



kimkat.org – Gwefan Cymru a Chatalonia

[www. \[kimkat.org/amryw/1\\_testunau/sion-prys\\_306\\_henry-jenkins\\_ellerton\\_1867\\_cymraeg\\_FDG-PDF\\_3534k.. \[pdf](http://www.kimkat.org/amryw/1_testunau/sion-prys_306_henry-jenkins_ellerton_1867_cymraeg_FDG-PDF_3534k..)

Cofiant Henry Jenkins, o Ellerton-ar-Swale, Sir Gaerefrog, yr hwn a fu fyw dros 169 mlynedd, yn nghyd a'i gyngorion meddygol amhrisiadwy, gan yr Anrhydeddus Mrs. Ann Saville, Bolton, Sir Gaerefrog.

Cyfieithedig gan J. T. Jones, Aberdar. 1867.

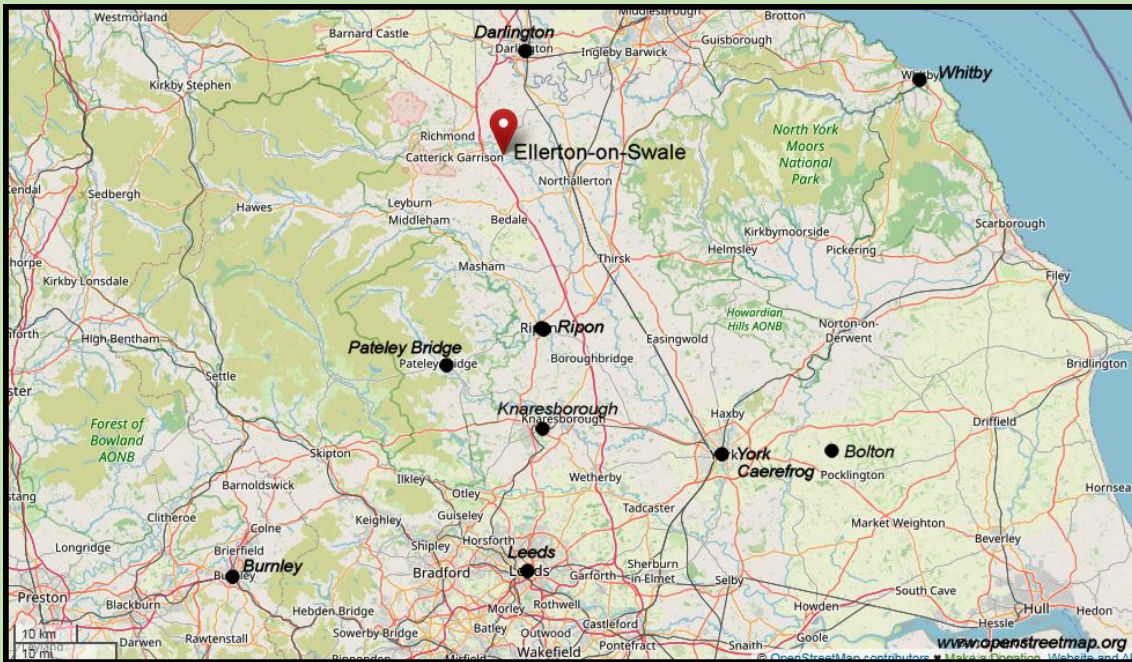
Ceir fersiwn ar ffurf tudalen IAH = Iaith Arwyddnodi Huperdestun / Hypertext Markup Language = HTML yn y fan hon:

[www.kimkat.org/amryw/1\\_testunau/sion-prys\\_306\\_henry-jenkins\\_ellerton\\_1867\\_cymraeg\\_3533k.htm](http://www.kimkat.org/amryw/1_testunau/sion-prys_306_henry-jenkins_ellerton_1867_cymraeg_3533k.htm)

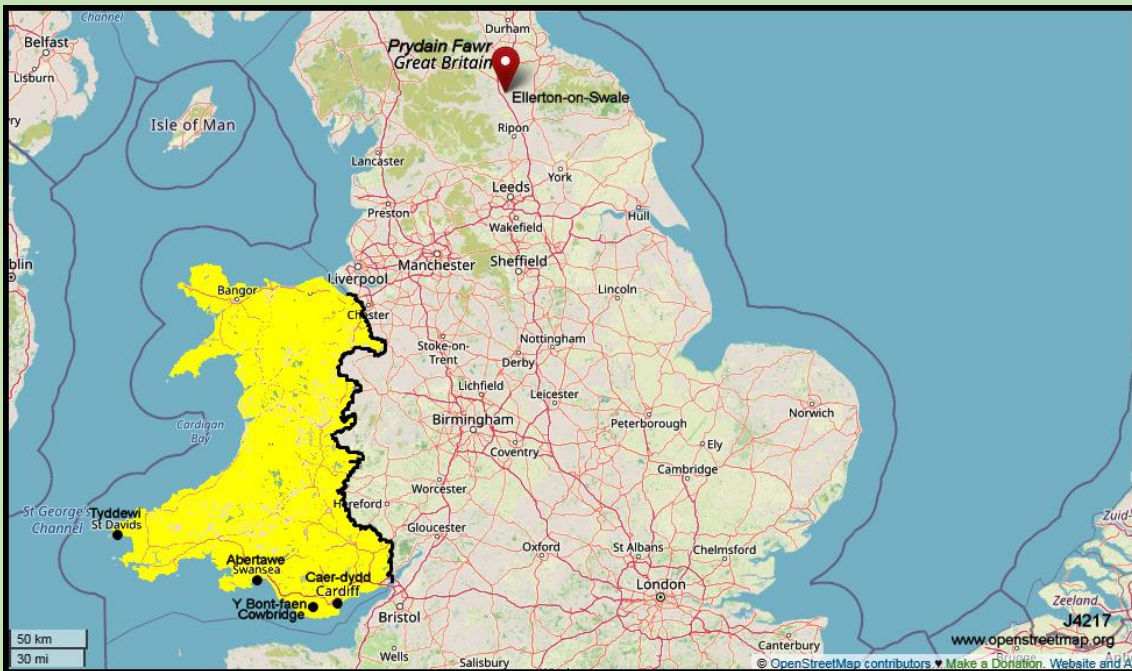
Creuwyd y tudalen IAH: 25-01-2021



(delwedd 8112)



(delwedd J4216)



(delwedd J4217)

PRIS SWLLT.

COFIANT  
HENRY JENKINS,

O Ellerton-ar-Swale, Sir Gaerefrog,

YR HWN A FU FYW DROS 169 MLYNEDD,

YN NGHYD A'I

Gyngorion Meddygol Anmhrisiadwy,

GAN YR ANRHYDEDDUS

MRS. ANN SAVILLE,

BOLTON, SIR GAERFROG.

CYFIEITHEDIG GAN J. T. JONES, ABERDAR.

YR AIL ARGRAFFIAD YN Y GYMRAEG.

ABERDAR:

ARGRAFFWYD GAN J. T. JONES A'I FAB, COMMERCIAL PLACE.

1867.

