

# HOGIA' BYS YN Y POTES

## Pennod 1

Nos Wener – o'r diwedd! Camodd Dylan oddi ar y tacsï a rowlio ei gorff dros y giât fach. Hen ymdrech go flêr oedd hi heddiw, gan mai dim ond un llaw rydd oedd ganddo fo i gydio. Hanner faglodd at y tŷ dan chwifio ei fag llyfrau i ddweud hwyl fawr wrth ei ffrindiau, a disgynnodd un llyfr ar y llwybr.

Wrth y drws, roedd welingtyns oren Dylan yn yr union fan lle tynnodd o nhw nos Sul diwethaf, a thonnen o fwd Afon Ffrydiau wedi sychu o gwmpas y gwadau. Doedd dim golwg o welingtyns dad chwaith? Roedd hi'n bosib, felly, ei fod o wedi cael wythnos go-lew, ac nad oedd yr hen flinder mawr hwnnw wedi ei stopio rhag mynd i weithio.

Aeth Dylan i'r gegin. Doedd neb yno. Ond roedd yna arogl anarferol o hyfryd yn llenwi'r lle. Aeth yn ôl allan ac am yr ardd gefn, a phwy ddaeth allan o'r cwt-cadw-moron, ond dad.

"Heia mêt," meddai Dafydd, ei dad. "Cym'ra rhain gen i, pwt, i mi gael cau drws y cwt 'ma a dod i'r tŷ."

Daliodd Dylan y moron yn ei hafflau, rhwng ei fraich dde a'i fol, ac agorodd ei law chwith yn ofalus i ddangos dau bry genwair tew, braf, i'w dad.

"Calennig i ti, dad," meddai Dylan, yn wên o glust i glust.

Chwarddodd Dafydd.

"Mae hi braidd yn hwyr i roi calennig boi bach – mae'n ganol mis Ionawr! Ond os wyt ti'n d'eud mai dyna ydi o, mae gen innau g'lennig i tithau. Ty'd."

Eisteddodd Dylan wrth y bwrdd i agor y bocs hir, cul. Nid eistedd efo'i ben-ôl yn dwt ar y sêt a'i draed ar lawr,

chwaith, ond rhyw fath o orffwys un ben-glin ar y gadair a'r llall yn taro curiad yn erbyn coes y bwrdd.

"Be' 'di o dad?" gofynnodd Dylan.

"Wel agor o i ti gael gweld!"

"Fflasg! Fflasg! Un oren! Diolch dad! Ond dydw i ddim yn licio te!"

Chwarddodd Dafydd eto. "Mae gen i rywbeth gwell na the i ti i'w gael yn dy fflasg newydd. Tria hwn 'dwi newydd ei wneud."

Cododd Dafydd y caead oddi ar sosban newydd yr olwg. Mae'n rhaid fod dad wedi bod ar sbri siopa blwyddyn newydd, meddyliodd Dylan. Cododd Dafydd lond llwy o rywbeth lliw euraidd o'i chrombil.

"Be' 'di o!?" Doedd Dylan ddim yn hoffi trio unrhyw fwyd newydd.

"Potes, mêt. Stwff da."

"Yyyyyych pam wyt ti'n cynnig potes i mi?" gofynnodd Dylan tu ôl i'w law – doedd o *ddim* yn mynd i drio hwn ar frys!

"Am ei fod o'n neis," meddai Dafydd. "Ac am ei fod o'n mynd i fy helpu fi i deimlo'n well, ac am ei fod o'n stwff da i blant sy'n tyfu ac yn dysgu darllen."

"Dwi *ddim* yn licio darllen!" protestiodd Dylan.

"Hidia befo, mi wyt ti'n amlwg yn licio dy fflasg newydd, ac yn hoffi'r moron yr ydan ni wedi eu tyfu. Ddeuda i wrthat ti be wnawn ni, helpa di fi i bilio'r moron, ac mi wnawn ni gawl oren llachar i'w roi yn dy fflasg newydd di."

"A mynd i bysgota?" gofynnodd Dylan yn obeithiol. Doedd o ddim gwaeth â gofyn, a dad mewn hwyliu da.

