PAPUR WYTHNOSOL YR ANNIBYNWYR CYMRAEG

# Y TYST

Sefydlwyd 1867 Cyfrol 159 Rhif 7 Chwefror 12, 2026 50c.

# Hebron

## Wedi'i adeiladu ar angen, wedi'i lunio gan y gymuned ac â golwg at y dyfodol

Nid yw datblygiad diweddar Hebron (Drefach, Llanelli) erioed wedi bod yn ymwneud â briciau, cyllidebau na'r adeilad yn unig. O'r cychwyn cyntaf, mae wedi bod yn ymwneud â phobl – gwrando'n ofalus ar anghenion lleol, ymateb yn ystyriol, a chreu gofod croesawgar sy'n adlewyrchu gwerthoedd gofal, urddas a pherthyn sydd wrth galon tystiolaeth ein heglwys yn y gymuned.

Man cychwyn ailddatblygiad Hebron oedd proses syml ond ddisgybledig: asesiad o anghenion lleol. Datgelodd sgyrsiau gyda thrigolion, teuluoedd, pobl hŷn, rhieni, grwpiau cymunedol a phartneriaid themâu clir. Roedd angen mannau cynnes a hygyrch i gyfarfod; cyfleoedd i blant a phobl ifanc berthyn a thyfu; gweithgareddau i leihau unigrwydd ac arwahanrwydd; a lleoliad cymunedol hyblyg a allai addasu i batrymau defnydd newidiol. Lluniodd y canfyddiadau hyn nid yn unig ddyluniad corfforol Hebron, ond hefyd yr egwyddorion y byddai'n cael ei ddefnyddio ar eu sail.

### Cyllid

Llwyddodd ein ceisiadau am gyllid yn uniongyrchol oherwydd y gwaith paratoi hwn. Yn hytrach na chyflwyno dyheadau haniaethol, roeddem yn gallu dangos galw gwirioneddol, canlyniadau clir, ac ymgysylltiad lleol cryf. Ymatebodd cyllidwyr yn gadarnhaol gan fod y prosiect wedi'i seilio ar dystiolaeth, cydweithredu, a chynaliadwyedd hirdymor. Ni chafodd Hebron erioed ei bortreadu fel menter tymor byr, ond fel ased cymunedol â'r gallu i wasanaethu'r presennol a'r dyfodol.

### Gweithgareddau

Mae effaith y dull hwn eisoes yn drawiadol. Dros y tri mis diwethaf yn unig, mae Hebron wedi croesawu dros 700 o ymwelwyr drwy 11 o wahanol ddigwyddiadau a gweithgareddau. Mae'r rhain wedi cynnwys boreau coffi, clybiau plant, cyfarfodydd yn pontio'r cenedlaethau, sesiynau hyfforddi, gweithdai creadigol, ciniawau a chyfarfodydd cymunedol. Yn bwysig, nid oedd y gweithgareddau hyn yn unffurf. Cafodd pob un ei lunio o amgylch y bobl yr oedd yn eu gwasanaethu – boed hynny'n creu amgylchedd hamddenol i breswylwyr hŷn, mannau diogel a llawen i blant, neu gyfleoedd anffurfiol i gymdogion gysylltu.

### Ieuenctid

I bobl ifanc, mae Hebron yn dod yn fwy na lleoliad – mae'n rhan o 'ffordd o fyw' ffurfiannol. Drwy weithgareddau cyson, perthnasoedd dibynadwy a mynegiant creadigol, mae pobl ifanc yn dod i gysylltiad â gwerthoedd megis parch, cyfrifoldeb, cydweithio a gobaith. Nid yw hyn yn ymwneud â gorfodaeth nac orfodaeth ffydd, ond â chynnig fframwaith cadarnhaol lle gall cymeriad, hyder ac ymwybyddiaeth

*parhad ar dudalen 2*

# Hebron – parhad

gymunedol dyfu. Mewn byd sy'n aml yn teimlo'n ddarniog, mae Hebron yn cynnig parhad, presenoldeb ac anogaeth.

### Gwasanaethu anghenion

Ar yr un pryd, ni ellir gorbwysleisio pwysigrwydd Hebron i aelodau hŷn y gymuned. Mae unigrwydd yn parhau i fod yn un o'r heriau mwyaf dybryd – ac yn aml, her gudd – mewn ardaloedd gwledig a lled wledig. Mae cyfleoedd rheolaidd i gyfarfod, sgwrsio, bwyta gyda'i gilydd, a bod yn bresennol gyda phobl eraill eisoes wedi gwneud gwahaniaeth pendant. Mae Hebron yn dod yn fan lle mae pobl yn cael eu hadnabod wrth eu henwau, lle sylwir ar absenoldeb, a lle mae cymuned yn cael ei byw yn hytrach na'i chymryd yn ganiataol.

Yr hyn sydd wedi bod yn arbennig o galonogol yw'r cylch adborth sydd wedi datblygu. Mae ffigurau presenoldeb, sgyrsiau anffurfiol a phrofiadau a rennir yn llywio ein camau nesaf yn barhaus. Rydym yn gwrando'n weithredol – yn addasu rhaglenni, mireinio amserlenni, ac archwilio partneriaethau newydd. Mae'r ymatebolrwydd hwn yn fwriadol. Nid yw Hebron yn brosiect gorffenedig; mae'n brosiect byw.

### Ymatebolrwydd

Mae mwy i'w wneud o hyd. Wrth i gyfranogiad dyfu, felly hefyd ein cyfrifoldeb i stiwardio Hebron yn ddoeth – gan sicrhau ei fod yn parhau'n gynhwysol, yn gynaliadwy yn ariannol, ac yn ffyddlon i'w egwyddorion sylfaenol. Bydd cynlluniau'r dyfodol yn parhau i gydbwyso arloesedd â gofal, creadigrwydd â strwythur, ac uchelgais â gostyngeiddrwydd.

Mae stori ddiweddar Hebron yn ein hatgoffa, pan fo datblygiad wedi'i wreiddio mewn angen go iawn, wedi'i gefnogi gan bartneriaethau cryf, ac wedi'i ysgogi gan werthoedd a rennir, ei fod yn gallu ffynnu. Mae'r tri mis diwethaf wedi dangos beth sy'n bosibl. Mae'r misoedd a'r blynyddoedd sydd o'n blaenau yn ein gwahodd i barhau i wrando, parhau i ddysgu, a pharhau i adeiladu, gyda'n gilydd, ofod cymunedol sy'n wirioneddol gwasanaethu'r bobl y cafodd ei greu ar eu cyfer.

