Dathlu'r deugain gyda **changen Rhiwlas**, rhanbarth Glyn Maelor, yn y Gegin Fach, Llanrhaeadr ym Mochnant yng nghwmni'r ddwy siaradwraig Sylwen Lloyd Davies, a soniodd am hynt a helynt yr iaith a chyfraniad Merched y Wawr at yr hanes hwnnw, a Mair Penri, a fu'n llefaru'n ddigri yn ei dull dihafal ei hun. Y llywydd oedd Sarah James a gwnaethpwyd y gacen gan Neris Jones ac Ann Lloyd. Soniodd Ceinwen Edwards a Rhiannon Lewis am ddechreuadau'r gangen a darllenwyd cadwyn o benillion o eiddo Huw Nant gan ei ferch, Gwenan Thomas. Dyma ddetholiad ohonynt.

Heno wrth inni ddathlu
Rhaid diolch am y Wawr,
Rhoes inni'r fraint o berthyn
I fudiad sydd mor fawr,
O'r cychwyn cyntaf yn y Parc
Fe ledodd fflam o'r cyfryw sbarc.

Boed inni fod yn ffyddlon
I'r mudiad gwerthfawr hwn,
A roes i'n hiaith flaenoriaeth
Mewn dyffryn, tre a chwm,
Boed iddo fynd o nerth i nerth
Mae'n amhrisiadwy, dyna'i werth.

Huw Nant

Cangen Benllech, Rhanbarth Môn, yn mwynhau dathlu'i phen-blwydd yn 40 oed mewn cinio yng Ngwesty Fictoria, Porthaethwy

clecs o'r clybiau

NODYN PWYSIG I GLYBIAU GWAWR Y DE:

Dyddiadau pwysig i'ch ddyddiaduron:

Nos Wener Ebrill 16eg 7.30 y.h.: Noson Gomedi a Chân gyda'r ddwy Ddafydd – Catrin a Fflur, yn y Felin Wlân, Drefach Felindre.

Nos Wener Mehefin 11eg 7.30 y.h.: Noson Jazz gyda Neil Rosser a'r Bysgars ger Caerfyrddin.

Rhai o'r pymtheg o ferched dewr yng **Nghlwb Gwawr Fama** a fentrodd drwy'r eira mawr ar Nos Wener 8 Ionawr i Siop Fferins Spavens yn Yr Wyddgrug. Yno cawsant groeso cynnes gan Rhian Spaven a'i staff a chyfle i ddangos eu talentau celf trwy beintio plât. Roedd o'n brofiad therapiwtig iawn. Yna cafodd pawb baned bendigedig o goffi a *crêpe* gyda swp o hufen ia, mewn blasau mor wahanol â *Turkish Delight* a Bara Brith!

Bu **Clwb Gwawr Tregaron** yn cerdded yr Wyddfa ddydd Sadwrn 26ain o Fedi 2009, dan arweinyddiad Dafydd Wyn Morgan a Dafydd Morse.

Roedd y tywydd a'r cwmni yn fendigedig! Cawsom gyfle i ymlacio yng Ngwesty'r Waterloo, Betws y Coed ar y nos Sadwrn, ac ystwytho'r coesau drachefn trwy gerdded o gwmpas y siopau ar y bore dydd Sul!

Clwb Gwawr **Genod Gwy**, clwb Gwawr newydd sbon yn ardal Llanfair-ym-Muallt yn dod i nabod ei gilydd wrth fwynhau noson bampro gyda Virgin Vie. Os am fanylion y nosweithiau a drefnwyd, cysylltwch â Debbie Cornelius ar 01982 552511 / 07805 054982 neu Catrin Nia Evans ar 07859 051537.