## Gwerth ei Gofio...

- ♥ **Nid plant yn unig sy'n medru bod yn GAPsders! Mae llawer o rieni yn dioddef symptomau G.A.P.S. - o IBS i iselder ysbryd neu flinder ôl-feirws.**
- ♥ **Tydi cael obsesiwn ddim yn anghyffredin ymysg G.A.P.S.dars. Ceisiwch droi'r duedd i'ch mantais e.e. os ydi'r plentyn yn hel pryfaid genwair yn ddi-baid, gwnewch focs compost fel rhywle i'w cadw.**
- ♥ **Mae potes yn greiddiol i'r gwaith o gynnal a gwella'r corff, ac yn hawdd ac yn rhad i'w wneud.**

# Sialens Dros y Sul

## BYDD ANGEN:

oedolyn

plentyn

dwylo glân

potes cartref

llysiau

dwy sosban

Rhaid cael goruchwyliaeth oedolyn yn y gegin, yn enwedig o gwmpas llafnau. I blant bach gellir rhoi cyllell fwyta a llysiau meddal fel madarch i'w torri, neu eu cael nhw i olchi'r llysiau yn barod i'r oedolyn eu torri.



## CAWL OREN

Rhowch botes yn y sosban. Dewiswch 4-6 o llysiau oren i'w torri a'u berwi yn y potes.

Mae llysiau gwyn fel nionod, blodfresych a maip yn addas hefyd – wnan nhw ddim amharu gormod ar y lliw!

moron

pwmpen

sinistr



Mae'n werth gwneud sosbenaid fawr o botes ymlaen llaw a'i gadw mewn jariau yn yr oergell. Bydd haenen o fraster iach yn codi i'r wyneb a dylai gadw'n ffres am o leiaf wythnos.



## CAWL GWYRDD

Rhowch botes yn y sosban. Wedyn dewiswch 4-6 o llysiau lliw gwyrdd a gwyn a'u berwi yn y potes.

brocoli

seleriac

cennin

Mae pob un o adnoddau Drych Iechyd a Bys yn y Potes wedi eu hysgrifennu er budd y rheiny sy'n dymuno dysgu am wir ystyr iechyd, yn awyddus i feddwl yn eang ac yn barod i gymryd cyfrifoldeb am eu dewisiadau nhw eu hunain. Natur addysgiadol sydd i bob gwybodaeth a rennir ac ni ddylai ddisodli cyngor meddygol. Ni ellir addo cywirdeb na chyflawnder y cynnwys, na chwaith ei berthnasedd i unrhyw gyflwr neu amgylchiad personol. Os am roi unrhyw syniad neu egwyddor a ddisgrifir yma ar waith, chi sy'n cymryd cyfrifoldeb llawn am hynny. Mynnwch gyngor gan ymarferydd iechyd pan yn sâl.

**AUDE SAPERE – MENTRA WYBOD – DARE TO GET IT**

**Elin Alaw – Homeopath Proffesiynol ac Ymarferydd G.A.P.S.**

**elinalawhomeopath@yahoo.co.uk / 07989 491 417 / www.elinalaw.com**



# HOGIA' BYS YN Y POTES

## Pennod 2

Nos Wener – o'r diwedd! Neidiodd Dylan oddi ar y tacsï a gwasgu drwodd rhwng post y giât a'r wal. Doedd ganddo fo ddim llaw rydd heno i fedru rowlio dros y giât, ac roedd o wedi colli ei fag llyfrau rywle rhwng dosbarth Mrs Morris a'i sêd ar y tacsï. *Jes, dim darllen tan ddydd Llun felly!*

"Hei boi bach!" meddai Dafydd, ei dad, wrth ei weld, a chymryd y fflag ysgafn o law dde'r bachgen a chymryd dau bry genwair tew o'i law chwith.

"Mi fytaist ti'r cawl i gyd felly?"

"Do, ac mi oedd o'n andros o neis, ond roedd Jac Ffridd Bridd yn dweud ei fod o'n edrych yn *disgusting*."

"Wel cynnig di lwyaid o dy gawl i Jac tro nesa, iddo fo gael gweld drosto'i hun mor dda ydi o."

"Gawn ni gawl oren i swper heno, dad?" gofynnodd Dylan.

"Does yna ddim ar ôl pwt bach," meddai Dafydd. Mi gest ti bump llond jar i fynd adref at mam – wyt ti'n cofio? A mi wnes innau fwyta'r cawl gwyrdd i gyd.

"O. Gawn ni wneud 'chwaneg?" gofynnodd Dylan, gan sbio'n bryderus i gyfeiriad y sosban fawr oedd â'i phen i waered wrth y sinc.