Diolch o galon i Undeb yr Annibynwyr am ei cefnogaeth llawn gyda hyn i gyd a hynny dan y cynllun 'Arloesi a Buddsoddi' neu cynllun 'Cefnogi Cyfle' fel y'i adwaenir yn awr. Ni fyddai hyn wedi bod yn bosibl heb gymorth y cynllun hwn.

**Dr Wayne Griffiths**

# WRTH Y LLYW #10

Diwedd mis Ionawr, adnewyddwyd to Tŷ John Penri: gwaith mawr ac angenrheidiol, ac yn ddechrau ar gyfnod o weithio angenrheidiol a mawr i sicrhau fod y Tŷ at y pwrpas. Clywais gymydog yn cwyno fod llawer o lechi'r to wedi syrthio ganddo yn y tywydd garw a gawsom rhai wythnosau yn ôl. Roedd yn gweld bai ar y llechi – rhaid eu bod yn frau, meddai, i gwympo fel 'na, y naill ar ôl y llall. Ond erbyn sylwi, nid ar y llechi roedd y bai, ond ar yr hoelion oedd yn eu dal, rheini oedd wedi rhydu a breuo, ac oherwydd hynny'n torri. Y mae perygl i ni golli llechi oddi ar do ein gweinidogaeth a chenhadaeth oherwydd diffyg yn yr hoelion, sydd yn dod â ni at y cymal hwn o broffwydoliaeth Eseia: **Sicrha dy hoelion** (54:2). Cydnabyddaf mai cyfeiriad at hoelion y babell a godwyd gan bobl Dduw yn yr anialwch sydd gennym fan hyn – y tabernacl. Da hynny gan fod y babell hon yn nodyn atgoffa: er mor bwysig y Tŷ enwadol, pobl y Tŷ sydd wir yn bwysig. Deallodd y Salmydd hynny i'r dim: **Gwyn fyd preswylwyr dy dŷ** (Salm 84:4).

Sut ddaethpwyd i'r penderfyniad fod angen adnewyddu to Tŷ John Penri? Bu rhywun neu rywrai yn archwilio'r to, o'r tu faes a thu mewn. Bu'r person hwn yn feirniadol o'r to; ac yn sgil y feirniadaeth honno daethpwyd i'r casgliad fod yn rhaid ei adnewyddu. Efallai eich bod yn gofyn, i ba le mae'r Llywydd yn mynd a ni? Arhoswch 'da fi: Mae rhai'n tybio mai ystyr beirniadu eglwysi lleol ydi lladd ar yr eglwysi rheini. Dwi'n gwrthod y dadleuon hynny'n llwyr. Rhaid wrth feirniadaeth, ac nid oes diben o gwbl i feirniadaeth, os nad ydyw'n feirniadaeth ddi-flewyn-ar-dafod, at y pwrpas. Mae to Tŷ John Penri yn ddameg: mae angen archwiliad manwl ar 'adeilad' ein crefydd a chrefydda. Mae angen dadadeiladu Undeb yr Annibynwyr: tynnu'r llechi a'r brics i ffwrdd, a gweld y trawstiau; codi prennau'r llawr, a mynd at y sylfeini. Mae angen dadansoddi; dadelfennu sydd angen. Ym mywyd Annibyniaeth heddiw nid anghrediniaeth yw'r gwrthwyneb i ffydd, ond difaterwch – diffyg ymwybyddiaeth o'i hangen; diffyg ymwybyddiaeth o'i gallu i newid cymdeithas, gwlad a byd. Nid yw'n fwriad gennyf i ymhelaethu ar hyn gan bentyrru gwendidau a rhestru diffygion. Yn wir, dwi'n credu bellach bod sôn eto, ac eto, ac eto fyth am wendidau a diffygion y weinidogaeth, gweinidogion, aelodau, eglwysi, cyfundebau ac enwad yn symptom o'n cyflwr. Aeth anobeithio yn hobi i sawl Annibynnwr. Dau beth cwbl wahanol yw dadrithiad ac edifeirwch. Buom ers degawdau yn dadrithio, daeth yr amser i edifarhau: newid.

Diwedd mis Ionawr hefyd, daeth cyfle i mi weld un o erddi Undeb yr Annibynwyr: gardd newydd Capel y Nant, Clydach. Trannoeth fy ymweliad daeth pennill o eiddo Isaac Watts (1674–1748) i'm cof:

> We are a garden wall'd around,
> Chosen and made peculiar ground;
> A little spot inclos'd by grace
> Out of the world's wide wilderness.

Ym meddwl Isaac Watts roedd y darlun o ardd gaeedig yn golygu fwy o lawer nag ydyw i ninnau. Mae darlun Watts yn tarddu o arferion garddwriaethol a oedd yn newydd iawn yn ei gyfnod yntau. Er bod rhai o'r gerddi caeedig hyn wedi'u datblygu am resymau esthetig ac yn cynnwys blodau a llwyni yn bennaf, roedd y rhan fwyaf ohonynt yn erddi cegin, wedi'u cynllunio i gynhyrchu ffrwythau, llysiau a pherlysiau. Yn gyffredinol, yn betryal o ran siâp, roeddent wedi'u hamgylchynu gan waliau, ffensys neu wrychoedd a allai gyrraedd mor uchel ag un droedfedd ar hugain. Roedd y waliau hyn yn amddiffyn rhag gwaetha'r tywydd ac yn sicrhau preifatrwydd i'r perchennog. Yn ystod cyfnod Watts, daeth gerddi o'r fath i gael eu gweld fel mannau encil diogel rhag ymrafael gwleidyddol a chrefyddol. Gan ei ddefnyddio fel cyffelybiaeth ar gyfer yr eglwys, mae Watts yn datgan fod yr eglwys leol yn hafan trefn, adfywiad a ffrwythlondeb. Felly mae gardd Capel y Nant (a Llanuwchllyn yr un modd) yn ddameg: tyfiant, datblygiad; yr eglwys leol o ddifri.

