

~ Y Feidr ~

Cylchgrawn Eglwys Annibynnol Capel Mair, Aberteifi

Cyflwr vii, Rhifyn 36

Golygydd : Wynford Jones

Gwanwyn 2016



Calendr Oedfaon y Sul : Mai – Hydref 2016

10.00 o'r gloch

6.00 o'r gloch

Mai

- 1—Y Gweinidog (C)
- 8—
- 15—Y Gweinidog
- 22—Oedfa Undebol: Bethania – Y Gweinidog
- 29—Y Prifardd Tudur Dylan, Caerfyrddin

- Y Gweinidog
- 2.00—Oedfa Ddinesig y Maer
ym Methania: Y Gweinidog

Mehafin

- 5—
- 12—Y Gweinidog
- 19—
- 26—Y Gweinidog

- Y Gweinidog (C)
- Y Gweinidog

Gorffennaf

- 3—Oedfa Gwyl Fawr Aberteifi
- 10—Y Gweinidog (C)
- 17—
- 24—Y Gweinidog
- 31—Miss Delyth Jones, Dinas

- Y Gweinidog

Awst

- 7—Y Gweinidog (C)
- 14—Oedfa Undebol Capel Mair: Y Parchg Elfed ap Nefydd Roberts, Abergele
- 21—Oedfa Undebol y Tabernacl: Y Parchg Ifor ap Gwilym, Abergele
- 28—Oedfa Undebol Bethania: Y Parchg Peter Cutts, Caerfyrddin

Medi

- 4—
- 11—Y Gweinidog
- 18—CyRDDau Blynyddol Bethania: Y Parchg John Talfryn Jones, Rhydaman
- 25—

- Y Gweinidog (C)
- Y Gweinidog

Hydref

- 2—CyRDDau Pregethu'r Tabernacl: Y Parchg Goronwy Evans, Llambled
- 9—Y Gweinidog (C)
- 16—
- 18 (nos Fawrth, 7.00yh)—Oedfa Ddiolchgarwch: Y Parchg Gareth Morgan Jones, Pontardawe
- 23—Y Gweinidog
- 30—Miss Beti Griffiths, Llanilar

- Y Gweinidog

Nodiadau Eglwysig

Marwolaethau:

Mr Ifor Thomas, Hwlffordd
Mrs Ethel Williams, Penyparc
Mrs Sheila Davies, Llandudoch
Mr Gareth Lloyd, Pen-y-bryn

Priodas Ruddem:

Mr a Mrs William Williams, Gotrel

Genedigaeth:

Wyres yng Nghasnewydd i Mr a Mrs
Mike Blake-Walker, 45 Heol y Gogledd,
Eden Fay.

Gor-wyres ym Melbourne, Awstralia, i
Mrs Bessie Williams, Westfield (merch
i Hywel a Yan Yan), Anwen.

Pen-blwydd:

Mr Aerwyn Griffiths, Graig, yn 90 oed.

Rhodd:

Derbyniwyd cyfraniad o £1,000 er
cof am Mrs Nellie James, Brithdir,
105 Maesglas, drwy ddwylo ei mab,
Mr Douglas James, Y Bontfaen. Bu
Mrs James yn ofalwraig y capel am
gyfnod hir, ac yn ddiweddarach yn
ddiacones ymroddgar dros ben. Roedd
hefyd yn gyfathrebwraig hynod o fewn
rhengoedd yr eglwys yma yng Nghapel
Mair. Diolchwn i Douglas am y rhodd
werthfawr yma er cof am ei fam.

Er gwybodaeth:

Mae Mrs Joyce Owen, Brynowen,
bellach wedi ymgartrefu'n gysurus yng
Nghartref Brondesbury. Dymunwn iddi
bob bendith yno.

Sylwer

Os oes gennych newyddion teuluol neu
eglwysig a allai fod o ddiddordeb i'ch
cyd-aelodau, a fyddech mor garedig â
rhoi gwybodaeth yn ysgrifenedig i Mair
James neu Wynford Jones

Cynllun Cludo Addolwyr i'r Oedfaon

Pe dymunech gael eich cludo i'r
oedfaon yng Nghapel Mair ar y Sul ac i'r
cyfarfodydd yn ystod yr wythnos, mae
croeso i chi gysylltu â'r gwirfoddolwyr a
enwir isod:

Myra Evans	810 133
Iris Phillips	613 934
Ann Vittle	613 064
Gareth Evans	615 525
Delwyn Griffiths	612 946
Gareth Jerman	612 361
Anne Hughes	614 787

Pryd ar Glud

Mae'n anrhydedd i ni yma yng Nghapel
Mair gefnogi cynllun Pryd ar Glud am
chwe wythnos y flwyddyn.

Mae gennym dîm parod iawn gyda'r
aelodau canlynol: Gareth a Meinir,
Gareth a Mer, Wynford a Hildreth,
Aneurin a Mair, Gwyn, Mrs Myra
Evans, Dyfed, Mrs Jean Parry Williams,
Mrs Anne Hughes, Mrs Ann Vittle, Mrs
Christine Parsons. Mae Mrs Iris Phillips
a Mrs Meifis Griffiths yn barod iawn i
yrru'n unig.