"Cawn siŵr," meddai Dafydd, "ond yn gyntaf mi fydd yn rhaid i ni helpu'n gilydd i wneud potes, cyn gwneud cawl."

"Sut?" holodd Dylan, a'i lygaid yn dilyn ei dad wrth i hwnnw estyn bag mawr lympiog o'r oergell.

"Mae angen rhain yn gyntaf," meddai Dafydd dan agor ceg y bag wrth geg y sosban botes, oedd bellach ar y bwrdd.

Disgynnodd pwysi o garcasys cyw amrwd yn un domen i'w gwaelod.

"Yyyyyych dad, mae hynna'n *disgusting*," meddai Dylan.

Cododd Dafydd ei ael, a distawodd Dylan. Doedd neb i fod i alw bwyd yn *disgusting*, ond rodd y syndod o weld cynhwysion amrwd wedi achosi i Dylan anghofio hynny. Yna, cofiodd am yr arogl hyfryd oedd wedi llenwi'r gegin y nos Wener cynt.

"Rŵan mae angen torri nionod yn chwarteri. Ydi dy ddwylo di'n lân?" holodd ei dad.

Golchodd Dylan ei ddwylo o dan y tap a'u sychu'n dda. Torrodd ei dad dri nionyn yn eu hanner, a chymrodd Dylan ofal mawr wrth dorri'r chwe hanner yn ddwsin o chwarteri twt.

"Roedd Mrs Morris yn dweud 'mod i'n canolbwyntio yn dda heddiw," meddai Dylan, wrth i'w dad ollwng llond dwy lwy de o halen am ben y carcasys cywion a'r nionod.

"Go dda hi," meddai Dafydd. "A go dda tithau. Rŵan agor di'r tap i ni gael llenwi'r sosban efo dŵr...dyna ni, ddim yr holl ffordd – gad 'chydig o le i'r potes gael ffrwtian heb ferwi drosodd."

Ddwyawr yn ddiweddarach, roedd hoglau potes cartrefol braf yn llenwi'r gegin, a gobaith am gawl i lenwi'r fflag bob dydd am wythnos arall.

Ond roedd un broblem fach. Roedd Dafydd yn un da am gofio fod eisiau darllen bob penwythnos, a doedd dim golwg o'r bag llyfrau.

"Paid â phoeni," meddai. "Yli be ges i yn y dre i ti pnawn heddiw," a thynnodd lyfr newydd sbon i'r golwg.

Llyfr am 'sgota.

### Gwerth ei Gofio...

- ♥ Mae dyspracsia, dyslecsia a diffyg canolbwyntio yn gyffredin ymysg plant G.A.P.S. a gorau po gyntaf yr awn ni i'r afael â gwella'r amdodau yn eu perfedd a'u hymennydd.
- ♥ Er mwyn iacháu'r 'gut-brain-axis' mae angen potes cartref bob dydd. Gall homeopat heg helpu hefyd.
- ♥ Dim ond carcasys cyw neu esgyrn biff amrwd, dŵr, nionod, pupur a halen sydd eu hangen i wneud potes.

# Sialens yr Ail Sul

## BYDD ANGEN:

oedolyn

plentyn

dwylo glân

potes cartref

llysiau

dwy sosban



## CAWL BROWN

Dewiswch gynhwysion lliw brown a'u berwi mewn potes. Os yn hoffi'r syniad o gawl blas bolognaise, ychwanegwch gig mân, tomatos, madarch brown a pherlysiau. Os am wneud cawl nionyn Ffrengig, defnyddiwch botes eidion.

nionod

lentils brown



Os yn defnyddio prosesydd bwyd i wneud cawl llyfn, mae'n syniad gadael i'r cawl oeri rywfaint, ac i'r oedolyn roi cadach tew rhwng y caead a'i arddwrn rhag ofn i gawl poeth dasgu.