K0001

(delwedd K0001) (tudalen 0)

# LLYFR CENEDLAETHOL.

*Yn awr yn y Wasg, ac yn cael ei gyhoeddi mewn Rhifynau  
1s. yr un,*

## Geiriadur Bywgraffyddol,

o

## ENWOGION CYMRU,

YN WYR LLEN A GWYR LLEYG, O'R OESOEDD BOREUAF  
HYD YN AWR. YN

*Feirdd, Hynafiaethwyr, Gwylddonegwyr, Pregethwyr, Offeiri-  
iaid, Llenorion, Cerddorion, yn nghyd a phob un o Enwog-  
rwydd mewn ystyr Wladol neu Grefyddol.*

### AMODAU.

I. Fod y gwaith i ddysod allan mewn o 20 i 25 o ranau Swllt yr un bob  
6 neu 7 wythnos, mor agos ag y gellir; a phob un i dalu am y rhanau wrth  
eu derbyn, nes ei gorphener.

II. Y neb a roddo ei enw am saith Llyfr ac a dalu am danynt, a gaiff un  
am ei drafferth. Gall y neb a ewyllysia gael y gwaith yn ddidraul drwy y  
Post.

### TYSTIOLAETH GWAHANOL LENORION AM Y GWAITH.

#### "Y DIWYGIWR."

Mae yr unfed ar ddeg a'r ddeuddegfed rhifynau (a'r olaf o'r  
gyfrol gyntaf) o'n blaen, a darlennasom hwynt gyda llawer o  
bleser, ac y mae yn dda genym allu dwyn tystiolaeth ffafriol iawn  
i'r gwaith o'i ddechreu hyd yma. Y mae'r papur a'r gwaith yn  
dda dros ben. Y mae'r rhagymadrodd, gan yr awdur a'r cyoedd-  
wr, yn orchestol a dysgedig, yn yr hwn yr hona henafiaeth,  
uwchafiaeth, a hawliau arbenig y Cymry. Hyderwn y caiff y cy-  
oeddwr yr un gefnogaeth eto gyda'r ail gyfrol ag a gafodd gyda'r  
cyntaf, ac na fydd rhaid iddo i dalfyru gwaith mor ddefnyddiol  
a difyr i'r oes hon ac i'r rhai a ddeuant ar ol, fel y byddo i ni  
yn y diwedd gael math o Eiriadur Bywgraffyddol buddiol fyddo  
yn debyg o fod ar gael am oesau.

K0002

**C O F I A N T**  
**HENRY JENKINS,**

O Ellerton-ar-Swale, Sir Gaerefrog,

YR HWN A FU FYW DROS 169 MLYNEDD,

YN NGHYD A'I

Gyngorion Meddygol Amhrisiadow,

GAN YR ANRHYDEDDUS

*Saville*  
**MRS. ANN SAVILLE,**

BOLTON, SIR GAEREFROG. *7*

CYFLEITHEDIG GAN J. T. JONES, ABERDAR.

YR AIL ARGRAFFIAD YN Y GYMRAEG.

**ABERDAR:**

ARGRAFFWYD GAN J. T. JONES A'I FAB, COMMERCIAL PLACE.

1867

K0003

**ENTERED AT STATIONERS' HALL.**

K0004

(delwedd K0004) (tudalen 3)

## RHAGY MADRODD.

---

**Y MAE** y llyfr hwn wedi ei gyfieithu o'r trydydd argraffiad ar ddeg yn Saesneg, pa un oedd wedi cael ei ddiwygio yn ofalus o'r holl wallau a lithrasant i'r rhai blaenorol; ychwanegwyd ato hefyd gyngorion gan y Meddygon enwocaf, er gwneyd meddyginiaeth deuluaidd, gyda rheolau er meddianu iechyd a hir fywyd, gan Syr Richard Jebb, diweddar feddyg i'r teulu Breninol, &c.; ac i wneyd y llyfr yn fwy defnyddiol yn gyffredinol rhoddwyd ynddo arddwriaeth, a chyfarwyddiadau meddygol am bob mis trwy y flwyddyn. Y mae wedi ei gyfieithu yn y modd mwyaf eglur a hawdd ei ddeall ag y gellid, ac ni ddylai fod un teulu yn Nghymru beb ei feddu. Wrth ystyried gwerthfawrogrwydd y llyfr hwn y mae yn rhyfedd na chawsai y Cymry eu bendithio â chyfieithad o hono er ys ugeiniau o flynyddau cyn hyn. Gan fod miloedd o'r argraffiad cyntaf wedi gwerthu, a galwad mor fawr am y llyfr, penderfynasom gyoeddi ail argraffiad o hono yn Gymraeg.

Ser gwawl, a thrysorau gwir—yma sydd,  
Ac am Swllt eu gwerthir,  
Dalenau, os dyl'nir,  
Barha'n hoes a'i llwybr yn hir.

K0005



# COFIANT

## HENRY JENKINS.

---

PAN y daethym gyntaf, medd Mrs. Saville, i drigo yn Bolton, pentref bychan oddeutu saith milldir o Richmond, yn sir Gaerefrog, i'r hwn le y cyngorid fi i fyned gan fy meddygon er adferiad fy ieched, trwy fy mod yn cael fy nghystuddio gan y dyfrglwyf, diffyg anadl, a darfodedigaeth, hysbyswyd i mi lawer o bethau am oedran mawr a meddyginiaethau rhyfeddol, a wnaed gan y dyn nodedig Henry Jenkins, er nad oeddwn y pryd hwnw yn credu ond ychydig o'r pethau a glywn.

Ond pa fodd bynag, yr oedd hen foneddiges yn trigo yn y gymydogoeth yr hon fuasai yn adnabyddus o'm teulu, a phan y clywodd am fy nyfodiad ymwelodd â mi, ac wrth sylwi ar sefyllfa wael fy ieched, dywedodd, "Y mae yn dda iawn genyf, madam, eich gweled yn Bolton, y lle, fe allai, goraf a allwch fyned iddo yn Lloegr i adferu eich ieched, o herwydd y mae un Henry Jenkins yn trigo yn y gymydogoeth, yr hwn sydd wedi gwneud llawws o welliadau bron yn anghredadwy."

"Ond yr wyf fi yn awr, madam," ebe finau, "yn saith a deugain oed, yr hyn, yr wyf yn ofni, a fydd yn rhwystr mawr i'm gwellâd." "Dim oll," meddai hithau, "o herwydd y mae wedi gwellâu rhai hynach o lawer na chwi; a phan y daethym gyntaf i Bolton yr oeddwn wedi cael fy mhoeni gan gancer llidiog dros fwy nag ugain mlynedd, yr hwn a iachaodd efe yn hollol mewn ychydig fisoedd; canys pan oeddwn yn trigo yn Knaresborough, oddeutu deg mlynedd ar ugain yn ol, cefais ergyd damweiniol trwm ar fy mron chwith, yr hwn a droes yn chŵydd caled, ac yn fuan