Gwerthfawrogir cymorth yr uchod
sydd yn cynorthwyo i sicrhau parhad y
gwasanaeth pwysig hwn i drigolion llai
ffodus yr ardal.

Os hoffech ragor o fanylion ynglŷn
â'r gwasanaeth, cysyllter â Myra ar
810133.

Noder

Cynhelir oedfaon hwyr y Sul am 6.00
o'r gloch hyd ddiwedd mis Hydref.

Gwobrwyo Gareth

Mae ardal Cymru o BACH wedi enwebu Mr Gareth Evans am Wobr Unigol Gerald Rees am ei waith neilltuol a'i weledigaeth i hybu gwaith y gymdeithas honno dros y deng mlynedd ddiwethaf. Mae Gareth wedi cynrychioli'r Gymdeithas ar raddfa Rhanbarthol a Chenedlaethol gyda'i ddylanwad a'i gyfraniad mewn pywllgorau a chynadledau BACH yng Nghymru. Cynorthwyodd i ddatblygu polisi a strategaeth ar hyd a lled Cymru gan ddatblygu'r syniadau gwreiddiol hyn er lles y gangen genedlaethol.

Yn ystod ei yrfa mewn gwaith adeiladu a thrwy gydol ei gyfrifoldebau o fewn y sector, mae Gareth wedi dangos dyfeisgarwch a chreadigrwydd. Gwnaeth hyn drwy ei brofiad a'i ymroddiad i gynorthwyo ei gyd-weithwyr. Mae'n dal i gynnig ei gyngor hyd yn oed wedi ymddeol o'r swydd fel ysgrifennydd BACH yn ystod y flwyddyn hon.

(Sefydliad yw BACH o'r rheolwyr cenedlaethol sydd yn gosod curicwlwm adeiladu o gyfnod cynbrentisiaeth hyd lefel ôl-raddedigion.)



Gareth yn cael ei gyflwyno â Gwobr Gerald Marsh Reed am ei gyfraniad i'r sefydliad. Fel arfer, wele'i gymar oes yn cadw llygad barcud ar y weithred.

Cegin Gareth

Caws Pob Cymreig Gwahanol

(Digon i 4)



Cynhwysion:

9 owns o gaws Cheddar,

Llangloffan neu Gaerffili
wedi ei gratio.

1 owns o fenyn.

2 lwy fwrdd o friwsion bara.

1 llwy de o bowdwr mwstard wedi ei gymysgu ag 1 llwy de o ddŵr.

1 wy wedi ei guro.

halen a phupur.

diferion o saws *Worcester*.

4 tafell o fara wedi eu tostio a'u taenu â menyn.

Tymheredd: 220°C/nwy rhif 7.

Dull:

1. Cymysgwch y caws, bara, menyn, mwstard, wy a'r saws *Worcester* yn dda cyn ychwanegu halen a phupur.
2. Taenwch yn drwchus ar y tost.
3. Coginiwch yn y ffwrn am ryw 5-10 munud.



Gwefan yr Eglwys

Diolch i Eurof Davies, mae gwefan yr eglwys yn awr ar dân ac yn chwibio drwy'r bydysawd.

Cliciwch ar yr isod i gael cipolwg ar weithgareddau a hanesion
Capel Mair.

Capelmairberteifi.org.uk

‘Mae llun yn werth mil o eiriau.’

Mae llun yn werth mil o eiriau, ond darllenais yn rhywle fod ‘edrychiad hefyd yn werth mil o eiriau.’ Sawl un ohonom sy’n cofio edrychiad anfodddhaus ar wyneb rhiant neu athro pan oeddem yn blant a hynny’n fynegiant clir o’u hanfodlonrwydd a’u siom ynom? ’Sgwn i sut roedd Pedr druan yn teimlo pan edrychodd Iesu i fyw ei lygaid wrth i’r milwyr ei hebrwng o’r llys i ddioddef ei dynged? Byddai’r olwg ar wyneb Iesu, a’r siom yn ei lygaid, yn dweud y cyfan oedd angen ei ddweud ar y pryd – un edrychiad yn datgan yn glir yr hyn na allai mil a mwy o eiriau wneud.



Yn ddi-os fe ysgogodd y llun o Aylan Kurdi, y plentyn teirblwydd oed, a ymddangosodd yn ein papurau newydd yn ddiweddar i lawer ohonom ystyried yn ddwys ofidiau a thrafferthion y ffoaduriaid. Bu llawer o drafod ac ysgrifennu ynglŷn â sefyllfa’r ffoaduriaid cyn i gorrff Aylan Kurdi ddod i’r lan ar un o draethau Môr y Canoldir, ond fe wnaeth yr un llun dirdynnol hwnnw hoelio’n sylw a’n dwysbigio i holi’n hunain am ein cyfrifoldeb ni fel unigolion, cymdeithas a gwlad tuag at leddfu’r sefyllfa druenus hon. Yr hyn a deimlaf i, a chithau hefyd rwy’n siŵr, yw rhwystredigaeth a diymadferthedd llwyr. Beth ddylen ni wneud? Beth allwn

ni wneud? Hyd yn oed os llwyddwn i wneud rhywbeth, faint gwell fydd y sefyllfa wedyn? Onid yw’r argyfwng yn rhy ddyrys a chymhleth i ni fynd i’r afael ag e – y broblem yn llawer rhy fawr? Beth am ein cyfraniad fel Cristnogion? Ar wahân i’n hymateb arferol – anfon blancedi, dillad, bwydydd a phebyll a chyfrannu tuag at fudiadau dyngarol er mwyn iddynt weithredu ar ein rhan – onid yw’n ymddangos nad oes llawer mwy y medrwn ei gyflawni?