**Owain Llŷr Evans**

Yr Adran
Gydenwadol

CHWEFROR 12 2026 RHIF 259

# Cwlwm Cyhoeddwyr Cymru yn anrhydeddu D. Ben Rees

Pnawn Gwener, 6 Chwefror, ar ei aelwyd yn Lerpwl cyflwynwyd tlws blynyddol Cwlwm Cyhoeddwyr Cymru ar gyfer 2025 i'r Parch. Ddr D. Ben Rees. Derbyniodd y tlws drwy law Aled Davies, Cadeirydd presennol y Cwlwm, a hynny yng nghwmni rhai o'i gyfeillion. Cyflwynwyd tusw o flodau hefyd i'w briod, Meinwen, a fu'n gefn mawr (ac amyneddgar) wrth i Ben dreulio cymaint o'i amser yn ysgrifennu a golygu dros 120 o lyfrau. Braf oedd cael cwmni ei ffrindiau, Dr John Williams a Roderick a Norma Owen, yn bresennol hefyd. Derbyniwyd ymddiheuriad gan ei weinidog, y Parch. Robert Parry, nad oedd ar gael i ymuno â ni. Cyrhaeddodd Tinopolis hefyd i ffilmio eitem am y wobr ar gyfer y rhaglen *Heno*, a chafwyd cyfweliadau gyda *Newyddion S4C* a *Bwrw Golwg* i ddilyn. Roedd digon o fwrlwm a phrysurdeb ar aelwyd Garth Drive felly. Isod, ceir y datganiad a wnaed gan y Cwlwm Cyhoeddwyr am y wobr:

O'r chwith i'r dde: Dr John Williams, Meinwen Rees, Norma Owen, Parch Ddr D. Ben Rees, Roderick Owen, Aled Davies

Mae'n bleser gan Gwlwm Cyhoeddwyr Cymru gyhoeddi bod gwobr cyfraniad oes i fyd llyfrau a llenyddiaeth Cymru am 2025 yn cael ei chyflwyno i'r Parchedig Ddr D. Ben Rees, Lerpwl.

Bob blwyddyn, cyflwynir tlws i unigolyn sydd wedi gwneud cyfraniad sylweddol i'r byd llyfrau yng Nghymru, a'r enwebiad unfrydol ar gyfer tlws 2025 oedd enw D. Ben Rees. Mae'r Parchedig Ddr D. Ben Rees yn awdur toreithiog a chyhoeddwr blaengar ym maes llyfrau Cymraeg a Chymreig, a hefyd yn awdur a golygydd nifer o lyfrau Saesneg am Gymru ac ardal Lerpwl. Sefydlwyd ei wasg, Cyhoeddiadau Modern Cyf., yn 1963, gan weithredu o Abercynon yng Nghwm Cynon, cyn iddo symud i Lerpwl yn 1968. Caiff ei gydnabod fel hanesydd, darlithydd a diwinydd, ac fel gweinidog ffyddlon yn Eglwys Bresbyteraidd Cymru. Mae'n un o arweinwyr y gymuned Gymraeg yn Lerpwl ers blynyddoedd lawer, a chyn iddo ymddeol treuliodd dros hanner canrif fel gweinidog eglwys Gymraeg Heathfield Road yn y ddinas honno. Fe'i ganed yn Llanddewibrefi, Ceredigion, ond mae wedi treulio'r rhan fwyaf o'i fywyd gwaith yn ninas Lerpwl.

Llun o'r tlws a gyflwynwyd, wedi ei greu o ddarn o lechen Gymreig Stiniog

O ran ei waith fel awdur a chyhoeddwr dros gyfnod o drigain mlynedd, mae D. Ben Rees wedi gweithio mewn pum maes:

**1. Heddwch a heddychiaeth**
Cyhoeddwyd y bywgraffiad *Mahatma Gandhi: Pensaer yr India* ganddo yn 1970. Y gyfrol hon oedd yr ysbrydoliaeth i gyfres o dri llyfr arall a ddilynodd ganddo ar heddychwyr Cymreig: *Herio'r Byd*, *Dal i Herio'r Byd* a *Dal Ati i Herio'r Byd*. Aeth ati hefyd i baratoi cyfrol ar Henry Richard, yr heddychwr o'i filltir sgwâr yn Nhregaron, yn ogystal â chyfrol ar hanes heddychiaeth, sef *Dilyn Ffordd Tangnefedd*, i nodi canmlwyddiant Cymdeithas y Cymod.

**2. Diwylliant Cymru a hanes Cymry amlwg**
Paratowyd nifer o lyfrau yn Gymraeg a Saesneg ganddo ar hanes Cymru a'i phobl. Cyflwyniad poblogaidd i'r wasg Gymreig a'r traddodiad eisteddfodol yw *Wales: The Cultural Heritage*, ac yn y gyfrol hon mae'n ceisio diffinio diwylliant Cymru. Lluniodd gofiant i Samuel Roberts, yr awdur a'r diwygiwr radicalaidd o Lanbryn-mair, ar gyfer y gyfres Writers of Wales. Rhwng 1975 a 2006 cafwyd ganddo ddeuddeg cyfrol yn ymdrin ag anghydffurfiaeth yng Nghymru ac astudiaethau ar Oes Fictoria. Ymhlith teitlau eraill y mae *Pymtheg o Wŷr Llên yr Ugeinfed Ganrif*, *Cymry Adnabyddus 1951–1972*, *Pwy yw Pwy yng Nghymru* a chofiant i'r gwleidydd Cledwyn Hughes.

**3. Hanes cymuned Gymraeg Lerpwl a glannau Mersi**
Mae Ben Rees yn cael ei gydnabod fel yr awdurdod pennaf ar hanes Cymry Lerpwl, ac yr oedd yn gyd-awdur, gyda'r Athro R. Merfyn Jones, y gyfrol *The Liverpool Welsh and their Religion* (1984). Ymhlith ei gyfrolau ar hanes Cymreictod y ddinas y mae *Cymry Lerpwl a'r Cyffiniau*, *Cymry Lerpwl a'r Cyffiniau yn yr Ugeinfed Ganrif*, *Y Cenhadwr Cyntaf o Blith Cymry Lerpwl: Josiah Hughes* a *Codi Stêm a Hwyl yn Lerpwl*. Yn fwyaf diweddar, ddechrau 2026, cyhoeddwyd ei gyfrol *Ar Drywydd Cymry Lerpwl* gan wasg y Lolfa.