H2006

wedi hyny yn gancer. Darfu i'r meddyg yr hwn oedd yn ymweled â'm teulu, ac yn cael ei gyfrif yn un hynod o fedrus yn ei waith, geisio yn ofer ei wellâu, ac wrth ganfod na fedrai wneud dim lles cyngorodd fi i oddef tori fy mron ymaith, gan ddywedyd y byddai hyny yn sicr o'm gwellâu, a minau yn y diwedd a gydsyniais, er fod hyny yn beth erchyll iawn; ac felly gwnaed, torwyd ymaith fy mron. Darfu i hyny fy nhafu i dwymyn boeth, yr hon yn agos a ddygodd fy mywyd. Modd bynag, wedi rhai misoedd, pan yr iachaodd y clwyf, ymddangoswn i wellâu ychydig, ond mewn amser byr gafaelodd y cancer yn y fron arall, ac mewn ystod fach aeth yn waeth nag y bu yr un arall. Cyngorai y llaw-feddyg fi yn daer i gael tori hono ymaith hefyd, gan sicrhau y gallai efe wedi hyny wneud hen wraig iachus o honof. Ond myfi a wrthodais yn bendant, gan fynegu y byddai well genyf farw na goddef y fath beth drachefn. Cydunais â'i gyngor, modd bynag, i olchi y clwyfau dair neu bedair gwaith y dydd â dwfr cryf oddiar foron (*carrots*), yr hyn a esmwythai y boen, er nad oedd mewn un modd yn gwellâu y dolur. Felly y bum mewn gofid dros fwy nag ugain mlynedd, nes y daethym bron yn swp o esgyrn, pan, er fy mawr ddedwyddwch, y priododd fy chwaer wr boneddig ag oedd yn byw yn Richmond, ac yn fuan wedi hyny aeth i fyw gydag ef. Yno clywodd yn fuan am glod Jenkins, ac ysgrifennodd ataf i'm hysbysu, gan ddymuno arnaf ddyfod i Bolton yn ddioed, a pharotódd yno le addas i mi aros. Cychwynais, ac aethum trwy deithiau byrion at fy chwaer i Richmond, ac yn fuan wedi hyny i Bolton, yn llawenâu wrth y meddwl o'm hiachad buan wedi y fath gystudd hir a thrwm; a'r diwedd a fu i Jenkins fy hollol iachau yn ystod naw mis, yn unig trwy rinwedd un llysiuyn, yr hwn a dyf yn mhob cae, y Cynghafan, a elwir yn Saesneg *Clider*, neu *Goosegrass*. Yfais y sudd, a rhoddais y dail, wedi eu gwasgu, a'u doddi fel sugaethan (*poultice*) wrth y clwyfau. Yr oeddwn yn dri ugain oed pan y gwnaeth

H2007

efe y gwellâd rhyfedd hwn; a chan hyny, madam, nid oes un achos i chwi dybied fod eich oedran yn un rhwystr i'ch gwellad."

Pan oedd yr hen foneddiges o'r braidd wedi gorpher llefaru, dyma wr boneddig, yr hwn oedd yn byw yn y gymydogath, ac yn agos i gant oed, yn talu i mi ymweliad boreuol. Tystiodd fod yr hyn a ddywedasai yr hen foneddiges yn wir, gan ychwanegu fod Jenkins wedi ei wellâu yntau, pan oedd dros ddeg a thri ugain oed, o ddiffyg anadl anaele, yr hwn oedd wedi bod yn ei flino dros bymtheg mlynedd, mewn ystod pymtheg mis, yn unig trwy orchymyn iddo yfed haner peint o ddwfr tar ddwywaith y dydd, wedi ei barotoi fel y gorchymynodd.

Gofynais i'r hen foneddig yn mha le y gallwn weled Jenkins? Atebodd y gwelai efe ef y dydd canlynol, ac yr anfonai ef ataf fi. "O'r pryd y gwellaodd efe fi, yr wyf yn rhoddi iddo gymaint bob wythnos, am yr hyn y geilw efe bob dydd Sadwrn. Y mae llawer ereill yn y gymydogath, y cyfryw y mae Jenkins wedi eu hiachau o wahanol ddoluriau, y rhai a roddant iddo hefyd ryw beth bob wythnos; ac ereill a'i cynorthwyant o ran cywreinrwydd, gan ei gyfrif yn llawer rhy hen i weithio ei gelfyddyd; ac felly y mae y dywediad ynfyd ei fod yn pwyso ar y plwyf, neu yn gardotyn, yn hollol ddisail."

Yn ol addewid y boneddig, galwodd Jenkins arnaf y dydd canlynol; ymddangosai yn hen wr parchus a golygus; ac wrth gael ei gyflwyno i mi, edrychai arnaf yn ddyfal, a dywedai, "Yr wyf yn gweled, madam, eich bod yn cael eich blino ag amryw glefydau; ond gobeithiaf, trwy gymorth Duw, fod yn alluog i'w symud oll." A hyny a wnaeth yn hollol, canys cyn pen deuddeg mis yr oeddwn can iached, ac fe allai yn iachach, nag y buais erioed yn fy mywyd. At y dyfrglwyf cyngorodd fi i fwyta oddeutu owns o gaceni celyd, neu grystyn bara caled, cyn bwyta dim, bob boreu, a bwyta mewn oddeutu dwy awr wedi hyny; at y diffyg

H2008

anadl perodd i mi gymeryd dwfr tar; ac at y darfodedigaeth, cymerais, bob boreu a phrydnawn, lonaid llwy dê o ystor gwyn, wedi ei falu yn llwch, a'i gymysgu â mêl. Cyngorodd fi i gerdded, ac i gael cymdeithas ddifyr yn neillduol.

Y rhai uchod yw yr unig feddyginiaethau a gymerais erioed, a'r cyfryw a gyngorwn i bob un a flinir â'r doluriau a enwyd, gan lwyr gredu nad eill dim fod yn well, nac ond ychydig cystal.

Wedi iddo fod yn ymweled â mi dros ryw amser, a minau fy hun yn feunyddiol yn dyfod yn iachach a chryfach, gofynais iddo beth oedd ei oed mewn gwirionedd, pan yr atebodd, "Cant a thri ugain a thair er mis Mai diweddf," yr hwn oedd y mis y dywedodd ei fam y ganwyd ef ynddo, yn mlwyddyn ein Harglwydd 1500. Bu fyw oddeutu chwech mlynedd wedi y pryd hwn; felly ymddengys iddo gael ei eni yn nheyrnasiad y Brenin Harri VII., a byw yn nheyrnasiad Harri VIII., Iorwerth VI., y Breninesau Mari ac Elizabeth, a'r Breninoedd Iago I. a Siarls I., Unbenaeth Cromwel, a rhan o deyrnasiad Siarls II., dan lywodraethiad yr hwn y bu farw.

Gofynais iddo pwy frenin, a pha beth cyoeddus yr oedd efe yn ei gofio bellaf; atebodd, "Harri yr Wythfed a Maes Flodden" (gan feddwl Brwydr Maes Flodden); ymladdwyd y frwydr hono yn erbyn y Scotiaid, yn nheyrnasiad Harri yr Wythfed, ar y nawfed o Fedi, 1513.

Yna holais a oedd y brenin yn bresenol. Dywedodd, "Nac oedd, yr oedd yn Ffrainc, ac Iarll Surrey oedd y Prif Lywydd." Gofynais iddo pa oedran y gallai fod y pryd hwnw. Dywedodd, "Oddeutu tair ar ddeg; o herwydd," meddai ef, "anfonwyd fi i North Allerton, gyda phwn ceffyl o saethau, ond oddiyno anfonwyd bachgen mwy â hwynt i'r fyddin." Yr oedd hyn yn cytuno â hanes yr amser, o herwydd bwâu a saethau a arferid y pryd hwnw; yr oedd yr Iarll a enwodd yn faeslywydd, a'r Brenin Harri ar y cyfnod yn Tournay yn Ffrainc.