Yn y sefyllfa ddyrys sydd ohoni ar hyn o bryd, y mae’n bwysig i’r Eglwys gael ei chlywed yn erfyn am drugaredd i’r trueiniaid ac yn cyfrannu at dawelu’r ofnau sy’n bodoli oherwydd bod rhai wrthi’n creu drwgdeimlad ac amheuan. Un o’r pethau sy’n fy siomi’r dyddiau hyn yw gweld canran uchel o Gristnogion America yn cefnogi Donald Trump, ac yn cymeradwyo ei ddatganiadau eithafol ac ymfflamychol – geiriau nad ŷnt yn cyfrannu dim tuag at wella’r sefyllfa. Heuwn gasineb ac fe fedwn ei gynnrych cyn bo hir. Ymddengys yn amlwg fod rhai ym Mhrydain, a hyd yn oed Cymru, sy’n dra awyddus i dywallt olew am ben tân sydd eisoes yn mudlosgi ac mewn perygl o ddatblygu cyn hir yn danchwa rhy anodd i’w rheoli. Ar adeg pan mae cymaint o siarad am Ewrop a’r priodoldeb naill ai o aros oddi mewn neu dynnu allan o’r Undeb Ewropeaidd onid oes yma gyfle i lywodraethau Ewrop amlygu ysbyrd newydd o undod ac ymrwymiad i gydweithio er ceisio ateb problem sy’n prysur waethygu?

Yr hyn wnaeth y llun o Aylan Kurdi i mi oedd f’atgoffa, yng nghanol yr holl siarad, rhethreg a thrafod diddiwedd bod bywydau yn y fantol – fod yna famau a phlant a theuluoedd yn dioddef. Gall amgyffred y miloedd a’r miliynau brofi’n ormod. Mynegir y gwirionedd yma’n glir yng ngherdd Alan Llwyd i ...

“Anne Frank”

Mae wylo dros chwe miliwn
yn ormod i neb:
ni all ein natur ni
alaru dros laweroedd
nac wylo uwch gwgehelyth.

Gallwn ollwng deigrin uwchben
un burgyn, un bedd,
un wrn, ond ni allwn ddirnad
marwolaeth hil. Mae diddymu
chwe miliwn yn ormod
o ddifa, ac o ddiodefaint
i gronni'n ddagrau ynom,
gormod o enwau i golli dagrau
amdanynt.

Gan mai rhaid yw i'n natur ni
wrth arch un gelain i wrthrychu
ein galar
a diriaeth i allu tosturio,
er mwyn i ni fedru wylo, fe drown
y miliynau o wynebau yn un,
y miliynau o enwau yn un.

Troesom y rhif yn eneth ifanc
o'r enw Anne Frank, ac
ymgorffori ei hil
yn ei henw a'i hwyneb

Onid dyna hefyd a ddigwyddodd
yn achos Aylan Kurdi? Oni welsom yn
yr un llun ohono ddarlun o'r miloedd
o filiynau sydd angen trugaredd a
chymorth? Y llun o un, a'r un yn y llun,
yn werth mil a mwy o eiriau. Y llun o
un, a'r un yn y llun erbyn hyn yn weddi
o eiriolaeth dros y gweddi.

Alan Llwyd biau'r gair olaf am y tro:
Hawliwn mai un ddynoliaeth ydym oll,
ond mae un farwolaeth
dair oed a olchwyd i draeth
yn diawlio'n holl frawdoliaeth.

ICR

Cyfundeb Ceredigion Cyfarfodydd Chwarter

Dydd Mercher, 8 Mehefin— Capel Seilo, Llan-non.

3.30: Cynhadledd a chyflwyniad gan
Arfon Jones i Flwyddyn y Beibl Byw.
6.30: Y Gymanfa Bregethu –
Mr Arfon Jones, Caerdydd (Cyfieithydd
Beibl-net).

Dydd Mercher, 14 Medi— Capel Bwlchygroes ar wahoddiad eglwysi Horeb, Gwernllwyn a Bwlchygroes.

10.30: Cynhadledd ac anerchiad gan
Mr Wyn Evans ar y testun “Taith
Bywyd”.
2.00: Y Cyfarfod Heddwch.

Dydd Mercher, 30 Tachwedd— Capel y Tabernacl, Pencader.