**4. Diwinyddiaeth a hanes cenhadaeth fyd-eang**
Caiff Ben Rees ei gydnabod fel ysgolhaig ac arbenigwr ar fywyd a hanes John Calfin a Chalfiniaeth, a chyhoeddodd bedwar llyfr ar y pwnc, tri yn Gymraeg, yn ystod y cyfnod 2008–2012, yn cynnwys *John Calfin a'i Ddisgyblion Cymreig*. Cyflwynodd y Ddarlith Davies ar John Calfin a'r Cyfundeb yng Nghymanfa Gyffredinol ei enwad, ac fe'i cyhoeddwyd dan y teitl *Y Gwron o Genefa: John Calfin a'i ddylanwad*. Mae ei

(parhad ar y dudalen nesaf)

## *Cwlwm Cyhoeddwyr Cymru yn anrhydeddu D. Ben Rees*

*(parhad o dudalen 1)*

gyfrol ddiweddaraf, *Cenhadaeth y Cymry*, sydd i'w chyhoeddi gan Gyhoeddiadau'r Gair ym mis Mawrth eleni, yn rhoi darlun i ni o hanes cenhadon a aeth o Gymru i bedwar ban byd, gan roi cipolwg ar waith cenhadol yr holl enwadau yng Nghymru.

**5. Defosiwn a gweddïau**

Cyhoeddwyd nifer o lyfrau defosiynol a gweddi gan Ben Rees dros gyfnod o drigain mlynedd, dan faner Cyhoeddiadau Modern Cyf. a gyda Chyhoeddiadau'r Gair, gan gynnwys cyfrol gynhwysfawr ar ddefosiwn y Grawys a'r Pasg. Mae'r gyfrol *Rhedeg yr Yrfa fel Gweinidog yr Efengyl* yn cynnwys trigain o bregethau a'i hunangofiant fel gweinidog yn Lerpwl.

Dros gyfnod o drigain mlynedd cyhoeddwyd dros gant o lyfrau gan D. Ben Rees, yn ogystal ag erthyglau ac ysgrifau i bob math o gylchgronau crefyddol a hanesyddol. Bu'n olygydd 'Y Pedair Tudalen' yn y papurau enwadol am gyfnod o wyth mlynedd, yn ogystal â'r cylchgrawn *Etifeddiaeth*.

Fel Cwlwm Cyhoeddwyr Cymru, estynnwn ein llongyfarchiadau gwresog iddo, gan ddiolch am ei holl egni a'i ymroddiad i'r byd llyfrau yng Nghymru.

# Perthyn yng Nghrist: cynnig gweledigaeth llawn gobaith o heddwch i bawb

## Cyflwyniad

Bob blwyddyn yn ystod y Grawys mae grwpiau eciwmenaidd lleol yn treulio amser gyda'i gilydd yn myfyrio ar gynnydd ein gwaith tuag at undod Cristnogol ac yn herio'u hunain i weithredu ar y materion hynny o bryder cyffredin. Mae Eglwysi Ynghyd ym Mhrydain ac Iwerddon (CTBI) yn ceisio cefnogi ac annog y gwaith hwn trwy adnoddau sy'n cysylltu â'r prif themâu sydd wedi codi yn ein deialog eciwmenaidd Prydeinig–Wyddelig.

Eleni rydym am rannu rhywfaint o'r dysgu sy'n deillio o'n myfyrdodau ar themâu gwrthdaro sy'n seiliedig ar hunaniaeth, rhwystrau i berthyn a'r pwysau sy'n deillio o hynny ar berthnasoedd. Mae'r heriau y byddwn yn eu hystyried yn y gwaith hwn yn rhai sy'n ein digalonni ac fe allant ein llethu: dieithrio gwleidyddol, darnio, polareiddio, arwahanrwydd, casineb at yr arall, a phrofiad a bygythiad o drais.

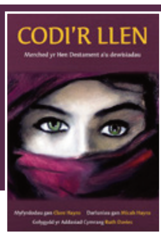
Er gwaethaf graddfa a difrifoldeb yr heriau hyn, mae ein sgyrsiau wedi bod yn rhai sy'n grymuso ac yn llawn gobaith. Cawn gefnogaeth yn yr undod â phobl sy'n rhannu'r un pryder am gymunedau clwyfedig ac sy'n gweld gobaith yn rhodd y ffydd a rannwn, ac yn ganolog i hynny mae addewid Crist o heddwch. Yn yr Ysgrythur rydym nid yn unig yn cael ein hatgoffa o'n cyfrifoldeb

i weithredu, ond fe gawn hefyd ysbrydoliaeth ar gyfer y weithred honno yng Ngair Duw ac esiampl Crist.

Ar adeg pan mae'r Eglwys hefyd yn cael ei heffeithio gan effeithiau difaol naratifau cynhennus sy'n polareiddio, gan geisio diffinio perthyn yn nhermau gwrthod neu eithrio'r arall, mae'n hanfodol ein bod yn rhannu'r hyn a ddysgwyd o'n gwaith ar undod Cristnogol, yn cynnwys myfyrio'n hunan-feirniadol ar ein diffygion a'n methiannau. Gall hyn fod yn fwyfwy anodd wrth i ni ddod ar draws difaterwch a gelyniaeth cynyddol, ond wrth sefyll a siarad â'n gilydd gallwn gefnogi ein gilydd a chynyddu effaith ein hymdrechion.

## Codi'r Llen: merched yr Hen Destament a'u dewisiadau

Maes Llafur i oedolion 2025/26




### Codi'r Llen 16 – Ymson gwraig gyntaf Samson

Cyn imi weld Samson am y tro cyntaf, ro'n i'n ferch ifanc, ysgafndroed – yn fodlon fy myd. Yna newidiodd popeth. Yn ddiarwybod imi ar y pryd, roedd Samson wedi fy ngweld ac wedi mynnu fy nghael. Ro'n i'n gobeithio na fyddai'n llwyddo. Doeddem ni'r Philistiaid ddim yn gyfeillion iddyn nhw'r Nasareaid. Fyddai fy rhieni, na'i rieni yntau, ddim yn hapus inni briodi; ond ychydig a wyddwn nad oedd dewis gen i.

Daeth Samson i'm gweld, ac wedi iddo gyrraedd, adroddodd stori wrthyf am lew ifanc yn rhuthro tuag ato ar ei daith. Disgrifiodd sut yr oedd rhyw gryfder aruthrol wedi codi ynddo a'i fod wedi rhwygo corff y llew yn ddarnau! Ro'n i'n teimlo fel cyfogi wrth wrando arno – yn bennaf oherwydd manylion y stori ond hefyd am ei fod yn canmol ei hun cymaint. Gwyddwn y dylwn wrando arno: gogwyddo fy mhen, codi f'aeliau, a rhoi'r argraff ei fod yn arwr yn fy ngolwg. Doedd o heb ddweud wrth ei rieni am y llew, felly fi oedd yr unig un a wyddai amdano. Ces fy synnu gan nad oeddwn yn ei adnabod mewn gwirionedd, a dim ond dwywaith ro'n i wedi'i weld. Doedd o ddim wedi gofyn imi beth oedd f'enw. Sut allwn i wybod allwn i fod yn wraig iddo? Ond doedd merched fel fi ddim yn cael dewis.