Fel rhan o noson **Clwb Gwawr Glannau Llyfni** yn ddiweddar daeth pump o fyfyrwyr ifanc o Ysgol Dyffryn Nantlle i sôn am eu taith i Tanzania yn 2009. Buon nhw'n cynorthwyo i adnewyddu ysgol tra allan yno a chafwyd cyflwyniad penigamp ganddynt. Yn nodweddiadol o bobl ifanc y dyddiau yma, tynnwyd llawer iawn o luniau o'r daith! Cawsom brofi tristwch a digrifwch yr amgylchiadau yno. Diolch yn fawr i Mari Fflur, Mari Huws, Rhodri Jones, Glesni Jones ac Elain Fflur Huws am noson arbennig o dda.

Dyma gyflwyno **Ladis Lochtyn**, Clwb Gwawr newydd arall yn y de. Mae'n amlwg eu bod yn cael cryn hwyl, ac maent wrthi'n trefnu nosweithiau cyffrous yn Nhafarn y Ship ar lan y môr yn Llangrannog ar nos Wener ola'r mis, ynghyd ag ymweliadau diddorol. Am fwy o fanylion cysylltwch â Llinos Davies ar 01239 654135 neu 07815 730462.

'BWYD BETHAN'

Cipolwg ar fenter aelod o Glwb Gwawr Glyndŵr, Machynlleth

BUM MLYNEDD YN ÔL AETH BETHAN LEWIS ATI I SEFYDLU BUSNES ARLWYO YN ARDAL BRO DDYFI. ROEDD HYN YN DILYN LLWYDDIANT MEWN CYSTADLEUAETH MENTER A BUSNES, WEDI'I THREFNU GAN Y FFERMWYR IFAINC. DYMA RODDODD YR HYDER A'R HWB IDDI BARHAU MEWN BUSNES; BUSNES SY'N RHOI LLAWER IAWN O FWYNHAD IDDI.

ENW'R BUSNES YW 'BWYD BETHAN', MAE'N GWEITHREDU'N GYFAN GWBL DRWY'R IAITH GYMRAEG. A DYMA BETH O'I HANES.

Mae Bethan yn fam brysur sydd wedi llwyddo'n aruthrol yn y blynyddoedd diwethaf i godi busnes llwyddiannus iawn, sy'n cyflogi rhwng wyth a phedair ar ddeg o ferched ardal bro Ddyfi – yn dibynnu ar yr achlysur dan sylw. Mae hi'n hynod ddiolchgar am gymorth ei theulu. Mae'n rhaid i bawb roi cymorth pan fo angen: un nain a thaid yn gwarchod y plant, tra bod y nain a'r taid arall yn cynorthwyo gyda'r gwaith paratoi. Does neb wedi helpu mwy na'i mam, sy'n weithgar iawn yn y gegin.

Yn ôl Bethan, ei mam sy'n arbenigo ar y gwaith amcangyfrif o safbwynt faint o fwyd sydd ei angen, gan ei bod hi'i hun yn anobeithiol am fesur yn gywir ar gyfer cynulleidfa!

Aeth Bethan â stondin i'r Eisteddfod Genedlaethol am y tro cyntaf i'r Bala yn 2009, a bu hynny'n brofiad newydd, ffantastig, ond yn waith caled ar yr un pryd. Doedd hi ddim yn gallu cysgu am bythefnos yn poeni am yr holl gostau oedd ynghlwm wrth fenter o'r fath. Roedd hi eisiau manteisio ar y cyfle, gan fod yr Eisteddfod yn eithaf lleol ac roedd yn awyddus i gefnogi.

Ond yn bwysicach na hynny, roedd hi'n bwysig dangos ei bod yn bosib gwneud bwyd cartref iachus, a hynny ar raddfa eang iawn mewn safle yn yr awyr agored! Sialens o ddifri, a'r her ychwanegol oedd dangos ei bod yn bosib gwerthu prydau bwyd iachus a safonol am bris teg i'r prynwr. Yn ystod yr wythnos cafodd ei stondin lawer o gefnogaeth gan weithwyr y BBC. Byddent yn dychwelyd ddydd ar ôl dydd, ac roedd Bethan wedi'i synnu at gynifer o bobl ifanc oedd yn prynu prydau cinio dydd Sul, a hynny'n rheolaidd.