H2009

Yna gofynais iddo os gallai ddarllen ac ysgrifenu. Atebodd y medrai ddarllen yn lled dda, argraff ac ysgrifen. "Dylaswn," ebai efe, "fod yn ysgrifenwr gwell, canys cymerodd fy mam, yr hon oedd yn ysgoleiges dda, lawer o drafferth i'm dysgu; ond gwnaeth fy nhad gymaint ag a allai i'm rhwystro, o herwydd nid oedd efe yn unig yn annysgedig ei hun, on casâai ddysg mewn ereill."

Yr oedd y pryd hwnw lawer yn byw yn yr un plwyf y rhai oeddynt yn agos neu dros gant oed, a thystient oll fod Jenkins yn hen wr er pan oeddynt hwy yn ei gofio, canys yr oedd wedi cael ei eni cyn bod un gofrestr yn yr eglwysi. Yna dywedodd wrthyf iddo fod yn drulliad i Arglwydd Conyers, a'i fod yn cofio Abad Abatty Fountain yn bur dda cyn dilead y mynachlogydd.

Bu farw yr Henry Jenkins hwn yn Rhagfyr, 1670, yn Ellerton ar Swale, yn sir Gaerefrog; yr oedd oddeutu tair ar ddeg oed pan ymladdwyd Brwydr Maes Flodden; felly bu fyw dros 169 o flynyddoedd, sef dwy flynedd ar bymtheg yn hwy na'r Hen Parr, a'r dyn hynaf wedi dystywiad y byd cyn-ddiluwiol.

Yn nghanrif olaf ei fywyd yr oedd yn bysgotwr—ei alwad yn y dyfroedd, a'i ymborth yn gyffredin; ond yn ei ddyddiau diweddaf cynelid ef fel y crybwyllwyd.

Bu yn dyst yn y canghell-lys a llysoedd ereill ar bethau yr oedd yn eu cofio er ys mwy na chant a thri ugain mlynedd; bu hefyd yn Mrawdlys Caerefrog fel tyst, i'r hwn le yr elai yn gyffredin ar ei draed, pellder o fwy na deugain milldir, a sicrâwyd fi gan foneddigion y gymydogoeth ei fod yn fynych wedi bod yn ymdrochi yn yr afon pan yr oedd dros gant oed.

Y mae yn Swyddfa Cofrestr y Brenin, yn y Syllty, gof o dystiolaethau mewn cyfraith Seisnig, a gymerwyd yn 1665, yn Kettering, sir Gaerefrog, lle y dygwyd Henry Jenkins, o Ellerton ar Swale, 164 oed, yn mlaen yn dyst.

Y mae yn awr (medd Mrs. Saville) yn meddiant Mr.

Stokes, o Kinilworth, yn swydd Warwick, arch-len (*coffin-plate*) a gafwyd yn ddiweddar, ar yr hwn y mae y cerfiad rhyfedd hwn—"Mr. James Bowles, obit. Awst 15, 1656, 152 oed." Wrth hyn ymddengys iddo fyw i'r un oed a'r Hen Parr, marw ugain mlynedd ar ei ol, a phedair blynedd ar ddeg o flaen Henry Jenkins. Alcan (*tin*) yw yr arch-len, wedi golchi y ddau wyneb iddi ag arian, ac ar ei chefn enw y gwneuthurwr (fel y tybir) John Dyer.

Gan fy mod yn awr (medd Mrs. Saville) yn ymorphwys yn hollol ar Jenkins am fy ngwellâd, erfyniais iddo ymwel- ed â mi mor fynych ag y gallai, a chan ei gael yn meddu talentau anghyffredin, a chof da rhagorol, un dydd gofyn- ais iddo a fyddai yn wrthwynebol ganddo fynegu i mi ryw- faint yn mhellach o hanes ei fywyd, &c. Atebodd na fyddai, ac yn ddioced dechreuodd fel hyn: "Ganwyd fi (yn ol hanes fy mam) ar y 17eg dydd o Fai, 1500, yn Ellerton ar Swale, yn sir Gaerefrog; ar yr amser y'm ganwyd, yr oedd fy nhad, fy mam, fy nhaid, fy nain, a'm hen nain, i gyd yn byw yn yr un ty, a adeiladasant eu hunain, yr hwn oedd yn benaf yn gynwysedig o gangeni mawrion o goed, clai, a baw y ffordd, ac wedi ei doi â gwellt, a'i wahanu i amryw ystafelloedd. Ymddengys fod fy nhad y pryd hwnw mewn cyflwr lled dda, o leiaf yr oedd ganddo geffyl a chert, a buwch, ac yr oedd ganddo ardd helaeth, yr hon oedd yn llawn o goed ffrwythau a llysiau, y rhai a ddygai efe i'r farchnad gyfagos i'w gwerthu, i'r hyn y cynorthwyais inau gan gynted ag y gellais. Efe hefyd a ai ar brydiau i erddi y boneddigion oddiamgylch i drin y coed a phethau ereill. Yn y gauaf efe a blanaï ac a wellâi wrychoedd a ffyrdd y gymydogoeth, yn yr hyn y cynorthwywn inau ef; fy mam, hefyd, a werthai fenyn, caws, llaeth, ffrwythau, a llysiau. Gelwid fy mam a'm nain yn feddygesau y pentref, ac ystyr- id hwy mor ragorol yn yr alwad hono fel y deuai y cymy- dogion a phobl y wlad am filldiroedd oddiamgylch atynt, pan fyddai arnynt ryw ddolur neu afiechyd, a chan eu bod

wedi cael y fath arferiad, nid mynych y methent iachau y cleifion."

Gofynais i Jenkins pa fodd y gallai y fath bobl wladol ac annysgedig feddu ar y ffordd i wellâu clefydau, y rhai oedd-ynt yn fynych yn myned yn drech na holl fedrusrwydd a gwybodaeth y meddygon goraf. Dywedodd, "Yr oedd gan fy nain frawd o'r enw Hugh Smith, yr hwn, pan oedd yn un ar ddeg neu ddeuddeg oed, a aeth ar y môr gyda meddyg ar long, ac efe a hoffodd y bachgen yn fawr, gan ei ddwyn ef yn ysgolaig rhagorol. Bu hwnw lawer o flynyddoedd oddicartref, ac ymddengys iddo ar farwolaeth ei feistr gymeryd y swydd o feddyg yn ei le, a chyfrifid ef yn un medrus iawn yn ei alwad; arosodd ymaith dros lawer o flynyddoedd, a phan ddaeth adref, trwy ei fod mor hoff o'i chwaer (mam fy nain), mynai iddi drigo gydag ef i drin ei dy, gan ei fod heb briodi, a hithau a'i cynorthwyai ef yn ei alwad feddygol. Ond, modd bynag, nis gallai fod yn foddlon gartref; wedi aros mor hir ar y môr, dywedai ei fod fel pysgod-yn ar dir, ac ar ol trigo ychydig flynyddoedd gartref hwyl-iodd drachefn tua'r India Ddwyreiniol. Arosodd ymaith gerllaw deng mlynedd ar ugain, nes yr oeddym oll wedi meddwl ei fod wedi marw; ond er ein mawr syndod, heb un rhybudd blaenorol, dychwelodd adref. Y pryd hwn darfu i'm nain ei ddarbwylo unwaith yn rhagor i sefydlu gartref a dilyn ei alwad feddygol, a thrigodd hithau gydag ef, gan ei gynorthwyo yn ei waith fel o'r blaen. Wedi iddo aros gartref dros ychydig flynyddoedd, lletyai ddymuniad drachefn am fyned i'r môr unwaith yn rhagor, wedi cael yn ddiweddar golledion mawrion, ac ni allai fy nain na neb o honom ei ddarbwylo i gyfnewid ei fwriad, ac unwaith yn ychwaneg hwyl-iodd tua'r India Ddwyreiniol. Cyn ei ymadawriad rhoddodd i fy nain ei holl gyffeiriau a'i offerynau meddygol, gyda'i gyngorion gwerthfawr at amryw ddoluriau, ac o herwydd yr arferiad a gafodd gyda'i brawd, yr oedd pobl y wlad yn cyrchu ati hi pan fyddai rhyw anhwy-

H2012

deb arnynt, ac felly hefyd at fy mam ar ol marwolaeth y llall."