Ymhen ychydig, roedd Samson ar ei ffordd i fy ngweld; digwyddodd rhywbeth ac aeth yn ôl at ei rieni. Ond fe ddaeth eto, er mwyn fy mhriodi y tro hwn, a'i dad efo fo. Arferai dynion gael parti mawr cyn priodi, a daeth llawer ynghyd i gael amser da. Roedd Samson yn fwy na phob un ohonynt mewn sawl ffordd – yn fwy o gorff, yn ei flys am bethau, yn fwy yn ei ddyheu am ennill bob tro. Roedd yn rhaid imi eistedd yn fach wrth ei ymyl â'm hwyneb wedi'i orchuddio. Penderfynodd Samson chwarae gêm a rhoi pos i'r dynion. Safodd yn hyderus o'u blaenau a'i lygaid yn eu herio. Teimlais fod perygl wedi curo ar y drws ac wedi dod i mewn, ac na chefais unrhyw ddewis.

Fe aeth y parti ymlaen am ddyddiau a doedd neb ohonynt yn gallu dyfalu'r pos. Toc, daethant ata' i a gorchymyn imi ei hudo er mwyn cael yr ateb ganddo. Os byddwn yn ymatal, byddent yn llosgi tŷ fy nhad a'm mam, a minnau gyda nhw. Meddyliais am dynged fy rhieni a sylweddolais nad oedd dewis gen i.

Yna wylais. Wylais wrth ei ymyl, ar ei ysgwydd, ar ei fraich, drosto i gyd. Wylais a thynnu ei sylw gan gwyno nad oedd yn fy ngharu. Galwodd fi'n ffŵl, ond daliais ati i daeru a chwarae â geiriau, hyd nes ei fod wedi syrffedu. Erbyn y seithfed dydd, roeddwn wedi llwyddo i gael y gyfrinach ohono, a gwyddwn ei fod wedi bwyta'r mêl o 'sgerbwd y llew – rhywbeth na ddylai fod wedi'i wneud.

Es at y dynion a rhannu'r gyfrinach. Doedd gen i ddim dewis. Diflannodd y wên oddi ar wyneb Samson a gadawodd mewn storm o wylltineb. A beth amdanaf fi? Ches i ddim dewis wedyn chwaith. Fe ges fy rhoi i ddyn arall: y gwas priodas! A dyna ddiwedd y stori i Samson a fi.

Mae pobl wedi sôn llawer am y dyn cryf yn colli'i nerth ac am ei wendid gyda merched. Efallai fod hynny'n wir. Ond pam nad oes neb yn siarad am y merched sy'n gorfod cario beichiau dynion, gemau dynion, rhyfela dynion, gwylltineb dynion?

Nid troednodyn ydw i. Mae gen i enw, er na wyddoch beth ydyw. A cofiwch na chefais ddewis.

**Holi**

- Pe bai'n rhaid ichi ddewis, ar bwy neu beth fyddech chi'n rhoi'r bai yn y stori hon?
- Oes yna ferched neu ddynion y gwyddoch chi amdanynt sy'n gorfod delio â disgwyliadau annheg, pwysau mawr, trais neu greulondeb?
- Ydyn ni'n gweld enghreifftiau o ferched neu ddynion heddiw yn sigo dan bwysau ffordd o fyw neu ddiwylliant, neu'n cael eu llyffetheirio gan draddodiadau crefyddol (hyd yn oed yn ein crefydda ni)?
- Diflannodd stori'r wraig gyntaf i bob pwrpas i gefn llwyfan drama Samson. Sut mae storïau merched neu ddynion heddiw yn cael eu hanwybyddu neu eu lleihau oherwydd pwysigrwydd ceffylau blaen yn ein byd?

**Gweddi**

Gwna ni'n ddewr i sefyll dros gyfiawnder a thegwch.
Gwna ni'n gryf pan fyddwn yn gweld rhywun yn cael eu cam-drin.
Gwna ni'n ddoeth i wybod beth ddylem ei wneud i fod o gymorth i eraill mewn angen.
Gwna ni'n rhagweithiol yn ein hymwneud â'n gilydd.
Gwna ni'n dosturiol ac yn edifeiriol. Amen.

*Siân Meinir*

S4C

***Dechrau Canu, Dechrau Canmol***
**Sul, 15 Chwefror, am 7:30yh – Y Grawys**
Mae Rhodri Gomer yn edrych ymlaen at y Grawys ac fe gawn ni berfformiad arbennig gan Elidyr Glyn.

BBC radio cymru

***Caniadaeth y Cysegr***
**Sul, 15 Chwefror, am 7:30yb a 4:30yp**
Amrywiaeth o emynau yng nghwmni Iwan Llewelyn Jones

***Oedfa Radio Cymru***
**Sul, 15 Chwefror, am 12:00yp**
Oedfa dan arweiniad Naomi Wood, Porthaethwy

# Y Parchg Glenys Jones, Pwllheli

Fel dwedodd un o ffrindiau Glenys wrthyf, dridiau cyn ei hangladd, 'Mae Glenys, Bryn, yn rhan o dapestri Pwllheli.' A'i bywyd felly wedi ei wau drwy bob dim da ym mywyd y dref.

Collodd Glenys ei thad a hithau'n fabi bach, reit ar ddiwedd yr Ail Ryfel Byd a'i mam wedyn yn marw pan oedd Glenys yn chwech oed. Ond fe gafodd ei magu'n annwyl a gofalus gan ei nain a'i modryb. Drwy ei blynyddoedd ysgol, llywyddodd Glenys yn academaidd ac felly'n union fel myfyriwr yn y Coleg Normal, Bangor. Ym Mhrifysgol Bangor wedyn, sicrhaodd iddi'i hun radd B.Ed. yn 1981 ac M.A. wedyn yn ddiweddarach, cyn hyfforddi ar gyfer y weinidogaeth o dan gyfarwyddyd yr Athro Euros Wyn Jones. Fe ordeiniwyd Glenys yn weinidog ar gapel Penlan Pwllheli yn 2014 ac yn 2016 daeth capel Soar, Nefyn yn rhan o'i gofalaeth. Gwasanaethodd y ddwy eglwys yn ffyddlon.

