

## Cyngor Ysgolion Sul: Gweithgareddau

Yn y penodau blaenorol canolbwyntiwyd ar rai o weithgareddau creiddiol y Cyngor dros yr hanner can mlynedd diwethaf, gan ystyried hefyd rai cerrig milltir arwyddocaol. Byddai ceisio cyfeirio at yr holl weithgareddau amrywiol dros y cyfnod yn golygu cyfrol fyddai o leiaf bedair gwaith maint y llyfr hwn. Nodwyd eisoes ar ddiwedd Pennod 4 y gellir gweld adroddiadau cyflawn y Swyddogion Datblygu ar wefan y Cyngor Ysgolion Sul ([www.ysgolsul.com](http://www.ysgolsul.com)). Mae holl gofnodion y Cyngor i'w gweld yno ac mae'r cyfan hefyd ar gael yn y Llyfrgell Genedlaethol.

Felly, isod rhestrir rhai elfennau eraill i'w dwyn i'r cof:

### Uned Dyfed

Roedd hon yn bodoli am flynyddoedd, ac enillodd ei phlwyf fel uned oedd yn hybu a gwerthu adnoddau megis taflunwyr ayyb i ysgolion Sul. Gwelir adroddiadau cyson yng nghofnodion y Cyngor o'i gwaith dros y blynyddoedd. Roedd yn allweddol hefyd fel uned gefnogi i'r Swyddogion Datblygu yn y De.

### Uned Arfon

Sefydlwyd yr uned hon pan benodwyd Swyddog Datblygu yn y Gogledd, a bu'n allweddol yn cefnogi a threfnu gyda'r swyddogion hynny.

### Cwisiau Beiblaidd

Roedd y rhain yn bodoli cyn sefydlu'r Cyngor, a bu iddynt barhau yn ysbeidiol mewn rhai ardaloedd. Daethant yn boblogaidd eto, wedi'u trefnu gan Swyddogion Datblygu; cynhelid gornestau lleol, rhanbarthol a chenedlaethol, ac fe'u datblygwyd yn dechnolegol ar ffurf *Who wants to be a millionaire?*

### Gwersylloedd

Trefnwyd gwersylloedd o wahanol fathau dros y blynyddoedd mewn amryw o wahanol ganolfannau ar hyd a lled y de a'r gogledd – rhai lleol, rhai rhanbarthol ac eraill yn genedlaethol.

### Cyrsiau hyfforddi

Bu'r rhain yn rhan o arlwy rheolaidd y Cyngor ar hyd y blynyddoedd ledled Cymru, gyda channoedd yn eu mynychu'n flynyddol. Yn wreiddiol, roedd y trefniadau yn rhai *ad hoc* ond o 1979 hyd at 1998 fe'u trefnwyd gan Ganolfan Genedlaethol Addysg Grefyddol ac ar ôl hynny gan Swyddogion y Cyngor. Am nifer sylweddol o flynyddoedd fe'u cefnogwyd yn ariannol gan Adrannau Efrydiau Allanol Colegau Abertawe, Aberystwyth, Bangor a Chaerdydd.

### Tripiau Butlins ac Oakwood

Ar 1 Gorffennaf 1989 trefnwyd diwrnod i ysgolion Sul yn Butlins, Pwllheli. Daeth 6,500 yno o bob rhan o Gymru a threfnwyd i 500 arall fynd ar ddiwrnod arall. Roedd yn llwyddiant mawr o ran trefniadaeth, mwynhad a chynhyrchu £2,500 o elw i'r Cyngor. Y flwyddyn ddilynol trefnwyd dau ddiwrnod, gan gyfyngu'r niferoedd i 3,000 yr un, ac roedd y rhain eto yn llwyddiant mawr. Ar ôl hynny rhannwyd y trefniadau rhwng y de (Oakwood) a'r gogledd (Butlins). Daeth tripiau llwyddiannus Butlins i ben yn 1998 gan ei fod wedi'i werthu i Haven, ond parhaodd tripiau Oakwood wedi hynny.

## **Cystadlaethau chwaraeon**

Bu cystadlaethau chwaraeon yn boblogaidd yn y de a'r gogledd ar hyd y blynyddoedd, a chafwyd cystadlu brwd mewn amrywiol gemau.