Yna gofynais pa un a ddychwelodd ei ewythr, y meddyg, byth yn ei ol ai na ddo. Atebodd, "Na ddo, o herwydd ystyriai yr hinsawdd yn rhy oer i'w gyfansoddiad; a chan iddo gael twymyn a selni mawr yn yr India Ddwyreiniol, daeth mewn llong Bortugiaidd i Lisbon, lle y trigodd dros lawer o flynyddoedd, ac y bu farw. Ar ei ddyfodiad cyntaf i Lisbon anfonodd amryw lythyron at fy nain, yn erfyn arni ddyfod yno ato ef; ond yr oedd ganddi y fath atgasrwydd at y môr, fel na ellid ei darbwylllo i fyned yno, a hi a fu farw yn ein ty ni yn 138 oed. Clywsom wedi hyny i'w brawd farw yn agos i'r un amser; yr oedd efe oddeutu dwy flynedd yn henach na hi."

Gan fy mod yn ddernyn o feddyges fy hun (ebai Mrs. Saville), gofynais i Jenkins os oedd ganddo rai o gyngorion ei ewythr, y meddyg, y rhai a roddasai efe i'w nain. Atebodd fod y papurau ganddo yn ei gist gartref, y rhai a gawsai efe gan ei fam, ac os dymunwn y rhoddai efe hwynt i mi, gan nad oeddynt o fawr ddefnydd iddo yn ei oedran ef. Dywedais wrtho os dyna fel yr oedd y byddai yn dda genyf eu cael; ac yn ganlynol dygodd hwynt gydag ef y tro nesaf y daeth, ac wedi cymeryd ymborth aeth yn mlaen â'i hanes.

Y cyngorion a gefais gan Jenkins, gyda llawer ereill ydyf wedi brofi fy hun, a roddais i mewn yn niwedd hanes ei fywyd, yr hyn wyf yn fwriadu gyoeddi ar ol ei farwolaeth, os byddaf byw yn hwy nag ef, a sicrâaf y darllenwyr i mi wneud rhai meddyginiaethau rhyfeddol gyda rhai o honynt yn barod. Myfi a welais, y mae yn wir, gyngorion lled gyffelyb mewn llyfrau ereill; ond gan fod y rhai hyn yn ysgrifau mor hen, rhaid mai bwy yw y rhai cyntaf.

Yn nesaf gofynais i Jenkins os bu ganddo erioed frodyr neu chwiorydd. Atebodd na fu ganddo erioed ond un chwaer, yr hon oedd oddeutu dwy flynedd yn hynach nag ef, a bu farw yn 123 mlwydd oed. "Yn wir," ebai ef, "bu



ein holl deulu ni farw mewn oedran mawr, wedi mwynhau iechyd da a'u holl synwyrâu hyd y diwedd."

Gofynais, gan ei fod ef a'i deulu wedi byw i'r fath oedran hir, pa un a oeddynt wedi defnyddio unrhyw foddion neillduol i'r dyben hwnw. Dywedodd, "Oeddynt, yfent yn wastadol ddwfr tar, cawl danadl, neu drwyth danadl." Gofynais iddo pa fodd yr oedd yn paratoi dwfr tar. Dywedodd y cawn hyny yn mhlith y cyngorion a roddodd efe i mi, a byddai ei ewythr yn dyweyd ei fod yn adnewyddydd nerth penaf a ellid gael; yr oedd yn cywiro ac yn puro y gwaed, ac yn peri iddo redeg trwy y corff yn rhwydd; arferai ddyweyd yn fynych, "Y gwaed yw y bywyd, ac wrth gadw hwnw mewn cylchrediad priodol rhwystrir bron pob afiechyd, a bydd i'r personau a arferant y gocheliadau hyn fyw yn llawer hwy, a mwynhau gwell iechyd nag ereill. Yr wyf yn awr," meddai Jenkins, "yn 163 mlwydd oed, a braidd y cefais brofi erioed beth yw bod yn glaf. Bydd i'r dwfr tar a'r cawl danadl (byddaf fi fynychaf yn bwyta y danadl gyda y cawl) gadw y corff yn agored, a rhwystro afiechyd a gyfyd oddiwrth gorff rhwym. Bu agos i mi ag anghofio crybwyll am un peth arall rhagorol i gadw iechyd ac i wneyd bywyd hir, sef llyncu yn achlysurol wy newydd, heb ei ferwi, yn y boreu; dyna oedd arferiad fy ewythr yn barhaus, ac ystyriai efe hyny yn achos o'i fod yn byw mor hir, gan ei fod wedi myned dan gymaint o wahanol hinsoddau a chyfnewidiadau.

"Gan fy mod yn unig fab," ebai Jenkins, "yr oedd fy mam yn hoff iawn o honof, a chymerodd ofal neillduol am fy iechyd pan oeddwn yn ieuanc: dywedai, gan gynted ag y ganwyd fi, o'r braidd, yn ol arferiad cyffredinol ein teulu, pa un bynag ai bechgyn ai genethod, gwnaeth i mi wasgod wlanen wlanog, a phethau i'w chylymu dros fy ysgwyddau, a'i chylymu ar bob ochr, yr hon oedd yn gorchuddio fy lwynau, ac o ganlyniad yn ddeublyg y tu blaen; dywedai fod y peth hyn yn rhwystr i lawer o ddoluriau yr