Roedd Glenys yn ddarllenwraig frwd a pharhaodd ei diddordeb felly i'r diwedd un ym Mhlas Gwilym, Penygroes. Roedd yn aelod o Orsedd yr Eisteddfod Genedlaethol yn ifanc iawn a bu'n cystadlu ar amryw o gystadlaethau llenyddol gan ddod unwaith yn ail am y Fedal Ryddiaith.

### Athro cerdd

Swydd gyntaf Glenys oedd yn ysgol gynradd Amlwch a hynny yng nghyfnod adeiladu gorsaf Wylfa. Yng nghanol yr 1970au, a Glenys yn dal yn Amlwch, cafodd ei hadnabod yn swyddogol fel tiwtor ffidil, a arweiniodd maes o law iddi fod yn athrawes deithiol, yn dysgu ffidil i gannoedd ar gannoedd o blant. Fel athrawes cerddoriaeth, roedd hi'n amyneddgar, yn meithrin plant ac ieuenctid, gan eu cynorthwyo i ddod o hyd i hyder, disgyblaeth ac i glywed yr hyn sy'n hardd mewn harmoni a chynghanedd gerddorol. Dysgodd lawer mwy na nodau a rhythmau, roedd Glenys yn medru cyfarwyddo ei disgyblion i sylweddoli, neu hyd yn oed i deimlo bod cerddoriaeth yn medru codi calon ac yn fwy na hynny agor calonnau.

### Gwasanaethgar

Yn 2002 daeth tro ar fyd i Glenys, pan fu iddi briodi â chyn-bennaeth Cymraeg ysgol ramadeg Pwllheli, Mr Ednyfed Jones.

Teithiodd y ddau yn helaeth ym mhob math o wledydd – Sbaen, yr Eidal, Groeg, Swistir – i enwi dim ond rhai gwledydd. Roedd colli Ednyfed yn ergyd drom iddi ond bu ei gofal ohono yn eithriadol gan ddewis gofalu amdano ei hun hyd yr eithaf.

Bu Glenys yn gefnogwr diflino i bob math o elusennau dyngarol, yn enwedig Cymorth Cristnogol, Oxfam ac elusennau Cristnogol eraill. Roedd yn credu bod rhaid byw ein ffydd drwy, ac wrth wasanaethu eraill. Trwy ei haelioni, ei heiriolaeth, a'i chymorth ymarferol, daeth â gobaith i'r rhai mewn angen, a'i bywyd felly yn ein hatgoffa bod ein cariad bob amser ar ei orau wrth i ni rannu ag eraill. Roedd dymuniadau Glenys ar gyfer diwedd ei hoes yn y byd yma yn ddarlun byw o hynny; bod y rhan helaethaf o'i heiddo i'w drosglwyddo i elusennau ac achosion da, ac mae llawer iawn ohonynt yn manteisio'n helaeth ar haelioni ei dymuniadau olaf. Roedd ei bywyd yn dystiolaeth, neu hyd yn oed, yn gynghanedd dawel o wasanaeth – heb frôdcastio am ei haelioni ond bob amser yn ffyddlon, yn ddyddiol felly.

### Bugail

Fel gweinidog, fe wasanaethodd Glenys yn dawel ac yn ffyddlon. Fel y gŵyr pawb oedd yn ei hadnabod, roedd yn rhoi'r cwbl oedd ganddi i'r gwaith. Roedd ei ffydd yn gyson, ei pharatoi yn ofalus, ei gweddïau'n ddiffuant, a'i phresenoldeb ym mhob dim da yn anogaeth dawel i'r gweddill ohonom. Roedd Glenys yn byw'r hyn a ddysgodd, gan ddangos trwy ei gweithredoedd be' mae'n ei olygu i ddilyn Iesu Crist mewn gostyngeiddrwydd a chariad.

Aeth Glenys i freichiau Iesu Grist ar noswyl Sul cyntaf yr Adfent 29 Tachwedd, 2025, gyda thema'r diwrnod hwnnw yn 'Obaith'. A gobeithio gwnaeth Glenys drwy ei salwch i gyd. Hyd y diwedd un, roedd Glenys yn dal bod ganddi fuddugoliaeth yn Iesu Grist dros ei salwch, ac o hyd yn disgwyl cael dod adra i Eirian Bay View. Ond buddugoliaeth wahanol gafodd Glenys.

Diolch i Dduw amdani. 'Da iawn, was da a ffyddlon ... dos i mewn i lawenydd dy Arglwydd.'

**W. Bryn Williams**

## Waldo ar daith Cyflwyniad gan gwmni drama Mewn Cymeriad – Waldo Williams (1904–71)

Ystyrir Waldo Goronwy Williams yn ffigwr mytholegol. Nid oedd neb a'i hadwaenai yn ei gasáu. Byddai pawb a dreuliai amser yn ei gwmni yn ei anwylo ac yn trysori pob cyfarfyddiad. Roedd plant bychain bob amser yn hoff ohono pan ddeuai i'w dysgu. Mynna rhai y perthynai iddo nodweddion sant. Yn sicr, roedd ganddo argyhoeddiadau dwfn a direidi difalais. Dywedodd rhywun ei bod wedi cymryd dwy fil o flynyddoedd o wareiddiad Cymraeg i greu dyn fel Waldo. Roedd wedi ei drwytho ei hun yn hanes ei genedl. Ar un achlysur safodd fel ymgeisydd Plaid Cymru mewn etholiad seneddol. Er iddo golli ei ernes enillodd llu o edmygwyr. I lawer Waldo oedd bardd Cymraeg mwyaf yr ugeinfed ganrif. I eraill roedd yn heddychwr a ddigwyddai fod yn fardd. Edmygwyd ei safiad yn wynebu dau gyfnod yng ngharchar am wrthod talu treth incwm mewn protest yn erbyn gorfodaeth filwrol a rhyfela. Pan oedd yn ganol oed ymunodd â'r Crynwyr. Carai'r distawrwydd a'r modd o gyrraedd y canol llonydd yn addoliad y Tŷ Cwrdd. Cyflwynodd ei unig gyfrol o farddoniaeth, *Dail Pren*, yn gyfrwng iachâd i'w genedl. Ni wyddom am yr un bardd arall a wnaeth y fath gymwynas â chenedl. (O wefan: www.waldowilliams.com)

### Waldo: bardd dewrder, bardd tynerwch

Gyda'r Eisteddfod Genedlaethol yn mynd i fro'r Garreg Las yn 2026, mae'n addas talu teyrnged i waith a bywyd un o blant amlycaf yr ardal honno, sef y bardd a'r ymgyrchydd heddwch Waldo Williams. Yn y cyflwyniad hwn, cawn gip ar y cwlwm tyn rhwng profiadau ei fywyd, delfrydau ei athroniaeth a'i gerddi ac ystyried mor berthnasol yw ei eiriau i'n dyddiau ni.

