DIWRNOD YM MYWYD *HELEDD CYNWAL*

Wyneb cyfarwydd iawn ar raglen *Wedi 7* a rhaglenni eraill ar y teledu, ac yn cyflwyno ar lwyfannau ledled Cymru, mae Heledd Cynwal bellach wedi penderfynu parhau â'i gyrfa ar ei liwt ei hun. Mae'n berson prysur a byrlymus, â phob diwrnod yn llawn hyd at yr ymylon. Mae'n byw yn nhref Llandeilo gyda'i gŵr Ian, sy'n gyfreithiwr yn Ninbych y Pysgod, a'i phlant Gwern (tair oed) a Grug (wyth mis a hanner).

Ar hyn o bryd 'sdim lot o wahaniaeth rhwng y dydd a'r nos, gan bod Grug, sy'n wyth mis a hanner, wedi penderfynu torri dant arall, a hwnnw'n un mawr! Mae trefn y diwrnod yn mynd rywbeth tebyg i hyn: mae larwm Ian y gŵr yn mynd am chwarter i saith, gan ei fod e'n gadael am wyth i fod yn Ninbych-y-Pysgod erbyn naw. Mae e'n gyfreithiwr yno ers dwy flynedd – roedd e 'Nghaerdydd cyn hynny. Dwi, fel arfer, yn codi tua saith hefyd. Tasg y bore yw cael fy hunan a'r plant yn barod, sy'n golygu gwisgo, bwydo a glanhau'r plant. Yn y gaea, uwd i frecwast (er mwyn inni dywynnu'n braf drwy'r dydd!). Yna rhaid cael pawb i'r car i gael Gwern i'r ysgol erbyn 9.30. Mae e newydd ddechrau yn Ysgol Teilo Sant, wedi treulio blwyddyn yng nghylch meithrin Ffair-fach. Dod nôl wedyn, a Grug yn mynd am ei nap boreol, sy'n rhoi cyfle i fi wneud beth bynnag sydd angen ei wneud, boed yn waith tŷ, neu'n well fyth, sgwrs gyda ffrind dros goffi.

Yna mae'n bryd mynd i nôl Gwern o'r ysgol. Ni'n lwcus iawn, achos mae cymdogion gwych gyda ni fan hyn, sy'n dod mewn i eistedd gyda Grug tra'i bod hi'n cysgu a finne'n gorfod taro allan. Unwaith mae Gwern nôl, cinio! Mae e'n mynd drwy gyfnod eithaf *fussy* ar hyn o bryd, ond mae unrhyw beth i wneud â thato neu basta yn plesio fel arfer. Mae Grug, ar y llaw arall, fel bin, yn bwyta popeth. Yn y prynhawn ni wastad yn trïo mynd mâs, achos dydy aros i mewn, o fewn pedair wal, ddim yn opsiwn. Mae hyn y golygu mynd i'r parc, mynd am dro, neu fynd i le chware os yw hi'n bwrw glaw. Dwi wedi hyfforddi'r plant i fwynhau siopa a choffi! Yn lwcus iawn mae sawl un ohonon ni yn yr ardal ar gyfnod mamolaeth ar hyn o bryd, ac yn gallu cwrdd gyda'n gilydd yn aml. Dwi o'r farn bod modd i blant ddod gyda chi i bob man, a'u bod nhw'n dod yn rhan o'ch bywyd chi, a chael bywydau llawn.

Ar ôl dod adre dwi'n trïo cael swper yn barod erbyn 6, achos 'na pryd mae Ian yn cyrraedd nôl o'r gwaith. Mae hyn yn gadael digon o amser i'r plant gael bath, ychydig bach o chware a stori, cyn mynd i'r gwely am 7.30 neu 8. Mae swper fel arfer yn cynnwys cig a llysie, *stir-frys* neu brydie sy'n rhwydd i'w gwneud ac yn gallu para cwpwl o ddyddie. Rhwng 8 a pha bryd – dyna'n cyfnod ni, traed lan fel arfer. 'Dyn ni'n mwynhau edrych ar y teledu: Pobl y Cwm, *Spooks,* Con Passionate a rhaglenni comedi fel *Mock the Week*. Hefyd, fe ddaw pobl draw am fwyd ambell noson – mae'n gyfle i siarad heb orfod poeni am y plant. Bob penwythnos 'dyn ni'n hoffi gwneud gweithgareddau fel nofio. 'Dyn ni wedi mynd allan â'r ddau ers roedden nhw'n

wythnosau oed. 'Dyn ni'n cerdded llawer yn yr ardal hefyd – mae Carreg Cennen, Dinefwr a Llyn Llech Owain o fewn ychydig filltiroedd.