10.30: Cynhadledd a sgwrs gan y
Parchg Robin Samuel, Swyddog
Adnoddau a Chynnal Eglwysi'r De,
Undeb yr Annibynwyr Cymraeg.
2.00: Anerchiad y Cadeirydd,
Mrs Fioled Jones.

Oedfa Weddi Undebol

Hydref 11—Bethania am 7.00

Wythnos Cymorth Cristnogol

**Cyngerdd gan
Gôr Merched Bro Nest**
*yn Eglwys y Santes Fair, Aberteifi
Nos Fercher, Mai 18fed am 7.30yh
Tocyn: £5.00*

Y Gymdeithas Ddiwylliadol

TYMOR 2015-16

Llywydd Anrhydeddus:

Y Parchedig Irfon Roberts

Cadeirydd: Rhidian Evans (612410)

Is-gadeirydd: Mrs Mair Thomas
(810511)

Ysgrifennydd: Mrs Mer Evans
(615525)

Is-Ysgrifennydd: Mrs Geinor Griffiths
(612946)

Trysorydd: Gareth Jerman (612361)

Pwyllgor: Mrs Meinir Jerman,
Mrs Lowri Lewis, Delwyn Griffiths,
Gareth Evans, Dyfed Elis-Gruffydd,
Mrs Rhiannon Lloyd, Mrs Ann Vittle

RHAGLEN Y TYMOR

2015

Cafwyd tymor llwyddiannus arall yn hanes y Gymdeithas Ddiwylliadol. Eleni y mae'r ddwy gymdeithas, sef Cymdeithas y Chwiorydd a'r Gymdeithas Ddiwylliadol wedi ymuno.

Cynhaliwyd y noson agoriadol ar Hydref 16eg gyda **Swper y Cynhaeaf** yng ngofal y chwiorydd; croesawyd pawb gan Mrs Meinir Jerman. Cafwyd pryd bwyd blasus iawn, sef ham, tatws, moron a saws parsli gyda phwddin reis a chwpaned o de – y cyfan wedi ei baratoi gan Mrs Lynne Davies. Paratowyd cwis hwylus iawn ar ein cyfer gan Mrs Siân Bowen ac wyth o famau plant yr Ysgol Sul – roedd yn noson gymdeithasol braf.

Ar Dachwedd 19 cafwyd darlith gan Lynda Mula ar y testun **“Teithio'r Byd”**. Mae Lynda yn adnabyddus i bob

un ohonom gan iddi fod yn athrawes yn Ysgol Gynradd Aberteifi yn ystod cyfnod prifathrawiaeth Mr Alun Tegryn Davies. Roedd ganddi sleidiau ardderchog o wlad Yr Wcerain gan fod ei phriod yn wreiddiol o'r fan honno. Yr oeddent wedi ymweld â'r wlad lawer gwaith ers 1992 ac yr oedd Lynda yn medru tipyn bach o'r iaith. Prynwyd ac addaswyd bws gan y teulu ar gyfer ymweld â'r wlad. Yr oedd y daith oddeutu deuddeg can milltir o'r porthladd. Gwelwyd sleidiau mor ddiweddar â haf 2014. Undodiad Wceranaidd yw crefydd y wlad. Y tro cyntaf i Lynda a'r teulu fynd allan cawsant wahoddiad i bedair priodas. Cafwyd noson ddiddorol a phroffesiynol iawn ganddi.

Noson o **Frethyn Cartref** gafwyd i ddathlu'r Nadolig ar Ragfyr 18fed. Cymerwyd rhan gan Anne Hughes, Daniel Ebenezer, Mair Hughes, Rhidian Evans, Elfair James, Mer Evans, Ann Vittle, Geinor Griffiths, Delwyn Griffiths a'r Parchg Irfon Roberts. Roedd y byrddau wedi eu haddurno yn bwrpasol iawn gan Mrs Lynne Davies.

Ar nos Sul, Ionawr 17eg aeth aelodau o'r gymdeithas i Gapel Beulah i gymryd rhan mewn gwasanaeth **“Y Plygain”**. Canwyd “Carol y Blwch” gan barti Capel Mair. Yr oedd llawr y capel yn llawn a braf oedd cymdeithasu ar y diwedd dros gwpaned o de a lluniaeth ysgafn.

Ar Ionawr 21ain ein gŵr gwadd oedd y Parchg Eirian Wyn Lewis, Mynachlog-ddu. Teitl ei ddarlith: **“Troeon Trwstan wrth Deithio”**. Dechreuodd Eirian deithio yn 1983 drwy fynd â phac ar ei gefn i Doronto yn Canada. Erbyn hyn, mae wedi ymweld â Phatagonia saith gwaith ac yn gobeithio mynd eto yn ystod 2017. Soniodd am ei brofiadau yn cyfarfod â phobl y Wladfa a'r profiad

o gael siarad Cymraeg â'r brodorion filoedd o filltiroedd o Gymru, a hefyd y profiad o gyfarfod ag eraill oedd â chysylltiad â Chymru.

Roedd oedfa fore Sul, Ionawr 31ain tan ofal aelodau'r Gymdeithas Ddiwylliadol. Thema'r oedfa oedd "**Cyfarchion**". Rhidian Evans, Llywydd y Gymdeithas, oedd wedi ei threfnu.