## **Eisteddfodau ayyb**

O ddyddiau cynnar penodi'r Swyddogion Datblygu, mynychwyd Eisteddfodau'r Urdd a'r Genedlaethol yn ogystal â llawer digwyddiad arall, gan gynnwys Sioe Llanelwedd. Mae'r rhain yn parhau i fod yn dystiolaeth fyw o bresenoldeb a gweithgarwch y Cyngor.

## **Cysylltiadau**

Mae aelodaeth o'r Consultative Group of Ministry among Children (CGMC) a'r European Conference for Christian Education (ECCE) yn mynd yn ôl i ddyddiau cynnar y Cyngor, gydag aelodau wedi mynychu'r cynadleddau ym Mhrydain a ledled Ewrop. Mae Aled Davies wedi bod yn rhan o'r ddau grŵp ers ei benodi, ac yn wir mae ei ddoniau arbennig wedi golygu ei fod yn weithredol fel swyddog gyda'r ddau fudiad. Mae'r aelodaeth yn gyfle gwych i ddatblygiad proffesiynol yn y maes ac yn fodd i ni yng Nghymru fod mor gyfoes ag unrhyw ran arall o Ewrop.

## **Ffilmgell**

Roedd stribedi ffilm yn bwysig iawn fel cyfrwng gweledol am hanner cyntaf bodolaeth y Cyngor ac roedd ffilmgell, dan ofal y Parch. Gareth Maelor Jones, yn bodoli am flynyddoedd lawer nes iddi gael ei huno â ffilmgell oedd yn bodoli yng Ngholeg y Bala. Mae catalog o gyfnod ei lleoliad yng Ngholeg y Bala yn dangos bod rhyw 430 o deitlau ar gael, a thros 60 ohonynt yn rhai Cymraeg oedd yn ymwneud ag enwogion a mannau Cymreig.

## **Cysylltiad**

Cyhoeddwyd y rhifyn cyntaf yn 1990 gyda 15,000 o gopïau yn cael eu hargraffu, a chynyddodd hyn i 18,000 yn fuan iawn. Cyfnodolyn i gadw cyswllt rhwng gweithgareddau'r Cyngor ac aelodau ysgolion Sul oedd y bwriad, ac mae'n dda dweud ei fod yn dal i gael ei gyhoeddi'n flynyddol.

## **Sul Addysg**

Fe'i sefydlwyd yn 1994, ac mae bellach wedi dod yn rhan annatod o galendr yr enwadau, a dyna pryd y cyhoeddir *Cysylltiad* er mwyn sicrhau bod eglwysi'r pum enwad a'r ysgolion Sul yn derbyn yr wybodaeth ddiweddaraf am y gweithgarwch, a rhoi cyfle iddynt hefyd gyfrannu'n ariannol at waith y Cyngor.

## **Cardiau Nadolig**

Cyfeiriwyd eisoes at y syniad o gyhoeddi cardiau Nadolig, ac fe wnaed hynny ers blynyddoedd bellach. Dyma elfen arall sy'n dal i ddigwydd yn llwyddiannus iawn o flwyddyn i flwyddyn.

## **Canolfan adnoddau Cristnogol Cymraeg a siop**

Pan oedd y Swyddogion Datblygu wedi'u lleoli yng Ngholeg y Drindod, Caerfyrddin, a'r Ganolfan Genedlaethol Addysg Grefyddol ym Mangor, roedd mannau'n bodoli lle y gellid arddangos a hefyd ddatblygu gwerthiant nwyddau o bob math. Pan fu'n rhaid gadael y ddau leoliad, sefydlwyd Siop/ Canolfan Arddangos ym Mhwlheli ac mae Siop y Gair yn dal i weithredu yn y fan honno.

## **Dathlu daucanmlwyddiant yr ysgol Sul (1785–1985)**

‘Datgan dyled ... diogelu’r dyfodol’ oedd yr arwyddair a fabwysiadwyd gan y Cyngor i ddathlu’r garreg filltir bwysig hon, a threfnwyd nifer o gyhoeddiadau a dathliadau yn 1985.