Ar ddiwrnodau pan dwi'n gweithio

mae fy rhieni-yng-nghyfraith yn dod i achub y dydd. Dwi'n gweithio'n llawrydd ers jyst cyn y Nadolig, felly 'sdim dal ar y patrwm gwaith. Ond mae'n neis cael pytiau bach o waith sy'n gweddu i fywyd teuluol, e.e. ambell raglen radio, neu gael cyfle i gyflwyno Carolau Llangollen cyn y Nadolig. Dwi'n dwlu ar gerddoriaeth a darllen, er 'sdim lot o gyfle i ddarllen ar hyn o bryd. Mae'n haws dod â cherddoriaeth i mewn i'r diwrnod, achos mae e yn y cefndir drwy'r amser, pan dwi'n coginio neu'n chware gyda'r plant. Dwi'n canu tipyn bach ar y piano – yn 'toncan'. Dwi'n hoffi pob math o gerddoriaeth, heblaw *Deff Loepard!*

Dwi'n aelod o Glwb Gwawr Llandeilo ers i mi symud 'nôl i'r ardal o Gaerdydd ryw bedair blynedd yn ôl. Mae'n gyfle i ddal lan gyda ffrindiau dros win, tra'n cymryd rhan mewn gweithgareddau sy' wedi'u trefnu ar ein cyfer, boed yn bingo, blasu gwin neu wrando ar siaradwyr fel Siân Cothi.

ENILLWYR CYSTADLAETHAU RHIFYN Y GAEAF

POS LABELI
1. Enid Humphreys, Cwmcoy, Blaenpennal, Aberystwyth
2. C.W.Evans, Eifionydd, Llandysul, Ceredigion
3. Marian Wilson, Penybanc, Aberhafesb, Y Drenewydd
4. Eluned Davies, Cangen Ffynnon-groes, Penfro
5. Marian T. Roberts, Frondirion, Y Fron, Nefyn, Gwynedd
6. R.M.Thomas, Nant Cnidyw, Bontnewydd, Dolgellau
(Ateb: Marian sy'n anfon yr anrheg at Morgan)

POS ANRHEGION
1. Sally Samuel, 27 Heol-y-Gors, Cwmgors, Rhydaman
2. Elizabeth Jones, Maesycoed, Tregaron, Ceredigion
3. Ann Morris, Cangen Hendy-gwyn, Caerfyrddin
4. Elsie Jones, Cerrig, Ffordd Gwynach, Rhuthin
5. Caroline Davies, Cangen Llanybydder, Ceredigion
6. Sioned Jones, Tynyffridd, Maerdy, Corwen
(Ateb: 'Brws a mop' gynigiodd Twm i Leusa. Atebodd hithau 'Dim Diolch')

ENILLWYR CYSTADLEUAETH CALENDR BRODWAITH RHIFYN YR HYDREF
Catherine Vaughan, Fferm Pwll Mall, Tywyn, Gwynedd
Jean Owen, Rhos Newydd, Mynytho, Pwllheli

Mam fach!