Cafwyd pryd o gawl blasus a phwddin reis wedi ei baratoi gan Mrs Lynne Davies ar Chwefror 25ain i ddathlu **Gŵyl Ddewi**. Roedd pice ar y maen a bara brith a chwpaned a de wedi eu paratoi gan aelodau i orffen y gwledda. Cawsom ein diddori gan ugain o blant yr Ysgol Gynradd yn canu, llefaru a dawnsio gwerin dan arweiniad Mrs Anwen Griffiths; Mrs Bethan Cadwaladr-Lewis oedd y cyfeilydd. Daeth y noson i ben drwy gydganu ein hanthem genedlaethol â Mrs Beti Emanuel wrth y piano.

Daeth y tymor i ben ar Fawrth 17eg gyda "**Pawb a'i Farn**". Croesawyd y pedwar panelydd: Sian Halket Jones, Pontyglasier; Llinos Devonald a Terwyn Thomas o Landudoch, a Wyn Lewis (Y Fet) Tremain. Cafwyd cwestiynau amrywiol iawn gyda Rhidian Evans yn eu holi drwy'r gadair cyn gorffen y tymor â chwpaned o de a bisgedi.

Mer Evans, Ysgrifennydd

Plentyn Amddifad

Mi wn i bod mami newydd gennyf
a gwn na chaf gerydd,
ond cofio'r hen suo sydd
yn boenus ar obennydd.

Emyr Oernant

Atgofion Taith i Nepal

Dringwr greddfol oedd John fy ngŵr, wedi'i fagu yng nghanol mynyddoedd Eryri. Fel merch o dref Aberteifi, doedd gen i ddim clem na llawer o ddi-ddordeb mewn dringo mynyddoedd. Ond ar ôl cael tipyn o berswâd a chael farwain ganddo'n ddigon diogel i groesi Crib Goch, i ddringo Tryfan a chopau eraill ei lencyndod, roeddwn i'n barod ac yn awyddus i ledu adenydd.

Yn raddol roeddwn wedi magu digon o hyder i herio rhai o ardaloedd mwyaf mynyddig Ewrop. Ond beth am y copaon mawr? Doedd dim amdani ond mentro ar daith trecio i ymweld â chartre'r duwiau yn Nepal, yr Himalayas.

Y tro cyntaf i ni fentro yno oedd i gerdded yr Annapurna Circuit, cylchdaith 220 o filltiroedd o gwmpas rhai o gopaon ucha'r byd yr Annapurna a Dhaulagiri sy'n dyrau dros 8,000 o fetrau. Roedd yn brofiad bythgofiadwy, ac ar ôl mwynhau'r her dyma ddychwelyd ddwy flynedd yn ddiweddarach i gerdded i Ogledd Ddwyrain Nepal, i ardal Solu Khumbu ac anelu at Base Camp Everest. Yr ardal yma, a'r mynyddoedd cyfagos megis Island Peak, Ama Dablam a Lhotse, sydd bellach wedi profi grym dinistriol natur yn sgil y daeargrynfeydd a'r ôl-gryniadau pwerus sydd wedi taro'r wlad fregus hon yn ddiweddar.

Yn Kathmandu mae pob taith yn dechrau, ac mae hi'n ddinas anhygoel. Mae'n gartre i dros 300,000 o bobl; mae'n fabel canoloesol fendigedig. Yr hyn sy'n taro'r ymwelydd yw'r sŵn a'r prysurdeb, wrth i geir, bysiau, tacsis tair olwyn a beiciau di-ri, wau drwy strydoedd cul y ddinas. Roedd gan John a finne rai dyddiau i ryfeddu at olygfeydd y ddinas yn enwedig y temlau

fel Vishnu, Taleju a Jagannath, lle telid parch i bopeth o lygod mawr at ferch fach (y Kumari Devi) oedd i fod yn ymgorfforiad o un o'r duwiesau. Dyma'r tmlau sydd bellach wedi'u chwalu yn deilchion.



Misoedd Tachwedd a Rhagfyr yw dau o'r misoedd gorau i grwydro Nepal. Dyma'r adeg pan mae'r mynyddoedd yn glir fel grisial ar ôl y monswn ac nid yw eira'r gaeaf yn gafael. Dyma hefyd dymor Deepaval, Gŵyl y Goleuni, pan fo Lacsami, duwies cyfoeth, yn ymweld â phob tŷ sydd â chanhwyllau y tu allan i'r drws i'w chrosawu. Fe ddaeth cyfle yn ystod y dyddiau yma i ddod i adnabod Pemba, Sherpa o Solu Khumbu wrth droed Everest oedd i'n tywys ar y daith, a Gram Rai, porthor o ddwyrain Nepal

oedd i gynorthwyo gyda'r paciau. Buan iawn y setlodd y daith i batrwm cysurus o godi'n gynnar a chael paned o chai (te) cyn cerdded am rai oriau a chael brechwast o uwdd neu grempog, fel arfer. Rhagor o gerdded wedyn cyn cinio (dhal bhat, sef lentils, reis ac ychydig o gyrrilysiau). Mwy o gerdded yn y prynhawn cyn bwrw'r nos mewn pentref oedd yn cynnig llety go lew.