Cynulleidfa fawr arall oedd trigolion

Dwy fam a dwy ferch! Bethan a'i mam yn gwisgo'r ffedogau a ffrindiau da Paula a'i merch Nia yn cynorthwyo

Bethan a'i byddin o weithwyr brwd

y Maes Carafannau, oedd yn ymlwybro i mewn i'r maes tua phump neu chwech o'r gloch y nos, er mwyn prynu prydau iach, fyddai'n sicr o'u llenwi am weddill y noson. Un broblem fawr wnaeth wynebu Bethan ar ddydd Gwener yr Eisteddfod oedd mynd yn brin o gig! Taith lawr at y cigydd yn Y Bala wedyn, a gwên lydan ar ei wyneb pan dderbyniodd archeb Bethan. Roedd mynd â stondin i'r Eisteddfod wedi bod yn boen meddwl am wythnosau lawer, a'r sialens fwyaf sydd wedi wynebu Bethan hyd yn hyn, ond cyfrannodd at y ffaith mai 2009 oedd y flwyddyn brysuraf i'w busnes cyn belled.

Gweini ar gyfer priodasau sy'n rhoi'r mwynhad mwyaf i Bethan a'i chriw, gan eu bod yn cael llawer o hwyl yn paratoi at yr achlysuron hyn. Un briodas y teimla Bethan yn falch iawn iddi gael ei gofyn i'w pharatoi oedd priodas yr awdures adnabyddus Caryl Lewis ym mhlasty hardd Llanerchaeron, Ceredigion.

Gan ei bod yn aelod o gyfeillion Ysgol Gynradd Glantwymyn, yn gyn-swyddog gyda Mudiad Ysgolion Meithrin ac wedi gwneud llawer mwy, mae Bethan yn gyfarwydd iawn ag arlwyo ar gyfer achlysuron sy'n codi arian at achosion da. Dywed ei bod yn hoffi bod yn rhan o un gweithgaredd y flwyddyn sy'n codi arian tuag at un achos da yn benodol. Yng Nghwmllinau, ei phentref genedigol, mae Bethan yn paratoi cinio dydd Sul yn y neuadd bentref unwaith y flwyddyn. Mae'n gyfle i'r gymuned gyfan ddod at ei gilydd ac yn sicrhau pryd maethlon o fwyd yr un pryd. Gan ei bod yn byw mewn ardal amaethyddol mae Bethan wedi dysgu mai trwy baratoi bwyd iachus a ffres y mae cyrraedd calon y gymuned.

Yn sicr, mae busnes Bethan yn mynd o nerth i nerth, ac rydym yn ffodus iawn o'i chael yn aelod o Glwb Gwawr Glyndŵr, Machynlleth.

Am fwy o wybodaeth am 'Bwyd Bethan', cysylltwch â Bethan ar 01654 702942 neu ar e-bost info@bwydbethan.co.uk
Hawlfraint lluniau: Alive and Clicking, Tina Jones www.aliveandclicking.biz
01654 700003 / 07525027941

NIA LLYWELYN
(Swyddog Hyrwyddo
Clybiau Gwawr y Gogledd)

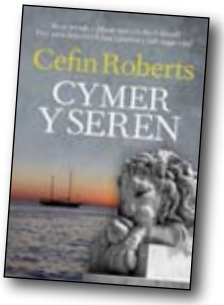
WRTH ERCHWYN FY NGWELY

Yn y rhifyn hwn, GLENYS THOMAS, Cyn-lywydd Cenedlaethol y mudiad, sy'n ein tywys trwy'r llyfrau sy'n mynd â'i bryd hi'r dyddie yma.