Dechreuwyd ar y dathlu gyda recordiad o’r rhaglen *Dechrau Canu, Dechrau Canmol* ym mis Ionawr. Rhyddhawyd fideo arbennig *200 mlwyddiant yr Ysgol Sul* ym mis Ebrill ac fe gafwyd darlith ar ‘Argyfwng Ysbrydol Gwynedd’ gan y Prifathro R. Tudur Jones yn Theatr Seilo, Caernarfon. Trefnwyd arddangosfeydd i nodi’r garreg filltir yn Oriel y Cei, Caernarfon, a’r Llyfrgell Genedlaethol, Aberystwyth, a llwyfannwyd pasiant y dathlu yng Nghapel Seion, Llanrwst.

Yn naturiol, roedd y Bala yn bwysig oherwydd y cysylltiad â Thomas Charles. Paratôdd Adran Addysg Clwyd raglen fideo, *O’r Bala i’r Byd*; ysgrifennodd y Parch. John Gwilym Jones basiant a chyhoeddwyd rhifyn arbennig o *Antur*. Cyhoeddwyd *Mwy nag Aur*, sef cyfaddasiad o ddrama gerdd Roger Jones yn cyflwyno stori Mari Jones.

Ddechrau Mai, cafwyd penwythnos ieuenctid yng Ngholeg y Bala, gyda rali a gorymdaith, cynyrchiadau cerddorol modern a gwasanaeth undebol, pererindod at fedd Thomas Charles, cymanfa gyfoes a diwrnod o hwyl Beiblaidd. Roedd hwn yn ddechrau ar wythnos gyfan o ddigwyddiadau. Llwyfannwyd pasiant y dathlu am bum noson, a chafwyd darlith gan y Dr Derec Llwyd Morgan ar Thomas Charles. I gloi’r wythnos yr oedd fforwm i drafod y ffordd ymlaen, a chymanfa ganu fodern.

Roedd bwrlwm arbennig ym mhabell yr ieuenctid, Clang Clwyd, yn Eisteddfod Genedlaethol y Rhyl ddechrau mis Awst, ac ymysg y gweithgareddau yr oedd cymanfa fodern, sesiwn Mr Antur, a Chymanfa Ganu’r Dathlu, dan arweiniad Rhys Jones

## **Medalau er Anrhydedd**

Un arall a gysylltir â’r ysgol Sul yng Nghymru yw Thomas Gee o Ddinbych, ac mae Cyngor Eglwysi Rhyddion y Gogledd wedi cyflwyno Medalau Gee i ffyddloniaid yr ysgol Sul er 1906. Cyflwynwyd medal arbennig gan Gyngor yr Eglwysi Rhyddion i’r Parch. J. Haines Davies am ei waith unigryw i’r Cyngor hwnnw a gwaith yr ysgol Sul yng Nghymru pan ymddeolodd fel ysgrifennydd y Cyngor. Ymhen rhai blynyddoedd, derbyniodd y Cyngor Ysgolion Sul awgrym Aled Davies fod y Cyngor yn cyflwyno medal i rai oedd wedi rhoi cyfraniad arbennig, a hynny ar lefel genedlaethol, i waith yr ysgol Sul a chafwyd cytundeb Cyngor yr Eglwysi Rhyddion. Cyflwynwyd y ddwy fedal gyntaf yn 2004 i Elisabeth Lloyd James a Rheinallt Thomas.

Ers hynny cyflwynwyd Medalau er Anrhydedd fel a ganlyn:

- 2005 Elfed Hughes
- 2006 Y Parchedigion Gareth Maelor Jones a Vincent Watkins
- 2010 Y Parchedigion Huw John Hughes, Trefor Lewis ac Edward David Morgan
- 2011 Y Parchedig Derwyn Morris Jones a Miss Beti Griffiths
- 2013 Y Parchedig Ddr Elfed ap Nefydd Roberts
- 2015 Y Barchedig Angharad Roberts ac Arfon Jones
- 2016 Y Parchedig J Ronald Williams