Fe gerddon ni o bentref i bentref ar hyd dyffrynnoedd hardd, cyn cyrraedd Lukla, a gweld y maes awyr enwog y byddem yn hedfan adre' ohono ar ddiwedd ein taith. Ond bwrw mlaen oedd rhaid, cyn troedio trwy bentrefi Ghat, Phakding ac yna, ar ôl tua wyth niwrnod, wrth i ni godi ar hyd y llwybr serth i fyny at dref farchnad Namche Bazaar, dyma ni'n cael y cipolwg cyntaf o gopa mynydd Everest yn goron ar y mynyddoedd anferth o'i gwmpas. 'Top of the World.' Does dim golygfa debyg. Mae'n hollol wfreiddiol!

Rhaid oedd aros am dridie yn Namche Bazaar i orffwys, ac er mwyn bod yna ar ddydd Sadwrn, diwrnod marchnad fwyaf ardal Solu Khumbu. Yno gallwch brynu bron i unrhyw beth, ond yno hefyd gallwch brofi rhyfeddod y bobl: Tibetiaid mawr, cryf a gwyllt yr olwg, yn dod â'u nwyddau o gig, gemwaith, a hyd yn oed garpedi i'w gwerthu. Yma hefyd y mae'r cyfle olaf i ddringwyr a cherddwyr fel ei gilydd i gael gafael ar fwyd ac unrhyw offer dringo angenrheidiol, cyn wynebu her y mynyddoedd mawr.

Gadawsom Namche Bazaar, ac anelu tuag at bentref Tengboche er mwyn ymweld â mynachlog Fwdiaidd hynafol. Yno troesom yr olwynion gweddio ac eistedd gyda'r mynaich ifanc yn y noswyl, cyn swpera. Yno o'n blaenau

roedd golygfa wefreiddiol, yr haul yn machlud dros gopa ucha'r byd.

Roedd amser caled o'n blaenau ni nawr. Unwaith yr oedd yr offer yn barod, i ffwrdd â ni i fyny at Base Camp Everest. Mae'n rhaid cyfaddef, doeddwn i ddim yn barod am yr hyn a brofais. Yn ystod y dydd, mae'r tymheredd yn weddol bleserus, ond unwaith mae'r haul yn disgyn tu ôl i'r mynyddoedd, mae'r tymheredd yn plymio i -30° Celsiws. Credwch chi fi, roedd pob cerpyn o ddillad amdanaf bob nos i gadw'n dwym!



Mae Base Camp yn lle anial, bolderi o'r rhewlif yn llenwi'r dyffryn, a baneri gweddi yma a thraw yn chwifio yn eu canol. Yno yr oedd John a finne, yng nghwmni Pemba a Gram Rai, yn cyrraedd pen pellaf ein taith. Roeddem wedi llwyddo i gyrraedd troed mynydd ucha'r byd. Roedd y siwrne ar ben a rhaid oedd troi am adref.

Mae Nepal yn para'n wlad fregus ar y gorau, am lawer rheswm – diffyg strategaeth llywodraeth, a thirwedd sy'n anodd ei ddatblygu. Felly, bywyd o dlodi eithriadol sy'n wynebu'r rhan fwyaf o'i phoblogaeth – bywyd o galedi ac anhawster. Serch hynny, maen nhw'n bobl gyfeillgar a chroesawgar.

Beth oedd yn taro rhywun yw pa mor gryf, pa mor ganolog yw eu ffydd a'u cred. Maent yn sicr o'u traddodiadau, ac yn gafael yn dynn ynddynt. Ar hyd llwybrau dyffrynnoedd a mynyddoedd Nepal, gwelir pentyrrau o gerrig, pob un wedi ei orchuddio gan faneri gweddi.

Ar ben hynny, wrth i chi gyrraedd a ffarwelio â phob pentref, rhaid cerdded trwy barth sy'n cadw olwynion gweddi. Mae'r rhain wedi'u harddurno'n lliwgar, ac wrth eu troi mae clychau'n canu a'r nodau'n cael eu cario ar y gwynt. Yn reddfol erbyn diwedd y daith roeddwn i, fel pobl Nepal, yn eu troi gan ofyn i Dduw am ein cadw'n ddiogel ar ein siwrne. Ein dyletswydd ni ym mhen yma'r byd nawr, yw troi ein holwynion gweddi ni yn gyson – yn y gobaith y daw cyfnod o sefydlogrwydd a bywyd gwell i bobl hyfryd Nepal.

Helen Emanuel Huws

(Diolch i Mrs Beti Emanuel am drefnu bod "Y Feidr" yn cael cynnwys yr erthygl wych yma o daith gyffrous Helen a'i diweddar briod, John, i Nepal.)

Y Felin Wyt

Ei thanwydd sy'n dragwyddol –
ei hagrwech

Ni lygra'n feunyddiol
Ein bro hardd, fel bo ar ôl
Stôr i fwydo'r dyfodol.