## CAWL PINC

Rhowch lysiau pinc i ferwi mewn potes, neu rhowch dameidiau eog neu ruby sauerkraut neu stribedi o gig moch ar ben cawl lliw arall.

betys

bresych coch



Mae pob un o adnoddau Drych Iechyd a Bys yn y Potes wedi eu hysgrifennu er budd y rheiny sy'n dymuno dysgu am wir ystyr iechyd, yn awyddus i feddwl yn eang ac yn barod i gymryd cyfrifoldeb am eu dewisiadau nhw eu hunain. Natur addysgiadol sydd i bob gwybodaeth a rennir ac ni ddylai ddisodli cyngor meddygol. Ni ellir addo cywirdeb na chyflawnder y cynnwys, na chwaith ei berthnasedd i unrhyw gyflwr neu amgylchiad personol. Os am roi unrhyw syniad neu egwyddor a ddisgrifir yma ar waith, chi sy'n cymryd cyfrifoldeb llawn am hynny. Mynnwch gyngor gan ymarferydd iechyd pan yn sâl.

AUDE SAPERE – MENTRA WYBOD – DARE TO GET IT

Elin Alaw – Homeopath Proffesiynol ac Ymarferydd G.A.P.S.

elinalawhomeopath@yahoo.co.uk / 07989 491 417 / www.elinalaw.com



# HOGIA' BYS YN Y POTES

## Pennod 3

Nos Wener – iei! Sleifiodd Dylan heibio cornel y cwt peli ac yn ôl i'r iard i ddal y tacsî. Ond roedd y tacsî wedi mynd!

“Dylan Dafydd Pritchard Huws-Jones!” meddai Mrs Morris, a'i fag darllen yn ei llaw. “Lle gebyst wyt ti wedi bod?”

Ddeng munud yn ddiweddarach, synnodd Dafydd Jones pan welodd gar Mrs Morris yn stopio tu allan i'w dŷ, a Dylan yn neidio allan ohono.

“Cofia ddweud wrth dad mor wych y gwnest ti ddarllen i mi heddiw!” meddai Mrs Morris cyn gyrru yn ei blaen.

Teimlod Dylan wên fach yn ei du mewn wrth i dad ei godi'n glir o'r llawr a'i gario dros ei ysgwydd fel sachaid o datws.

“Lle mae dy fflasg di, mêd?” gofynnodd Dafydd. Syrthiodd wyneb Dylan. Roedd o wedi rhoi'r fflasg oren ar lawr wrth y cwt peli er mwyn cael dwy law i hel pryfaid genwair.

“Paid â phoeni mêd, mae fy fflasg i yn ddigon mawr i ddal cawl i'r ddau ohonom ni. Mi ddefnyddiwn ni honno fory.”

Go drapio, roedd Dylan wedi edrych ymlaen at ddefnyddio'r fflasg oren dros y Sul. Roedd Dad wedi gaddo mynd â fo i draeth y Morfa i 'sgota – hwrê!

\* \* \*

Roedd hi'n noson serog, oer: noson ddelfrydol i bysgota. Ond doedd Dafydd ddim yn fodlon i Dylan aros ar ei draed yn hwyr a dyma nhw'n cyfaddawdu i godi yn gynnar, gynnar y bore wedyn, cyn iddi hi ddyddio. Heb i'w dad wybod, gwisgodd Dylan ei drowsus pysgota i fynd i'w wely. Bore wedyn, dim ond siwmpwr a sanau oedd angen eu gwisgo cyn prysuro i lawr y grisiau. Jîniys!

Roedd Dafydd wedi codi yn barod ac yn codi cawl-bob-lliw

o'r sosban i'r fflasg fawr werdd.

“Mi wneith hwn frecwast da i ni,” meddai. Erbyn hyn, roedd Dylan wedi hen arfer cael cawl i frecwast ac yn ddistaw bach, roedd o'n mwynhau'r teimlad cynnes yn ei fol yn llawer gwell na bwyta *cereal* oer fel cynt.

Ar ôl llithro eu traed i mewn i'r welingtyns oren a'r welingtyns gwyrdd, i ffwrdd â Dafydd a Dylan drwy'r giât ffrynt, dros bont Afon Ffrydiau ac am y traeth.

A hithau'n dal yn dywyll, Dafydd a Dylan oedd yr unig bobl ar lan y môr a'r wialen fel trydydd ffrind amyneddgar. Yng ngolau'r dorts, tynnodd Dylan ddyrnaid o bryfaid genwair o'i boced chwith, a thynnodd Dafydd sribedi o facrell o'i fag genweiriau.

Toc, roedd bwced Dylan yn llawn o wyniaid y môr. Wrth iddi wawrio tywalltodd ddwy lond cwpan o gawl, a daeth sbaniel bach i synhwyo o gwmpas y bwced! Oeddoddi berchennog sef Mr Griffith, gofalwr yr ysgol, i gael sgwrs.