## **Hanes Ysgol Haf yr Ysgol Sul gan Beti Wyn James**

Roedd Pwyllgor Cydenwadol yr Ysgol Sul wedi arfer trefnu Ysgol Haf tua diwedd mis Awst, a pharhaodd y Cyngor newydd â'r traddodiad. Y Parch. Curig Davies fu'n gyfrifol am drefnu'r Ysgol Haf a gynhaliwyd rhwng 20 a 27 Awst 1966, a hynny yn y Coleg Diwinyddol yn Aberystwyth. Yn ei adroddiad i'r Cyngor ym mis Medi, dywed i 80 fynychu a 'chafwyd amser bendithiol'. Cafwyd cefnogaeth ariannol gan Adran Efrydiau Allanol Coleg y Brifysgol yn Aberystwyth a thystiolaeth ei Chyfarwyddwr yn 1968 oedd: 'Credaf i'r ysgol Haf fod yn llwyddiant eithriadol eleni, a bydd yn dda gennym gyd-weithio â'r Cyngor yr haf nesaf eto os mynnir.' Parhaodd y llwyddiant hwn, a phan ymddeolodd y Parch. Curig Davies yn 1970, penodwyd y Parch. J. Haines Davies yn drefnydd.

Yn y flwyddyn honno newidiwyd y patrwm gan fod bwriad i weithredu ar dair lefel: (a) astudio'r Gair gyda'r oedolion; (b) trafod y bobl ifanc fel grŵp; (c) hyfforddi athrawon y plant. Mynychodd 70 o bobl yr wythnos a gofynnwyd iddynt lenwi holiadur. Nodwyd: 'Ar wahân i'r darlithoedd arferol, bu'r syniad o weithdai [i'r gwahanol grwpiau] yn llwyddiant digamsyniol. Roedd graen arbennig ar yr epilogaeth a chafwyd cwmnïaeth ddifyr gydol yr wythnos.' Roedd yn llwyddiannus eto yn 1972, gan y nodir yn yr adroddiad ym mis Medi'r flwyddyn honno: 'Y ma'r Ysgol Haf hon yn parhau i fod yn un o'r cyfryngau mwyaf dylanwadol ym mywyd ieuenctid yr eglwysi.' Ymestynnwyd yn 1973 i wneud ffilm a ddangoswyd gan gwmni Harlech, gyda chopi yn cael ei gyflwyno i'r Cyngor i'w ddefnyddio at wasanaeth yr eglwysi i ddangos y gwaith a wneid yn yr Ysgol Haf.

Yn 1974 penodwyd Miss Margaret Jones, Chwilog, yn drefnydd, a chafwyd 'wythnos fendithiol a hapus'; fe'i llongyfarchwyd am 'wythnos a fu yn gyfraniad arall i fywyd ysbrydol ieuenctid Cymru'. Dyna fu'r stori drwy'r saithdegau ac i'r wythdegau ond roedd cynnydd yn y costau yn peri peth anesmwythyd, er gwaethaf cefnogaeth barhaus Coleg Aberystwyth, ac roedd llai o gynrychiolwyr o'r enwadau, er mai hon oedd yr unig ysgol haf Gristnogol Gymraeg i'r holl enwadau. Llwyddwyd i gael cefnogaeth ariannol o Gronfa Pantyfedwen am bum mlynedd o 1983 ymlaen.

Roedd yr Ysgol Haf yn parhau'n llwyddiannus o safbwynt y mynychwyr ond erbyn canol yr wythdegau roedd y niferoedd i lawr i ryw hanner cant, ac yn 1986 symudwyd i'w chynnal yn Llanbedr Pont Steffan. Ond roedd yn fwy costus yno a dychwelwyd i Aberystwyth yn 1987, ac fe gwestiynwyd beth oedd y diben: ai cynnal ysgol haf neu wyliau Cristnogol? Erbyn 1990 rhyw 30 oedd yn yr Ysgol Haf, ond yr hyn oedd yn galonogol oedd bod rhai pobl ifanc yn eu harddegau yn eu plith ac yn tystio'u bod wedi cael bendith ac yn edrych ymlaen at y flwyddyn nesaf. Yn wir, yn 1991 roedd 50 yn bresennol. Yr un oedd y stori yn 1995 pan fu raid symud i Wersyll yr Urdd yn Llangrannog oherwydd gwaith ar adeilad y Coleg Diwinyddol, a 'bendithiol a hapus' oedd y disgrifiad unwaith eto. Ond erbyn 1997 roedd y niferoedd i lawr i 30 eto, ac yn 1998 ni chynhaliwyd Ysgol Haf oherwydd prinder enwau.