oedd plant yn agored iddynt, ac o'r braidd yn rhwystr perffaith iddynt gael anwyd, prif achos o'r rhan fwyaf o'r clefydau a'r doluriau y mae y plant yn agored iddynt; y mae hefyd o wasanaeth mawr iddynt pan y maent yn tori danedd, trwy gadw y gwaed yn dwymn ac yn esmwyth; ac yr wyf yn credu pe byddai mamau yn gyffredin yn dylun y rheolau hyn, y gochelent lawer awr drom, a llawer traul orchyll, er y cwbl a ddywedid i'r gwrthwyneb gan ryw ddoethion rhyfeddol, y rhai a fynegent i'm mam nad oedd-ynt hwy yn cymeradwyo defnyddio gwlanen at blant pan oeddent mor ieuanc, gan ystyried fod hynny yn fwy priodol i bersonau hynach; a'i hateb cyffredin oedd i, "Paham na osodwch heibio yr hen wlanen?" "Yn wir, yr wyf yn ystyried bywyd hir, ac iechyd anghyffredin fy nheulu yn ddi-gonol ateb i'r gwrthwynebiadan hyn. Pan oeddwn yn alluog i gerdded fy hun gwnaeth fy mam i mi socasau o hirwlan, neu yn hytrach haner hosanau, yr hyn, gyda phais wlanen, ac esgidiau uchel a gyrhaeddent at fy meilyngau (y rhai ydynt gryfâd mawr, ac yn rhwystr i'r fferau droi yn geimion), yn ataliad pendant i'm coesau gael anwyd, ac yn cadw fy nhraed, fy nghoesau, a'm cluniau yn gynes ac esmwyth; ystyriai y pethau distadl hyn, y rhai a arferid dros lawer blwyddyn yn ein teulu ni, yn brif achos na chafodd neb o honom y gwynwst na'r gymalwst, trwy Ragluniaeth, a'r achos hefyd i ni oll fyw i'r fath oedran hir. Pan y tyfais i fyny dylunais alwedigaeth fy nhad, sef garddwriaeth, myned i'r marchnadoedd gydag ef, &c., a chan fy mod o angenrheidrwydd yn agored i bob tywydd, trwy gyngor fy mam cefais grysau gwlenyn digon hir i orchuddio fy lwynau, ac is-glos o'r un defnydd, gyda hosanau tewion o hirwlan, esgidiau uchel, y rhai a gylyment yn mlaen, a gyraeddent yn uwch na fy meilyngau, gyda gwadnau tewion wedi eu hoelio, yn esgidiau gweithio; y mae yn afreidiol i mi ddyweyd mai anfynych y cawn anwyd. Ni fuasai fy holl wisg, y mae yn wir, yn addas i bob un, ond cyngoraf bob

H2015

person sydd yn gwerthfawrogi ei iechyd i wisgo gwlanen yn agosaf i'w groen, ac i'w newid o leiaf bob pythefnos, a bydd hyny yn sicr o'u gwneud yn iachus a chysurus yn eu hen oedran. Bydd y rhai na fuont arferol o'u gwisgo, fe allai, yn teimlo eu hunain yn anghysurus ar y dechreu, ond wedi iddynt eu gwisgo dros wythnos neu ddwy, dechreuant deimlo eu lles a'u cysur. Ni ddylai y rhai sydd yn gwisgo gwlanen byth ei throi heibio haf na gauaf, ac ni fydd ynddynt un tueddiad i wneyd hyny ar ol iddynt eu gwisgo dros beth amser; hi a gymera iddi y chwys ac a geidw y corff yn oer, a rwystra y cwlwm gwythi, y gymalwst, y gewynwst, a llu o ddoluriau ereill. Gyda golwg ar fy ymborth arferol, yr oedd yn gynwysedig o fwyd cyffredin, megys bara a chaws, cig oer gydag wniwns, llysiau, rhuddugl (*raddish*) &c. Yr oedd ein holl deulu yn hoff o wniwns, y rhai wyf yn ystyried yn iachus iawn, yn wir, wedi eu berwi neu rostio, ond ni ddylid eu rhostio na'u berwi yn ormod; wrth eu cymeryd heb eu trin, cânt yr un effaith yn dufewnol â gwlanen yn allanol; ac heblaw hyn, y maent, os cymerir hwynt yn oerion i swper, yn rhwystr i bob anwyd gwyntog. Anfynych y swperem ni yn y gauaf hebddynt, a chefais hwynt bob amser yn peri cysgu, ac yn twymno y corff. Anfynych yr yfwn ddim heblaw dwfr, neu ddiod fain, ond pan y gweithiwn yn galetach nag arferol ni chefais fod peint o gwrw erioed yn gwneyd drwg i mi; a chan ddylyn arferiad yr Hen Parr, ni fyddwn yn bwyta ond pan fyddai chwant bwyd, nac yn yfed heb fod yn sychedig. Yn gyffredin bwytawn fy swper oddeutu saith ar gloch yn y gauaf, ac wyth yn yr haf, gan gerdded oddeutu awr ar ei ol i'w dreulio. Y mae rhai pobl yn erbyn swperau fel pethau afiachus, ond yr wyf fi o'r gred, os byddant yn ysgafn, ac wedi eu cymeryd awr neu ddwy cyn myned i'r gwely, eu bod yn hollol fel arall. Byddai y rhai a giniawant yn hwyr ac yn ardderchog, y mae yn wir, yn llawer gwell heb swper; ond yr wyf yn credu na fydd i berson newynog a

elo i'w wely heb ddim swper gael dim llawer o orphwysdra. Ein hamser arferol o fyned i'r gwely oedd naw ar gloch yn y gauaf, a deg yn yr haf; ac o gyfodi, pump yn y boreu yn yr haf, a saith yn y gauaf, a myfi a yfwn haner peint o ddwfr oer yn wastad bob boreu ar ol cyfodi o'r gwely."

Arosodd Jenkins yma ychydig, pan y gorchymynais ddwyn iddo ymborth, ac yn fuan wedi hyny aeth yn mlaen â'i hanes.

Ebai fe, "Pan oeddwn oddeutu deuddeg oed, dechreuais deimlo casineb at alwedigaeth fy nhad, neu yn hytrach at ei dymer, yr hon oedd yn wyllt ac erchyll, yn gymaint felly pan fyddai rhyw beth yn ei flino, fel yn gyffredin y byddai y gair yn dyfod ar ol yr ergyd. Aethym oddiamgylch i wneyd rhyw fân bethach oddeutu dwy flynedd, pan y cymerodd boneddig o'r enw Mills fi, yr hwn oedd yn byw yn y gymydogoeth, i'w wasanaeth, i edrych ar ol ei geffylau, i gynorthwyo yn yr ardd, ac i wneyd rhyw fân bethau ereill. Ar ol i mi fod gydag ef dair neu bedair blynedd, trwy anffawd anghysurus cefais i a'r holl weinidogion ereill ein troi ymaith heb un geirda. Yr oedd fy meistr yn godwr boreuol iawn, a phan ddaeth i lawr y grisiau yn bur foreuol un boreu, cafodd yr holl ddrysau heb na chlo na bollt arnynt, a phob un heb ei dori, a phob peth o werth a ellid eu cario wedi eu lladrata a'u dwyn ymaith o'r ty. Yn ddioed canodd y gloch yn wyllt, a rhybuddiodd yr holl wasanaethyddion i ddyfod o'i flaen ef i'r parlwr, a dywedodd ei fod yn sicr fod rhai o honynt hwy yn rhanog yn yr ysbeiliad, gan nad oedd un clo na bollt wedi ei dori, a bod yn rhaid i rai o honynt ollwng y lladron i fewn, trwy ei fod ei hun wedi cloi a chau pob man wrth fyned i'w wely. Tystiasom ein huniondeb bob un, ond er hyny, mynegodd os na wnaem gyfaddef y troai efe ni oll ymaith yn ddioed. Nid oedd holl gyngorion y cymydogion ond ofer iddo, parhaodd yn ei fwriad yn ddiysgog, a gwnaeth i ni oll adael y ty y diwrnod hwnw, a myfi a aethym i weithio rhywbeth a gawn