*parhad ar y dudalen nesaf*

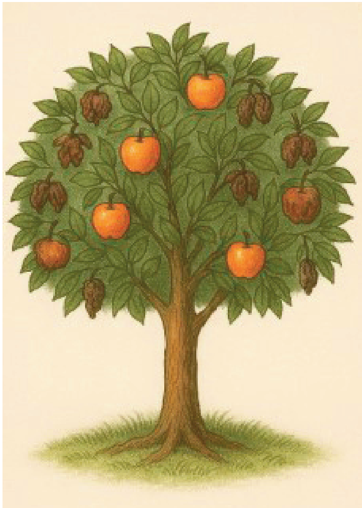
# Golygyddol

## Y brenin cyfiawn

**Vladimir Putin, Aiatola Ali Khamenei, Benjamin Netanyahu, Donald Trump a'u tebyg.**

Mae'n peri gofid a dychryn i'r mwyafrif ohonom wrth weld dynion annoeth a hunandybus yn arwain gwledydd y byd. Ac wrth inni fod yn dystion i'r hyn sy'n digwydd sylweddolwn eto ei bod yn gyfnod peryglus i ddynoliaeth. A meddwl yn benodol am Putin a Trump, maent hwy yn honni bod yn Gristnogion. Gwelwyd y ddau ohonynt mewn gwasanaethau Nadolig. Putin mewn oedfa yn yr eglwys uniongred Rwsiaidd yn canmol milwyr y famwlad oherwydd eu bod yn gwneud gwaith teyrnas Dduw yn ymladd yn Wcráin. A mynychodd Trump oedfa noswyl Nadolig yng nghadeirlan Washington. Ac mae'r cysylltiad rhwng yr arweinyddion hyn a Christnogaeth yn peri anesmwythyd mawr i mi gan nad yw eu hymarweddiad yn adlewyrchu ffydd yn Iesu. Dywed y Beibl yn glir am bawb sy'n honni bod yn Gristnogion,

> Gochelwch rhag gau-broffwydi, sy'n dod atoch yng ngwisg defaid, ond sydd o'u mewn yn fleiddiaid rheibus. Wrth eu ffrwythau yr adnabyddwch hwy. Ai oddi ar ddrain y mae casglu grawnwin neu oddi ar ysgall ffigys? Felly y mae pob coeden dda yn dwyn ffrwyth da, a choeden wael yn dwyn ffrwyth drwg. Ni all coeden dda ddwyn ffrwyth drwg, na choeden wael ffrwyth da. Y mae pob coeden nad yw'n dwyn ffrwyth da yn cael ei thorri i lawr a'i bwrw i'r tân. Felly, wrth eu ffrwythau yr adnabyddwch hwy. (Mat 7:15–20)



**Congrinero**

A dyna Trump ym mis Ionawr yn ymddwyn fel unben ansefydlog yn herwgipio arlywydd Venezuela ac yn dweud ei fod yn cymryd drosodd llywodraeth y wlad. Ar ben hynny mae wedi creu llu o'r enw ICE sy'n ymddwyn yn annosbarthus wrth chwilio am fewnfudwyr er mwyn eu carcharu a'u hestraddodi. Yna, daeth fel congrinero o'r gorllewin i Ewrop gan ddweud ei fod am feddiannu'r Ynys Las gan greu tyndra ac ansefydlogrwydd gwleidyddol. Mae arweinyddion fel hyn yn eithriadol o beryglus ac mae angen eu dwyn ei gyfrif am eu gweithredoedd ysgeler heb sôn am yr adroddiadau yn y newyddion am dwyll ac anniweirdeb.

Gall grym a chyfoeth fod yn bethau difäol ac o'u camddefnyddio gallant arwain at anghyfraith, anfoes ac anghyfiawnder o du arweinyddion a ddylent wybod yn well. Ac wrth gwrs mae gan Trump ei gefnogwyr Cristnogol asgell dde eithafol sy'n cowtowio i'w awdurdod gan ganiatáu iddo wneud unrhyw beth a fyn mewn gwirionedd. Maent yn ddall i'r ffrwythau drwg sydd i'w gweld yn glir. Daw'r un math o afledneisrwydd hunandybus yn hanes y cyfoethogion a'r breintiedig fu'n ymhél ac Epstein. Y mae'r bobl hyn rhyw ddydd – fel pawb ohonom – yn mynd i sefyll ger bron yr Arglwydd gan roi cyfrif am y ffordd y maent wedi ymddwyn yn ystod eu bywydau.

Dyma pam ei bod yn angenrheidiol i ni fel Cristnogion i sefyll dros gyfiawnder a gwirionedd gan wrthwynebu grymusterau sy'n tanseilio egwyddorion Teyrnas Dduw.

**Y brenin cyfiawn**

Trannoeth i Trump herwgipio Nicolas Maduro fe ddarllenais Salm 72 sy'n rhoi disgrifiad prydferth o frenin. Rhydd y salm hon syniad inni o'r modd y dylai gwladweinydd ymddwyn. Gweddi dros frenin Israel yw hon, o bosib, wrth iddo gael ei goroni. Ynddi gofynnir i Dduw roi iddo'r doethineb i lywodraethu'n gyfiawn. Mae pedwar prif bwyslais sef:-

1. Mae'r brenin i fod yn gyfiawn ac i farnu'n deg.
2. Mae'r brenin i amddiffyn y tlawd a'r gwan.
3. Mae'r brenin yn heddychlon a chyda teyrnas eang.
4. Mae'r brenin o dan fendith Duw ac mae ganddo deyrnasiad tragwyddol.

Mewn gwirionedd proffwydoliaeth anuniongyrchol yw Salm 72 am Iesu'r Brenin a'i Deyrnas ac y mae ef yn esiampl odidog i wleidyddion, Arlywyddion, Prif Weinidogion a ninnau ei ganlyn a'i efelychu. 'Wrth eu ffrwythau yr adnabyddwch hwy.'