Rwy'n ysgrifennu'r ychydig eiriau hyn toc ar ôl y Nadolig ac yn naturiol y llyfrau sy "wrth erchwyn fy ngwely" yw'r llyfrau sydd wedi ymddangos ar gyfer yr ŵyl. Efallai eich bod wedi sylwi bod y geiriau "wrth erchwyn fy ngwely" mewn dyfynodau. Ychydig fydda i'n ei ddarllen yn fy ngwely mewn gwirionedd. Yn y parlwr haul y byddaf yn cael mwynhad o ddarllen yn bennaf, ac wrth i ambell aderyn ganu'n braf y tu allan, mae'n ofynnol bod y stori a ddarllenaf yn stori dda, sy'n cydio yn y dychymyg ac un sy'n anodd ei gadael yn hawdd. Straeon a nofelau sy'n mynd â'm bryd bob amser.

Mae lleoliad y stori yn bwysig ac yn ychwanegu at fy mwynhad ac y mae hyn, siŵr o fod, yn deillio o'm hoffter o deithio i wahanol fannau o Gymru a'r byd.

Rwy'n ddarllenwraig gyflym ar y gorau, felly chymerais i ddim llawer o amser i ddarllen *Cymer y Seren*, gan Cefin Roberts, gan fod y stori, er weithiau braidd yn anodd ei chredu, yn cydio ac yn symud yn gyflym. Ro'n i'n methu â'i gadael a dyna, i fi, yw llwyddiant nofel ysgafn. Efallai bod y diwedd ychydig yn anghredadwy, ond er gwaethaf hynny, roedd hi'n nofel gwerth ei phrynu a'i darllen.



Mae tri lleoliad yn nofel Jon Gower, *Dala'r Llanw*. Tair dinas yn wir – Buenos Aires (Yr Ariannin), Oakland (Califfornia) a Chaerdydd sy'n rhan annatod o lwyddiant stori anhygoel arall. Mae yma ddychymyg rhyfeddol ar waith ac fe'm meddiannwyd yn llwyr.

Caerfyrddin yw lleoliad nofel Saesneg gan Gaynor Madoc Leonard – Cymraes o Sir Gâr, sy'n byw a gweithio yn Llundain bellach. 'Nawr mae pawb yn ymwybodol o'r trene tanddaearol yn y ddinas honno, ond "*The Carmarthen Underground*" wir! Wedi byw yn y dre hynafol hon am ddeugain mlynedd a mwy, feddylies i erioed fod rhwydwaith debyg yma. Mae 'na ddigon o bethe amheus yn digwydd 'ma ond mae

Glenys Thomas yng nghanol gaeaf y Rockies

meddwl am "*underground*" yn ymestyn cortynnau'r dychymyg i'r eithaf. Clyfrwch y gwaith yw fy mod wedi dechrau credu y galle fod 'na wasanaeth cyfrinachol yn gweithio dan strydoedd y dre, a'r cwbl yn gwau rhwng Dyffryn Tywi, Myddfai ac Abertawe. Dyma lyfr na fedrais ei ollwng o'm gafael, ac fe wibiodd diwrnod heibio heb i mi adael y parlwr haul o gwbl.

At ei gilydd dw i ddim yn un am ddarllen cofiannau ond fe wnes i fwynhau hunangofiant Elvey Macdonald, *Llwch*. Rwy'n gyfarwydd iawn ag Elvey a'i gyfraniad i Gymru, felly roedd gen i fwy o ddiddordeb yn ei fagwraeth ym Mhatagonia bell, ac y mae'r stori honno gystal bob tamaid ag unrhyw nofel. Er bod angen mwy o ymdrech i ddarllen y gyfrol hon, a minnau yn gorfod arafu tempo'r darllen, eto i gyd, roeddwn yn ei chael hi'n anodd ei gadael ar y bwrdd.

Un llyfr rwy heb ei ddarllen eto yw cyfrol swmpus Dr John Davies a Marian Delyth am y can lle y dylem ymweld â nhw yng Nghymru cyn marw. Llyfr delfrydol i bori ynddo yn y parlwr haul y Gwanwyn hwn.