Emyr Oernant



*Aelodau'r Gymdeithas yn dathlu'r Nadolig –
mae'r criw i gyd yn edrych yn bles iawn â'u perfformiadau !*



*Oedfa Nadolig tan ofal yr Ieuenctid:
Rhes gefn: Siôn, Efa, Jac. Rhes flaen: Anwen, Rhun, Gad, Iwan, Gwern*



*Cwis yr Ysgolion Sul.
Pump o blant Capel Mair yn eu mysg, gyda Miss Rhiannon Davies (Arholwraig)*



*Panel Haul i Holi yn ddwys-fyfyrto ar y cwestiynau:
Wyn yn dweud y drefn wrth Terwyn, Siân, Llinos a Rhidian (yr holwr).
Sylwer bod y cwpanau'n wag a'r teisennau'n diflannu tan bwysau'r digwyddiad !*

Bywyd ym mhentref Tegryn yn y 50au ar 60 au

Yr oedd y teulu, sef Alun a Von Evans, minnau a'm brawd, Wyn, a'r ddwy chwaer, Marian a'r ddiweddar Alwen, yn byw yn 3 Maesegryn. Mewn blynyddoedd adeiladwyd dau dŷ cyngor ychwanegol; dros nos, roeddwn yn byw yn rhif 5 gan fod y ddau dŷ newydd wedi cael rhif 1 a 2.

Fel llawer i bentref arall roedd nifer o gymeriadau yn byw yno yr adeg hwnnw. Yn Tegryn Hall roedd Pattie Cole Jones a'i chwaer, May, yn byw. Yr oedd Pattie yn gerddorol iawn; hi oedd cyfeilydd Bois y Frenni tan arweinyddiaeth W. R. Evans, prifathro Ysgol Bwlchygroes. Yn y blynyddoedd cynnar roedd gan y ddwy chwaer siop nwyddau ar ochr y tŷ.

Braf yw gweld fod Bois y Frenni yn dal i ddiddanu cymeithasau'r ardaloedd; maent newydd ddathlu 75 o flynyddoedd ers ei sefydlu yn ystod yr Ail Ryfel Byd.

Ychydig i lawr y ffordd roedd cartref Vaughan a Ray Samson. Roedd Vaughan a 'nhad yn gweithio i Gyngor Sir Penfro fel *lengthmen* gan ofalu am y ffyrdd o amgylch pentref Tegryn a phentrefi cyfagos. Roedd Mam a Ray yn rhannu'r un diddordebau, sef bywyd y pentref a Chapel Llwynyrhwrdd, ac am gyfnod bu Ray yn cydweithio yng nghegin ysgol Tegryn gyda Phoebe Morgan oedd yn byw drws nesaf i ni.

Yr oedd tafarn y Butchers Arms yn gartref i ddwy chwaer arall yn y pentref, sef Cilla ac Alys Davies – Cilla yn rhedeg y dafarn ac Alys yn brif

athrawes Ysgol Gynradd Tegryn. Roedd Alys yn aelod o Orsedd y Beirdd tan yr enw Alys Egryn.

Ar sgwâr y pentref roedd modurdy Johnny Morgan; mae Eifion, y mab, yn dal i weithio yno hyd at heddiw. Am gyfnod buont yn gwerthu ceir newydd Austin; dyma'r adeg y bu Wyn, fy mrawd, yn gwneud ei brentisiaeth gydag Eifion a'i dad.

Yn Ardwyn, sydd ar y ffordd i Glog, roedd Danny Nicholas a'r teulu yn byw. Yr oedd Danny yn berchen ar gwmni adeiladu lle cafodd llawer o fechgyn lleol waith fel seiri maen, seiri coed, peintwyr, ac ati.

Cyfeiriad arall oedd yn arwain o sgwâr y pentref oedd y ffordd a arweiniai am Lanfyrnach ble roedd fy mam-gu a'm tad-cu yn byw cyn iddynt symud i Degryn yng nghanol y pumdegau. Rwy'n cofio'r ffordd honno, sef rhiw Spit, pan oeddem ni yn blant, o Gapel Llwynyrhwrdd at Lanfyrnach yn wyneb craig a heb darmac arni. Ar y sgwâr hefyd roedd siop y pentref a gedwid gan Mrs Rees a'i meibion. Ogof Aladin o le oedd y siop hon, yn gwerthu popeth bron; arhosodd Noel, un o'r meibion, adref i redeg y siop. Yr oedd ganddo fan i fynd o amgylch cartrefi a ffermydd y fro i werthu nwyddau.

Wrth ochr y tai cyngor safai'r Llythyrdy lle'r oedd Melville a Gwladys Gibby a'u plant yn byw. Buont fel teulu ynghlwm â swyddfeydd post mewn nifer o bentrefi yng ngorllewin Cymru: Geraint, y mab ieuengaf, a'i wraig, Eleri, oedd yn dal i redeg Post Tegryn tan yn ddiweddar.