H2017

fel o'r blaen. Ond gan fod y gogyddes wedi bod yn aros lawer blwyddyn gyda Mr. Mills, cafodd sefyllfa yn y gymydogoeth yn ddioed, ond ni fu rhai o'r gwasanaethyddion ereill mor ffodus. Y mae yn addas sylwi yma i'r gogyddes yr hon oedd yn cysgu gyda morwyn y ty, ar y noswaith y cymerodd yr ysbeiliad le, wrth fyned i'w gwely, wneyd defnydd o eiriau anweddaidd, am yr hyn y cafodd ei cheryddu gan ei chywely, trwy ei bod o feddwl sobr, a hithau a dystiolaethodd mai dyna y tro cyntaf erioed, ac mai hwnw fyddai y diweddaf. Ar ol i'r gogyddes fod am amryw fis-oedd yn ei sefyllfa newydd, dygwyddodd fyned i fasnachfa yn y gymydogoeth i brynu rhyw bethau, y rhai oeddynt mewn ystafell dufewnol, can gynted ag yr aeth y masnachwr i ystafell arall i gyrchu y pethau, dyn a ddaeth i fewn ar ei hol, a fynegodd y geiriau a ddywedasai hi wrth ei chywely ar noswaith yr ysbeiliad. Ni wnaeth ddim sylw wrtho ar y pryd; ond wedi cael ei neges, aeth ymaith yn ddioed, ac at Mr. Mills, yr hwn oedd yn byw gerllaw; cafodd ef yn sefyll wrth ei ddrws, a dywedodd wrtho fod y dyn a ysbeiliodd ei dy mewn masnachfa gyfagos. Aeth Mr. Mills gyda hi yn ddioed, a daliwyd y dyn. O flaen yr ynad gwadodd fod ganddo ef un llaw yn y lladradd, na wyddai efe ddim am dano; ond dywedodd y gogyddes am y peth oedd hi yn lefaru wrth forwyn y ty, a'r modd y bu rhyngddynt ar y pryd hwnw, yn yr hyn y cytunodd morwyn y ty yn hollol, ac anfonwyd y dyn i aros ei brawf, yr ynad yn dyweyd fod yn rhaid ei fod wedi ei ddirgelu yn yr ystafell ar yr amser hwnw. Wedi ei roddi yn ngharchar, cyfaddefodd ei fod yn ymguddio ar y pryd dan y gwely, ac iddo bron datguddio ei hun trwy chwerthin am eu penau, a phan aethant i gysgu daeth allan o'i ymguddfa ac agorodd y drws i'w gyfeillion, y rhai a ysbeiliasant y ty.

“Crybwyllais y peth hwn (ebai Jenkins) yn benaf i ddangos mor angenrheidiol ydyw i bawb edrych dan y gwely, ac yn mhob man yn yr ystafell, cyn yr elont i'r

gwely, ac hefyd i ddangos mor afresymol ydyw i neb droi ymaith ei wasanaethyddion yn rhy fyrbwyll cyn cael prawf. Pan glywodd Mr. Mills gyfaddefiad y lleidr, yr oedd yn flin neillduol ganddo am ei ymddygiad tuag at ei wasanaethwyr, ac un ai galwodd gyda hwynt, neu anfonodd am danynt i wneyd iawn am ei ymddygiad. A chan mai myfi oedd yr unig un allan o sefyllfa ar yr amser, cymerodd fi yn ddioed yn was iddo ef ei hun, ac yn fuan wedi hyny gosododd fi yn ddrulliad, yn mha sefyllfa y parheais nes y bu efe farw, yr hyn a ddygwyddodd yn nghylch ugain mlynedd wedi hyny, ac oddiwirth y geirda a roddodd efe i mi, yn mhen ychydig ar ol hyny cefais y swydd o drulliad i Arglwydd Conyers. Ar ol bod flynyddau lawer gydag Arglwydd Conyers, dygwyddodd anffawd anghysurus yno, rhywbeth yn debyg fel y bu gyda Mr. Mills, yr hyn a wnaeth i'w Arglwyddiaeth droi ymaith ei holl wasanaethyddion yr un dydd. Yr oedd ganddo drewflwch hardd a gwerthfawr iawn wedi ei addurno â pherlau. Cariai y blwch hwnw yn wastad yn llogell ei wasgod. Un tro pan oedd yn glaf iawn, ac yn cadw ei ystafell wely, ar ei gyfodiad yn y boreu methodd gael gafael yn y trewflwch; gwyddai ei fod ganddo pan yr aeth i'r gwely, a chan na fu allan o'i ystafell daeth i'r penderfyniad ei fod wedi gadael iddo syrthio yn yr ystafell; canodd y gloch yn ddioed, a gorchymynodd i'r gwas chwilio am dano, yr hyn a wnaeth dros hir amser, ond heb ei gael. Yr oedd ei Arglwyddiaeth mewn llid mawr, a mynegodd os na cheid y blwch y troai efe ymaith bob gwasanaethydd oedd yn y ty, gan haeru fod yn rhaid bod rhai o honynt yn ei feddu, o herwydd yr oedd efe yn sicr ei fod yn ei law cyn iddo fyned i'r gwely, ac ni fuasai efe allan o'r ystafell wedi hyny. Chwiliwyd yr ystafell drachefn a thrachefn, ond y cwbl yn ofer, ni ellid cael y blwch, ac er ein bod ni oll yn datgan ein diniweidrwydd trowyd pob un o honom ymaith, a phan yr eid ato i ofyn am eirda adroddai hanes y trewflwch, fel mai trwy anhawsder mawr y cawsant le drachefn. Yr

Arglwydd Conyers hwn (y diweddaf o'r enw hwnw) a fu farw heb un etifedd, yn nheyrnasiad Philip a Mari, B.A. 1557. Yn fuan ar ol marwolaeth ei Arglwyddiaeth, cafwyd yr un trewflwch yn llogell clos melfed iddo a grogasid yn mhlith ei ddillad, lle y tybir iddo ei roddi mewn camsynied, yn lle llogell ei wasgod, o herwydd yr oedd un o'r gweision yn tystio fod y clos hwnw am ei Arglwyddiaeth pan y cymerwyd ef yn glaf, ond nid byth wedi hyny. Gan fy mod i gymaint oddiamgylch i'w Arglwyddiaeth, wrth olwg ac ystumiau y mae genyf achos i gredu fy mod yn cael fy nrwydybio ganddynt, ac wedi hyny clywais fod rhai o honynt yn dyweyd hyny: bydded hyny fel y bo, bum i allan o waith dros hir amser, pan, un tro, y dygwyddais gyfarfod â hen adnabyddiaeth, yr hwn oedd yn cael ei fywioliaeth wrth bysgota yn y ffrydiau cyfagos, a thrwy ei daer erfyniad unais ag ef yn ei alwedigaeth, a bum yn yr alwad hono yn mwynâu iechyd rhagorol, hyd o fewn dwy flyuedd yn ol, pan y darfu i rai o foneddigion y gymydogiaeth (yn enwedig y rhai a wellâis o amryw ddoluriau), weled yn addas fy nghynorthwyo yn y modd yr ydych wedi clywed, gan fy nghyfrif yn awr yn rhy hen i weithio.