“Wannwl, dyma ni fwcedaid gwerth chweil o bysgod,” meddai Mr Griffith wrth Dylan.

“Rho di fis arall iddi ac mi fydd y gwyniaid môr yna wedi symud i ddŵr dyfnach. Mi fyddi di angen cwch wedyn!”

Goleuodd llygaid Dylan. Cwch? Byddai wrth ei fodd!

“Gyda llaw Dylan, mi ddois ar draws dy fflasg oren di ddoe wrth drwsio to'r cwt peli. 'Dwi wedi ei gadael hi ar garreg drws tŷ chi. Hwyl!”

Roedd y byd yn lle gobeithiol! Ac roedd dad mewn hwyl dda hefyd...efallai y byddai'n cytuno i ddod i 'sgota eto 'fory, a chawl pysgod efo nhw? Byddai hynny'n gwneud llun-a-stori ddifyr dydd Llun. Gwenodd Dylan, cydiodd yng nghlust y fflasg a hymian yn hapus yr holl ffordd adref.

## Gwerth ei Gofio...

- ♥ Mae grawnfwyd brechwast, pasta, fferins, blawd a gormodedd o ffrwythau yn dueddol o fwydo'r math anghywir o facteria a llyngyr yn y perfedd. Rhaid i G.A.P.S.dars ffeindio ffordd o'u hosgoi tra'n gwella.
- ♥ Yn ychwanegol at fwydo salwch yn lle iechyd, mae siwgr a jam a sudd ffrwythau o garton yn medru egru (ffyrmentio) ym mherfedd plentyn a throi'n alcohol, a hyn yn cyfrannu at broblemau ymddygiad.
- ♥ Wrth chwarae (neu bysgota!) tu allan rydym yn rhoi cyfle i feicrobau byd natur ein helpu ni i iacháu.

# Sialens Penwythnos 3

## BYDD ANGEN:

oedolyn

plentyn

dwylo glân

potes cartref

llysiau

dwy sosban



## CAWL-BOB-LLIW

Erbyn hyn mae Dafydd a Dylan yn mwynhau cawl potes bob pen i'r diwrnod! Mae cawl-bob-lliw yn dipyn o ffefryn ganddyn nhw.

Rhowch botes yn y sosban a dewis 4-6 o lysiau amryliw a'u berwi nes yn barod.

blodfresych

persli



Cofiwch ddefnyddio halen da fel halen môr neu halen craig a'i ychwanegu fymryn ar y tro! Mae'n llawn mwynau pwysig i ymennydd ifanc sy'n tyfu a dysgu, ac yn tynnu blas da allan o gawl.



## CAWL PYSGOD

Mae'n bosib defnyddio potes cyw neu botes pysgod fel sail i hwn. Defnyddiwch pa bynnag lysiau a physgod sydd ar gael ac yn eu tymor.

hufen coconyt

ffiled basa

Ddim awydd cawl i swper? Beth am ddefnyddio mwy o botes a llai o lysiau er mwyn cael cyp-a-sŵp cartref ar yr ochr? Neu defnyddiwch y potes mewn pastai bwthyn a rhoi sdwns blodfresych a chaws yn gaead i'r cwbl.



Mae pob un o adnoddau Drych Iechyd a Bys yn y Potes wedi eu hysgrifennu er budd y rheiny sy'n dymuno dysgu am wir ystyr iechyd, yn awyddus i feddwl yn eang ac yn barod i gymryd cyfrifoldeb am eu dewisiadau nhw eu hunain. Natur addysgiadol sydd i bob gwybodaeth a rennir ac ni ddylai ddisodli cyngor meddygol. Ni ellir addo cywirdeb na chyflawnder y cynnwys, na chwaith ei berthnasedd i unrhyw gyflwr neu amgylchiad personol. Os am roi unrhyw syniad neu egwyddor a ddisgrifir yma ar waith, chi sy'n cymryd cyfrifoldeb llawn am hynny. Mynnwch gyngor gan ymarferydd iechyd pan yn sâl.

AUDE SAPERE – MENTRA WYBOD – DARE TO GET IT

Elin Alaw – Homeopath Proffesiynol ac Ymarferydd G.A.P.S.

elinalawhomeopath@yahoo.co.uk / 07989 491 417 / www.elinalaw.com