Un arall o drigolion y pentref oedd Willie James y bocsiwr. Fe fyddai Willie yn mynd o amgylch ffeiriau ac yn

cymryd rhan mewn gornestau bocsi. O bryd i'w gilydd fe fyddem ni fel ieuenctid y pentref yn cael mynd draw i storws Siop Tegryn i weld Willie yn ymarfer.

Yr oedd yna ail fodurdy yn y pentref, sef Central Garage. Tom Davies oedd y perchennog a roddai wasanaeth arbennig yn trwsio peiriannau i ffermwyr yr ardal. Mae Terence Davies wedi gweithio yn y modurdy ers iddo adael yr ysgol, ac erbyn hyn ef yw'r perchennog. Yr ochr arall i'r modurdy y mae mynedfa lawr i fferm Cwmhir lle roedd William Stephens yn ffermio ar ben ei hun, neu Wil Bach Cwmhir fel yr adwaenwyd ef. Yr oedd yn meddu ar lais tenor hyfryd ac yn aelod a Bois y Frenni a chôr Hermon a'r Cylch.

Gyferbyn â'r ysgol, naill ochr i'r ffordd fawr, saif mynediad i fferm Frowen lle'r oedd teulu o wlad Pwyl yn byw, sef Mr a Mrs Kinzey a dau o blant, Renatta ac Andrew. Yr ochr arall roedd feidr yn arwain lawr i Blaenffynnon ac yno roedd teulu o'r Eidal yn byw, sef Mr a Mrs Sarracini a dau o blant, Jenny a Tony. Dwy fferm fechan oedd Blaenffynnon, yn dal yr un enw; Wncwl Tomi ac Anti Bep oedd yn byw yn yr ail Blaenffynnon. Dyma'r man y ganwyd Wncwl Tomi, sef y Prifardd Tomi Evans, fy nhad, minnau a Wyn a Marian.

O ddilyn y ffordd heibio i Blaenffynnon byddem yn cyrraedd Capel Llwynyrhwrdd o ochr arall y pentref. Ni ellir sôn am y 50au a'r 60au yn Nhegryn heb sôn am y Capel – yr unig le o addoliad yn y pentre'. Yma, ac yn yr ysgol, y byddem yn cael ein diwylliant: cyngerddau, *penny readings*, sosials, cymanfaoedd canu a hefyd dweud y pwnc ar y Sulgwyn. Ar ôl cinio dydd Nadolig byddem yn yn

mynd lawr i festri Llwynyrhwrdd i gael te Nadolig, cyngerdd a chael ymweliad gan Santa Clôs!



*Cadair Eisteddfod Genedlaethol
Cymru Rhydaman 1970*

Yn yr amser hwnnw David a Phoebe Thomas oedd yn byw yn y Tŷ Capel; roedd ganddynt dair o ferched, sef y diweddar Megan Evans Williams a Nesta Davies (mam Delyth Thomas, trysorydd Capel Mair) a Mair James sy'n aelod yma yng Nghapel Mair. Yr oedd eu tad yn arweinydd canu'r plant yng nghapel Llwynyrhwrdd. Fel bechgyn ifainc, byddem yn mynychu'r Ysgol Sul; ein hathrawes oedd Mrs Winnie Davies. Roedd tua deuddeg o

fechgyn aelodau; un o'r bechgyn oedd Alun Evans, Bro Dyfed, Penparc, sydd yn aelod yma yng Nghapel, Mairl.

Yn y cyfnod pan oeddwn i yn yr ysgol roedd dros hanner cant o blant a thri athro yno: Miss Annie Sambrook, Freddie Thomas a Jestyn Edwards, y prifathro, gyda Phoebe Morgan yn brif gogyddes.

Un arall o ffermydd y pentref oedd Pantdwfwn, cartref John Samuel Jones a Mrs Hannah Jones. Roedd y ddau yn aelodau ac yn swyddogion yng Nghapel Llwynyrhwrdd. Roedd brawd Mrs Jones yn byw ar y fferm hefyd, sef D. Lloyd Phillips; roedd yn organydd a chyfeilydd dawnus ac yn rhoi gwersi piano i lawer o blant y pentref.

Braint oedd cael bod yn rhan o gymuned mor gymdogol a gweithgar. Mae'r gwerthoedd a gefais yn y pentref lle 'magwyd wedi aros gyda fi.

Gareth Evans

Barbeciw Blynyddol

**Nos Iau, 14 Gorffennaf
am 6.00yh**

yn Pentwd Isaf

trwy garedigrwydd

Dilwyn ac Ann Vittle

Tocynnau, £5.00 yr un,

ar gael oddi wrth Gareth Jerman



*Maer a Maeres Tref Aberteifi,
y Cyng a Mrs John Adams-Lewis,
yn cyflwyno tusw o flodau i
Mrs D. J. Roberts ar achlysur
dathlu ei phen-blwydd yn 102 oed
yng Nghartref Tregerddan.*

*Anfonwn yma yng Nghapel Mair
ddymuniadau gwresog yr aelodau
at Mrs Roberts.*

Cyngor Eglwysi Rhyddion Aberteifi a'r Cylch

Taith Gerdded Noddedig
Prynhawn Sul, Medi 11 am 2.00yp
O Heol yr Hen Orsaf