**Alun Tudur**

## Waldo ar daith – *parhad*

Dramodydd: Mererid Hopwood
Actor: Ryland Teifi
Cyfarwyddydd: Janet Aethwy

**Lleoliadau**

11 – Theatr Seilo, Caernarfon, am 7.30
12 – Capel Pencaenewydd, Eifionydd, am 7.30
Chwefror 13 – Capel Brynhafod, Gors-goch, am 7.30
Chwefror 16 – Capel y Nant, Clydach, am 7.00
Chwefror 17 – Castell Aberteifi am 7.30
Chwefror 18 – Cubanas, y Barri, am 7.30
Chwefror 19 – Canolfan y Celfyddydau, Aberystwyth, am 7.45
Chwefror 20 – Neuadd Llanofer, Caerdydd, am 2pm a 7.30pm
Chwefror 23 – Theatr Fach Llangefni am 7.30
Chwefror 25 – Theatr Twm o'r Nant, Dinbych, am 7.30
Chwefror 27 – Theatr Derek Williams, y Bala, am 7.30
Tocynnau: www.mewncymeriad.cymru/waldo

*Erthyglau, llythyrau at y Prif Olygydd:*
Y Parchg Ddr Alun Tudur
39 Dorchester Avenue, Pen-y-lan,
Caerdydd, CF23 9BS
*Ffôn:* 02920 490582
*E-bost:* tyst@annibynwyr.cymru

*Golygyddion*
Y Parchg Iwan Llewelyn Jones
Fronheulog, 12 Tan-y-Foel,
Borth-y-gest, Porthmadog, Gwynedd,
LL49 9UE
*Ffôn:* 01766 513138
*E-bost:* IwanLlew@aol.com

Alun Lenny
Porth Angel, 26 Teras Picton
Caerfyrddin, Sir Gâr, SA31 3BX
*Ffôn:* 01267 232577 /
0781 751 9039
*E-bost:* alunlenny@hotmail.co.uk

*Archebion a thaliadau i'r Llyfrfa:*
Tŷ John Penri, 5 Axis Court, Parc
Busnes Glanyrafon, Bro Abertawe
ABERTAWE SA7 0AJ
*Ffôn:* 01792 795888
*E-bost:* undeb@annibynwyr.cymru

*Dalier Sylw!*
Cyhoeddir yr Adran Gydenwadol gan Bwyllgor Llywio'r Adran Gydenwadol ac nid gan Undeb yr Annibynwyr Cymraeg. Nid oes a wnelo Golygyddion *Y Tyst* ddim â chynnwys yr Adran Gydenwadol.

# Cristionogion Gaza

Yn y cylchgrawn lliwgar *Insight* a gyhoeddir gan y Cyngor Cenhadol Byd-eang rhoddir cyhoeddusrwydd i'r gyfrol *Theology after Gaza: A Gobal Anthology*. Mae'n ymateb yn ddiwinyddol i'r hyn sydd wedi digwydd yn Gaza, ymosodiadau didrugaredd llywodraeth Israel a'r hil-laddiad sydd wedi cymryd lle.

Mae Palestina yn grud Cristionogaeth, yma y ganwyd Iesu Grist a hefyd lle y cychwynnodd yr Eglwys fore. Trwy gydol y tair canrif gyntaf datblygodd Cristionogaeth o fewn i'r Ymerodraeth Rufeinig oedd mor wrthwynebus. Cafwyd cant o erledigaethau o fewn un ganrif. Ym 1946 roedd 1,300 o Gristionogion o fewn i diriogaeth Gaza, allan o boblogaeth o 15,540 a bu Yassar Arafat yn hynod garedig tuag atynt. Yn anffodus dechreuodd llywodraeth Israel ymosod, a hynny bedair gwaith, gan orfodi'r Cristionogion i symud. Mae awduron y gyfrol yn rhagweld y bydd yr hil-laddiad presennol yn golygu diwedd ar Gristionogaeth yn yr ardal.

Dinistriwyd sefydliadau Cristionogol megis ysgolion ac ysbytai ac ymosodwyd ar 56 o aelwydydd. Lladdwyd 5% o Gristionogion a bu farw eraill oherwydd diffyg bwyd. Roedd 30% wedi medru gadael y wlad a mynd i'r Aifft ac Awstralia. Pan ysgrifennwyd y gyfrol roedd 600 o Gristionogion ar ôl ac fe ragwelir na fydd yno'r un Cristion ar ôl. Rwy'n dal i gofio dyfyniad T. R. Glover yr hanesydd a'r ysgolhaig clasurol am Gristionogion yn ganrif gyntaf. 'They out-lived, out-thought, out-died their rivals.' Gweddïwn dros y Cristionogion hynny yn Gaza a'r Eglwys sy'n cael ei herlid gan ddiolch am waith diflino Cymdeithas Barnabas, Cristionogion yn erbyn Poenydio ac Amnest Rhyngwladol. Cofiwn hefyd eiriau Iesu Grist, 'A phyrth uffern nis gorchfygant hi.'

**Gareth Morgan Jones**

**Undeb yr Annibynwyr Cymraeg**

## Cyfarfodydd Blynyddol 2026

Cyfundeb Gorllewin Morgannwg
Gwesty'r Towers, Abertawe
24–26 Mehefin, 2026

Rhaid i rybudd o bob penderfyniad sydd i'w cyflwyno yn y gynhadledd eleni gyrraedd yr Ysgrifennydd Cyffredinol erbyn 8 Mai fan bellaf.

Bydd angen llofnod cynigydd ac eilydd ar bob penderfyniad.

# BUGEILIO'N GILYDD

**'Gofalwch amdanoch eich hunain ac am yr holl braidd'** (Actau 20:28)

Ydych chi'n angerddol dros estyn gofal a chariad?
Ydych chi'n teimlo galwad i estyn gofal bugeiliol?
Ydych chi awydd dysgu mwy am fugeilio'n gilydd?

**Dyma wahoddiad i chi ddilyn y modiwl 'Bugeilio'n Gilydd'.**

Nos Lun, Chwefror 2, 9, 23, Mawrth 2, 9, 16, 23 a 30
7:00 – 8:30 o'r gloch ar Zoom,
dan arweiniad y Parchedig Carwyn Siddall.

Am fwy o wybodaeth, neu i gofrestru: carwyn@annibynwyr.cymru

**Croeso cynnes i bawb**

*Cyhoeddwyd gan Undeb yr Annibynwyr Cymraeg ac argraffwyd gan Serol Print, Uned 13, Ystad Ddiwyd. Heol Milland, Castell-nedd, SA11 1NJ. Cofrestrwyd yn y Swyddfa Bost.*