Ym Medi 1999 cytunwyd bod cyfnod Ysgol Haf y Cyngor 'wedi dod i ben am y tro'. Roedd llwyddiant yr Ysgol Haf am gynifer o flynyddoedd yn ddyledus iawn i'r trefnwyr brwdfrydig a hefyd i nifer sylweddol o rai eraill fu'n gweithredu mewn sawl rôl dros y blynyddoedd. Erbyn hyn, wrth gwrs, roedd gwaith y Swyddogion Datblygu wedi hen sefydlu ac roedd nifer o ddigwyddiadau rhanbarthol yn cael eu trefnu, gyda niferoedd sylweddol yn eu fynychu. Mae'n sicr bod hyn wedi cael effaith ar niferoedd yr Ysgol Haf, ac roedd ei dirwyn i ben yn anorfod.

Gwahoddodd Margaret Jones rai i gofnodi eu hatgofion ond dim ond un a ymatebodd. Ac mae'r hyn sy'n dilyn yn sicr o fod yn adlewyrchiad teg o brofiadau cannoedd fu'n fynychwyr yr Ysgol Haf:

### **Llanw'r rota**

Byddai'nghalon yn carlamu wrth i rota'r gwyliau haf gael ei phasio'n frwd o amgylch y swyddfa yn ystod wythnos gyntaf Ionawr, a phawb yn ei llenwi'n awchus. Roeddwn dan anfantais gan mai fi oedd un o'r rhai ieuengaf ar y staff ac un o'r olaf i ymuno â'r tîm. Felly, y fi fyddai'r olaf i gael golwg ar y rota chwedlonol. Roedd yr aros yn peri

imi anesmwytho yn fy sedd, tan yn y diwedd, a'r rota'n agosáu, fe fyddai fy awydd i'w gweld a'i llenwi bron â mynd yn drech na mi. Gyda rhyddhad mawr y gwelwn fod wythnos olaf Awst yn weddol glir, a dyma fynd ati i osod yn wyllt diciau trwm ym mhob blwch am wythnos gron, cyn suddo'n ôl i'm sedd gan gladdu fy mhen yn y pentwr disgwylgar o waith papur. Roedd gwên o foddhad ar fy wyneb o wybod fy mod, am flwyddyn arall, wedi sicrhau wythnos o wyliau yn Ysgol Haf yr Ysgol Sul. Byddai'r alwad ffôn yn cyrraedd Marged Chwilog o'r swyddfa cyn i'r llanw droi'n iawn ym Mae Abertawe, cymaint oedd fy awydd i fynychu'r ysgol!

Geraint a Tina Morse fu'n arwain yr Ysgol Haf yn ystod blynyddoedd fy ymweliadau i, a'r arweiniad hwnnw'n un llawn bywyd, bwrlwm a bywiogrwydd! Dyma oedd cychwyn ar gyfeillgarwch rhyngom sy'n parhau hyd heddiw. Ychydig y gwyddem ar y pryd y byddem ni'n dau, ugain mlynedd a mwy yn ddiweddarach, yn cyd-weinidogaethu nid yn unig yn yr un dref ond ar yr un heol, yn gymdogion yn y Ffydd ar Heol y Prior, Caerfyrddin. Yn gwmni iddynt o dan haul Awst roedd Mam-gu Morse, a ddeuai'n dawl ffyddlon flwyddyn ar ôl blwyddyn i rannu'r gymdeithas a'r addoliad, ac i gadw llygad ar y ddau fwndel o egni, sef Dafydd ac Owain, yr wyron! Ac mae hynny'n dweud y cwbl am Ysgol Haf yr Ysgol Sul – wythnos lawen gyda'n gilydd yn addoli ac yn cymdeithasu yn un teulu, a'r cenedlaethau i gyd yn cyd-fyw, yn cydlawenhau ac yn cyd-ddyheu am glywed eto'r Arglwydd yn siarad â ni drwy gyfrwng gweithgareddau'r wythnos.

Nid y Morrisiaid oedd yr unig deulu a ddeuai *en bloc*. Cafwyd cwmni Nigel Davies, o'r Cyngor Ysgolion Sul ar y pryd, a'i briod, Siân, a chofiaf yn iawn un haf ar gychwyn yr ysgol i'r car bach o Langynin oedi ar y prom y tu allan i ddrysau crand y Coleg Diwinyddol a threlar yn sownd i'w gwt. Yn y trelar roedd erial anferth! Ie, dyma ymweliad cyntaf Gareth, eu mab bach, ac yntau ond yn wythnosau oed, a Siân, ei fam, chwarae teg iddi, wedi dod â phopeth ond sinc y gegin gyda hi i Aber!

