch
Lefel: Hawdd
Pellter: 6 milltir un ffordd
Llwybr Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol: 8
Mae Llwybr Taf, sy'n 55 milltir o hyd, yn rhedeg i'r gogledd o Gaerdydd i Aberhonddu ar hyd cymysgedd o lwybrau glan afon, llwybrau rheilffordd a ffyrdd coedwigaeth, gyda'r rhan gyntaf hyd at Gastell Coch yn daith hyfryd yn y prynhawn. Gan ddechrau o Barc Bute, i'r gogledd o Stadiwm y Mileniwm, byddwch yn pasio trwy dir parc ar hyd Afon Taf hyd at Dongwynlais lle cewch ymweld â'r Castell Coch hudol.

Llwybr Cwm Elan o Raeadr
Lefel: Cymedrol
Pellter: 9 milltir un ffordd
Llwybr Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol: 81
Mae'r llwybr ysblennydd hwn, sydd wedi'i leoli wrth galon mynyddoedd hardd Canolbarth Cymru, yn dringo 165 troedfedd o Ganolfan Ymwelwyr Cwm Elan, heibio i gronfeydd dŵr Caban-Coch a Charreg-Ddu gyda'u hargloddiau gwych a thŵr dŵr addurnol hyd at ben pellaf Cronfa Ddŵr Penygarreg, cyn hwylio yn ôl i lawr i'r dechrau.

Llandrillo-yn-Rhos i Bensarn
Lefel: Hawdd
Pellter: 7 milltir un ffordd
Llwybr Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol: 5
Mwynhewch y daith hyfryd hon ar hyd promenâd llydan glan môr sy'n ymestyn o Landrillo-yn-Rhos a Bae Colwyn i Bensarn. Mae'n rhedeg ar hyd glan môr prysur Bae Colwyn cyn pasio'r angorau concrit chwilfrydig sydd wedi'u gadael mewn pentyrrau mawr ar hyd yr arfordir er mwyn atal y môr rhag erydu'r tir.

Am syniadau pellach ar deithiau ewch i www.routes2ride.org.uk/wales

Ar feic a'i wnaed i dri

Mae prynu cynnyrch lleol wedi dod yn flaenoriaeth fawr i'r rhai sy'n amgylcheddol gydwybodol heddiw. Gan hynny nid yw'r gwirfoddolwyr yng Ngweithdy DOVE ym Manwen, Castell-nedd yn ofni baeddu eu dwylo. Maent yn tyfu ac yn dosbarthu ffrwythau a llysiau i'w cymuned leol, er mwyn sicrhau bod pob un yn elwa o'r cynnyrch llawn fitamin, gan gynnwys y Ddaear.

Cyneafu ffrwyth eu llafur

Helo blodyn!

Mae'r prosiect Flower Pots yn cwrdd yng Ngweithdy DOVE unwaith yr wythnos ac mae'n cynnwys grŵp o wyth o bobl ifanc sydd yno i ddysgu am blanhigion a'r tymhorau. Mae merched Banwen, Lauren Pittard a Dione Harris, y ddwy yn 12 oed, wedi bod yn mynychu Flower Pots am dair blynedd. Dyma ran o'r prosiect a dderbyniodd £247,877 gan raglen grant Pawb a'i Le y Gronfa Loteri Fawr ym mis Tachwedd 2006.

Mae hyder Laura a Dione yn tyfu gyda'r planhigion

Dywed Lauren mai clywed am brofiadau eraill a ysgogodd eu diddordeb mewn chwarae gyda phlanhigion yn DOVE: "Roedd rhai o'r merched eraill yr oeddem yn eu hadnabod o'r ysgol ac yn ffrindiau gyda hwy wedi dechrau mynychu prosiect Flower Pots, ac roeddent yn ei fwynhau'n fawr, felly fe wnaethom ni ymuno hefyd."

Ers hynny maent wedi bod yn cwrdd unwaith yr wythnos.

Nid oedd garddio yn beth dieithr i Lauren a Dione gan eu bod wedi gwneud hynny adref ond nid oeddynt wedi plannu llysiau o'r blaen. Yn ystod y tair blynedd y maent wedi mynychu clwb Flower Pots mae eu gwybodaeth wedi tyfu gyda'r planhigion a maint Prosiect Gardd Gymunedol Sarn DOVE.

Dechreuodd y merched trwy greu gardd ddysgu neu Ardd Gymunedol sy'n cynnwys lleiniau mefus, coed eirin gwlanog a phêrs a phwll pysgod sy'n llawn bywyd dyfrol o bysgod aur i chwilod dŵr. Daeth rhai o wirfoddolwyr enwog â gwên ehangach i'w wynebau, fel yr esbonia Dione: "Daeth Stefan Terblanche a Lee Beech o'r Gweilch i'n helpu gyda'r pwll. Fe fuont yn cloddio, ac yn plannu'r Lilïau dŵr. Roedd e'n llawer o hwyl."