DYMA GYFLE I GLUSTFEINIO AR BROFIADAU MAM – COLOFN NEWYDD GAN **MELERI JAMES**

Mae gen i dri o blant.
Merch 4 oed.
Merch fach 2 a hanner oed.
A bachgen mawr 35 oed.
Rwy'n trio eu hannog i helpu dipyn bach achos mae e'n lot o waith, tri o blant.
Rwy'n eu hannog i fy helpu i roi llestri brwnt yn y peiriant golchi, gyda lot o ganmoliaeth gadarnhaol.
Mae'r ferch 4 oed yn rhoi ei bowlen yn y peiriant.
Mae'r goes yn llithro drwy'r twll yn y caetsh cyllyll a ffyrc. Dim ond y wyneb mawr sy'n ei stopio rhag llithro i berfedd y peiriant a'i flocio.
Pan rwy'n cau'r peiriant mae'r llwy'n pendilio'n wyllt. Rwy'n gweld fy wyneb yn y metel disglair a meddwl am yr alarch osgeiddig yn cicio'n wyllt o dan y dŵr.
Rwy'n gofyn i'r un fach leia' am ei bowlen.
'Na,' meddai'n bowld a gwenu.
'Na. Dim dweud 'na' wrth mami,' atebaf.
'Na, na mami,' meddai hi.
Afraid dweud y byddai'n gynt llwytho'r peiriant fy hun.
Gofynnaf yn fwy cadarn y tro hwn, yn ôl cyngor y beibl mamau.
Daw'r un fach tuag ataf a baglu dros tedi.
Un clanc a sawl gwaedd yn ddiweddarach mae Weetabix wedi gludo'r bowlen i'r llawr.
'Rwy'n mynd, Mam!' galwa'r bachgen mawr yn llon.
'Dim cyn i ti roi'r dy fowlen yn y peiriant,' meddaf yn fwyn, rhwng fy nannedd.
'Mae trwy'r dydd gen ti i wneud hynny.'
Mae'r cwtch a'r tinc o eironi yn dangos mai yma saif y dyn ôl-fodern. Mae'n fy nghusanu'n swnllyd.
Mae'r bowlen yn dal ar y bwrdd. Mae'r un fach leia'n chwerthin.
'Mam, fi isie ti,' meddai.
Beth alla i ei wneud ond ei chodi?

Rwy'n 5' 5". Gwallt brown at fy ysgwyddau. Llygaid gwyrdd. Angen tacluso fy aeliau. Petawn i'n gallu ffeindio'r *tweezers*. A'r drych bach. Donut ble'r oedd fy nghanol. Methu ffeindio'r dafol. A diolch am hynny. Ro'n i arfer gwneud rhywbeth mewn swyddfa. Sai'n cofio beth erbyn hyn.
Ond roedd hi'n dawel yno. Dim ond clic clic allweddellau, ffôn yn canu, pobl yn siarad a choffi. Rwy'n gweld eisiau hwnnw'n fwy na dim. Nid y coffi ei hun. Ond yr hamdden i'w yfed – heb deimlo y dylen i fod yn chwarae gêm arall o '*Wiggly Worms – A Competitive Game of Memory and Co-ordination*' tra bod bara cartre'n codi yn y gegin lân.
Ildiais fy siwt, sangwej M&S a gwyliau yn Dubai i fagu dau o blant bach – ac un mawr – mewn *Credit Crunch*. Diolch byth am Barack Obama i roi gobaith mewn dyddiau diflas – ac i edrych yn neis yn hanner noeth yn *Heat*.
Yn y swyddfa, arferwn freuddwydio am y drefn fyddai gen i. Y ddwy fach yn chwarae'n ddiddig a finnau'n gwireddu uchelgais greadigol. (Uchelgais. Barack, o't ti ddim ynddi!)
Mae plant yn 'ffernols sgrechlyd ac anghenus. Ond plant pobl eraill oedd rheini.

Edrychais ymlaen am glywed yr un gair bach yna yn fwy na dim.
Mam.
Ro'n i am fod yn fam! O, am y balchder y byddwn yn ei deimlo! O'r cariad! Mam, mam, mam. Fel sibrwd tylwyth teg yng ngolau'r lleuad ar noson o haf ...
Yna, yn groch, yn y gegin,
'Maaaaaaaaaaaam!'
Fel Juggernaut.
Mewn geiriau eraill – 'Ble wyt ti fenyw! Gobeithio bo ti ddim yn eistedd neu fydd 'na le go iawn!'
'Geith mami yfed ei the plîs, cariad?' gofynnaf yn ostyngedig.
Daw'r ateb yn syth, 'Na.'
'Un dishgled fach? Wedyn daw mam i chwarae'n syth.'
Mae'r Un Fach yn ystyried y cais am funud, yn ddifrifol fel barnwr. Rwy'n sipian yn betrus. Yna, daw'r ddedfryd. Ochenaid fawr, a hyn,
'Iesgob.'
A rhywbeth arall annealladwy o dan ei gwynt.