I minnau, nad oeddwn cweit mor ifanc â Gareth ac Owain a Dafydd, eto, o'r braidd wedi gadael *Form Six* fy hun, profodd Ysgol Haf yr Ysgol Sul yn gyfrwng a fagodd ynof hyder i fentro i blith dieithriaid o bob cornel o Gymru, a'r dieithriaid hynny, ymhen dim o amser, yn dod yn gyfeillion oes. Profais hefyd nad yw blynyddoedd neu hyd yn oed genhedlaeth gyfan o wahaniaeth o ran oed yn medru bod yn rhwystr rhag creu cyfeillgarwch. Ymarfer da ar gyfer y weinidogaeth! Profodd yr Ysgol Haf yn gyfle i'r ifanc gyfrannu drwy eu hegri a'u hasbri, ac i'r rhai ychydig bach mwy aeddfed rannu o'u profiad ar daith bywyd, eu doethineb a'u pwyll! Onid oes angen sbardun a brêc ar bob car er mwyn iddo deithio'n llyfn a diogel? Taith felly oedd Ysgol Haf yr Ysgol Sul i mi, taith ac iddi brofiadau cadarnhaol, hapus ac adeiladol, a'r un pryd yn brofiadau dwys a chofiadwy.

Yn ogystal â chael ein cyflwyno i wirioneddau'r Efengyl, cyflwynwyd inni hefyd amrywiaeth o weithgareddau, fel crefftiau a gwaith llaw. Bu rhai o'r cynadleddwyr wrthi'n ddiwyd un flwyddyn yn creu baneri deniadol a lliwgar, a chanlyniad eu llafur yn ddigon o ryfeddod i'r llygad. Cofiaf yn arbennig y baneri a grëwyd yn gelfydd ac amyneddgar yn portreadu'r ddelwedd a geir yn yr emyn 'Dad, dy gariad yn glir ddisgleiria', gyda'r groes ac afon yn llifo ohoni – 'rhed, afon gras' – a Chymru yn dyheu am 'Air disglair Duw'. Rwy'n siŵr i mi gofio gweld y faner yn crogi'n ddiweddarach yn Seion, Stryd y Popty, Aberystwyth, a'i chwaer yn addurno muriau Penuel, Caerfyrddin.

Byddai'r triapiau yng nghanol wythnos yn llawn hwyl a diddordeb, a'r gymdeithas gyda'r hwyr yn un felys, heb sôn am y Noson Lawen a oedd yn llawen yn wir!

Un peth sy'n aros yn y cof yw'r oedfa gymun i gloi'r wythnos. Wn i ddim ai oherwydd mai hon oedd yr oedfa olaf cyn i ni ffarwelio â'n gilydd am flwyddyn arall, neu am ei bod yn binacl holl weithgarwch yr wythnos, ond fe deimlais fwy nag unwaith ryw awyrgylch arbennig iawn yn yr oedfaon hyn, fel petai Duw ei hun yn rhoi sêl ei fendith ar dystiolaeth yr wythnos i Efengyl lesu Grist am flwyddyn arall. Do, bu'r oedfaon hyn yn rhai emosiynol.

Rhoddodd Gwersyll yr Urdd, Llangrannog, gartref i'r Ysgol Haf yn ystod blynyddoedd olaf ei hoes. Dyma fentro i ardal newydd, cyfleusterau newydd, awyrgylch newydd, ond yr un hen ffrindiau ffyddlon fu'n sail i'r cwmni am yr wythnos, gydag ychwanegiadau newydd ar ffurf pobl ifanc a ddaeth, fel y bu yn ein hanes ni i gyd, i Ysgol Haf yr Ysgol Sul am y tro cyntaf.

Atgofion llawen a diolchgar sydd gen i o'r Ysgol Haf. Yr unig beth y byddwn wedi dwlu cael cyfle i'w wneud oedd mynd â'm plant fy hun yno er mwyn iddynt hwythau gael blas ar yr hyn a gefais i.

Ie, yr hen rota gwyliau! Y fath frwydr i'w llenwi! Ond dyna ni, maen nhw'n dweud eich bod yn gwerthfawrogi'n fwy yr hyn y maen rhaid i chi frwydro amdano!