Mae'r merched, sydd eisiau dod yn athrawon ar ôl tyfu, yn mwynhau'r amrywiaeth y mae prosiect Flower Pots yn ei gynnig iddynt: "Yn ystod y gwyliau rydym yn dod am ddiwrnod cyfan bob wythnos, ac yn ystod y tymor rydym yn dod ar ôl ysgol rhwng 4pm a 6pm. Yn ystod y cyfnod hwnnw rydym yn helpu i blannu pethau a'u dyfrhau, yn chwynnu ac yn tacluso'r ardd, neu'n casglu'r llysiau sy'n barod i'w bwyta. Rydym yn dysgu am ba bryd y mae angen

“Rydym yn dysgu am pa bryd y mae angen plannu gwahanol bethau a sut i ofalu amdanynt”

Potio’r planhigion yn y tŷ gwydr

“Rydym yn hoffi gwybod o ble mae bwyd wedi dod, a gwybod ein bod wedi helpu i’w dyfu o’r dechrau i’r diwedd”

plannu gwahanol bethau a sut i ofalu amdanynt.”

Gan ein bod yn byw yng Nghymru, nid yw’r glaw yn atal y Flower Pots rhag mynd allan i’r ardd, ond ar ddyddiau lle fo’r tywydd yn arbennig o wael maent yn parhau i gwrdd a gwneud prosiectau yn ystafell gyfrifiadurol DOVE yn lle hynny: “Rydym yn ymchwilio i bethau sy’n gysylltiedig â’r ardd ar-lein, neu’n tynnu lluniau planhigion ac yn cynllunio bwgan brain.” Maent hefyd yn dysgu sgiliau newydd trwy lunio a diweddaru eu blog Google, Flower Pots, i dynnu lluniau digidol o’r blodau y maent wedi’u tyfu.

Mae Lauren a Dione yn dweud pa mor bwysig yw bwyta bwyd sydd wedi’i gynhyrchu’n lleol: “Rydym yn hoffi gwybod o ble mae’r bwyd wedi dod, a gwybod ein bod wedi helpu i’w dyfu o’r dechrau i’r diwedd.”

Bu glaw Cymru o gymorth eleni i’r rhandir gael cynhaeaf dda

Paratoi’r llysiau ffres i gael eu dosbarthu

Yn ei dymor...

Mae nifer o resymau da dros fwyta mwy o fwyd lleol, tymhorol:

- gostwng yr ynni (ac allyriadau CO_2 cysylltiedig) sydd ei angen i dyfu a chludo’r bwyd yr ydym yn ei fwyta
- osgoi talu premiwm am fwyd sy’n brin neu sydd wedi teithio ymhell
- cefnogi’r economi leol
- mae bwyd tymhorol yn fwy ffres ac felly mae’n dueddol o fod yn fwy blasus ac yn fwy maethlon

Mae digonedd o lysiau wedi’u cynhyrchu’n lleol i’w cael yr amser yma o’r flwyddyn:

- Mae cennin yn cael eu cynhaeafu rhwng mis Hydref a mis Mawrth ac maent yn ffynhonnell dda o fitamin C a haearn. Gellir eu rhostio, eu grilio, eu ffrio’n ysgafn, neu eu defnyddio mewn cawl. Er mwyn paratoi cennin, holltwch hwy i lawr y canol er mwyn tynnu’r graean allan o’r haenau; y ffordd orau o wneud hyn yw trwy redeg dŵr oer dros y genhinen.
- Mae gan bannas flas melys neilltuol; gellir eu rhostio, eu stwnshio, neu eu rhoi mewn cawl. Maent yn flasus wedi’u rhostio mewn mêl neu syryp gyda pheth sudd a chroen leim yn cael eu hychwanegu ar y diwedd i gydbwyso’r melyster. Mae pannas yn ffynhonnell dda o fitamin C, ffolad a photasiwm. Maent yn rhad ac yn hawdd eu paratoi, y cyfan sy’n rhaid gwneud yw eu golchi, eu plicio a thorri’r naill ben a’r llall a’u torri yn unol â’r defnydd.

BETH AM ROI CYNNIG AR Y RYSÁIT MAETHLON A SYML HWN ▶

CAWL CIG OEN CYMREIG

Mae Cawl yn bryd traddodiadol Cymreig sy’n cynnwys cig a llysiau.

Yn bwydo: 4
Amser paratoi: 15 munud
Amser coginio: 150 munud
Maeth ym mhob pryd:
546 o galorïau, 31g brasder (brasder dirlawn 10g), 0.3g halen, 16g siwgr

Cynhwysion
3 llond llwy fwrdd o olew
1 swedsen fach, wedi ei dorri i faint deis 2 cm
2 foronen, wedi eu torri i faint deis 2 cm
2 daten, wedi eu torri i faint deis 2 cm
2 bannas, wedi eu torri i faint deis 2 cm
1 genhinen fawr, wedi ei sleisio
1 nionyn bach, wedi ei dorri’n fân
500g o ffiled gwddf oen, wedi eu torri i faint deis 2 cm
Pecyn 15g parsli ffres, wedi ei dorri’n fân
Pecyn 15g teim ffres, wedi ei dorri’n fân
1 ciwb stoc llysiau wedi ei wneud â 1.5 litr o ddŵr

Dull
1. Cynheswch yr olew mewn bowlen gaserol sy’n addas ar gyfer y popty, yna ychwanegwch y swedsen, moron, tatws, pannas a chennin a’i ffrio yn ysgafn tan maent yn frown golau. Tynnwch y rhain oddi ar y gwres a rhowch i un ochr.
2. Nesaf, ychwanegwch y nionyn, cig oen, parsli a theim a choginiwch tan mae’r cig wedi ei seilio ar bob ochr.
3. Ychwanegwch y stoc, gorchuddiwch a gadewch iddo fudweri am 1 ½ i 2 awr.
4. Ychwanegwch y llysiau at y caserol a coginiwch am 30 munud arall. Gweinwch ar unwaith.