“Y mae yn awr yn eich meddiant, Madam,” ebe Jenkins, holl brif-amgylchiadau fy mywyd; am y pethau a ddygwyddasant er pan wyf yn bysgotwr, mewn gwirionedd, nid ydynt werth eu hadrodd.” Diolchais iddo am y wybodaeth a roddodd mewn perthynas i'w fywyd, &c., ac anfonais ef ymaith gydag anrheg, gan ddeisyf arno ymweled â mi can fynyched ag y byddai yn gyfleus iddo, yr hyn a barâodd i wneyd hyd ei farwolaeth, yr hon a gymerodd le oddeutu pum mlynedd wedi hyny. Prin yr oedd Jenkins wedi gadael y ty pan y galwodd yr hen foneddig, fy nghymydog, gyda mi, yr hwn a'i anfonodd ef gyntaf ataf, pan, yn ddioed, y darllenais yr hanes a roddasai Jenkins am dano ei hun i mi. Ar ol peth arosiad, “Yr wyf yn credu, Madam,” ebai ef, “fod pob gair a ddywedodd efe wrthy ch yn eithaf gwir; o

H2020

leiaf, clywais y rhan fwyaf o hono gan eraill, y rhai a'i had-waenent yn dda dros flynyddoedd; ond yr wyf yn meddwl y gallaf adrodd rhai pethau a welodd efe yn addas i'w cuddio. Ychydig flynyddau yn ol, clywodd y brenin presenol, Siarls II., am ei oedran mawr, &c., a dymunodd gael ei weled yn Llundain, gan anfon iddo gerbyd i'w ddwyn i fyny yno; ond, modd bynag, gwrthododd Jenkins fyned i'r cerbyd, gan ddewis yn hytrach fyned ar ei draed; ac felly y bu, trwy deithiau byrion, efe a aeth i Lundain, ffordd yn agos i ddau gant o filldroedd. Ar ei ddyfodiad i Lundain cyflwynwyd ef i'w Fawrydi, yr hwn a'i holodd ef yn fanwl yn nghylch ei alwedigaeth, ei ddull o fyw, &c., ac heb ganfod dim yn neillduol yn hyny, gofynodd iddo pa fodd yr oedd wedi medru byw gymaint yn hwy na phobl ereill. "Syr," ebai Jenkins, "yr wyf yn wastad yn cadw pen oer, traed twymn, ac ni fum erioed yn hoff o ferched a gwin." Ni d dangosai y brenin wedi cael ei foddâu yn fawr wrth yr ateb hwn, o herwydd gwyddid yn dda ei fod yn hoff o'r ddau, a gollyngodd ef ymaith, a dywedwyd i mi iddo gael rhodd flynyddol. Ond, modd bynag, ni fynegodd Jenkins hyny i neb a glywais i; efe a fydd yn ddystaw, neu a dry y pwnc, yn wastad pan y gofynir iddo.

Efe a ddywedodd wrth y brenin nad oedd yn hoff o ferched na gwin. Pa anhoffder bynag oedd ganddo i win, os yw y dywediad yn wir, nid oedd ganddo anhoffder neillduol i ferched, o herwydd pan oedd efe gerllaw deg a phedwar ugain oed dywedir fod ganddo ferch ieuanc yn feichiog, a dim ond ei henaint a barodd iddynt beidio ei roddi i ddwyn ei benyd; ond beth bynag, cafodd wers lem gan offeiriad y plwyf, yr hwn oedd yn ddyn tra duwiol. A dywedid rhyw beth cyffelyb am dano pan oedd yn drulliad gydag Arglwydd Conyers; ond yr wyf yn meddwl na phrofwyd erioed mo hyny. Ond ymddangosai ynddo gasineb yn barhaus at briodas, yr hyn a achoswyd, fel y clywais, trwy gael ei siomi mewn cariad yn ei ddyddiau ieuengawl. Pa un a ydyw yr

H2021



hanesion hyn am dano yn wir, ai nad ydynt, nid wyf yn meddwl penderfynu, ond clywais hwynt fel gwirionedd, fwy nag unwaith, gan rai a'i adwaenent yn dda.

Trwy fod Mrs. Saville yn tybied nad oedd yr hanes a roddasai Jenkins am dano ei hun yn ddigon i wneyd cyfrol, wedi sylwi ar burdeb yr awyr a iachusrwydd y rhan hono o sir Gaerefrog lle yr oedd Jenkins yn byw, man a elwir yn gyffredin Montpelier Lloegr, a yn mlaen i roddi darluniad boddâol o hono; ond gan fod llawer o gyfnewidiadau a diwylliaeth wedi cymeryd lle yno ar ol ei hamser hi, fe allai y bydd yn fwy boddâol i'r darllenydd gael hanes am y lle yn ngeiriau teithiwr diweddarach, ac un oedd yn gyfaill iddo. Dyweda fel hyn: "Y mae y wlad yma yn nodedig o iach, a'r trigolion yn byw i oedran mawr. Rhoddodd tad a mab eu tystiolaeth yn ddiweddar yn mrawdlys Caerefrog, pryd y cafwyd fod y tad yn 140, a'r mab yn 100 mlwydd oed."

Gan ddechreu gyda Richmond, efe a ddywed: "Y mae yr holl wlad oddiamgylch i ni yma dros filldiroedd, yn llawn o farchogwyr a masnachwyr mewn ceffylau. Ac y mae y rhyw mor adnabyddus fel na chedwir eu hachau dros nemawr o oesau, fel y dywedir y gwneir yn Arabia; eto, dynodir ei meirch ag enwau yr hyn yn wastadol a wna y pris yn uchel yn ol rhagoroldeb y tad y deuent o hono. Ac yn wir, bostied dyeithriaid a fynont ar geffylau Arabia a Thwrci, neu rai Yspaenaidd Cordova, am y rhai y talwyd pum cant o bunau yr un, yr wyf yn meddwl bod rhai o eiddo y wlad yma, ac Esgobaeth Durham, yr hon sydd ar ei chyffiniau, am gryfder a buandra, tu hwnt i'r rhai cyflymaf a fagwyd erioed yn Twrci a Barbari, a chymeryd nerth a chyflymdra yn nghyd; ac er y geill un Barbari fyned tu hwnt i un yn sir Gaerefrog ac redegfa o filldir, eto â un sir Gaerefrog yn mbell o'i flaen mewn pedair milldir; aiff ceffyl Barbari â'r dydd â saith pwys a haner, ond aiff un sir Gaerefrog â'r gamp gyda deuddeg pwys; mewn gair, caiff ceffyl

H2022

sir Gaerefrog gario y dyn ac un Barbari y plyfyn; addefir eu bod yn geffylau goraf am hela, ac hefyd ar y ffordd, ag sydd i'w cael yn y byd, a phrynir hwy gan ddyeithriaid tramor ar y cyfrif hwnw. Gan fod cymaint o geffylau yn cael eu magu yn y wlad hon, dygir yr ieuenctyd i fyny, y rhan fwyaf, yn y meirch-dai, ac y maent yn rhai rhagorol gyda cheffylau. Heblaw eu clod am geffylau, y maent yn borfawyr enwog iawn hefyd, dros yr holl wlad hon, ac yn magu math rhagorol o ychain, fel y gellir gweled yn ffeiriau North Allerton, man y prynir nifer mawr o honynt wyth waith y flwyddyn, ac y dygir hwynt can belled a morfeydd sir Lincoln ac Ynys Ely, man y porthir hwynt i'r maint a'r tewder anferth ag y gwelir hwynt yn marchnadoedd Llundain. Y farchnad y dygir gwartheg y wlad ogleddol hon yn benaf yw St. Ives tref rhwng Huntingdon a Chaergrawnt.

Richmond, a elwir felly oddiwrth ei sefyllfa ar fryn, sydd ffrwythlon, er fod y wlad oddiamgylch iddi yn greigog a diffrwyth; rhydd yr enw sir Richmond i'r dosbarth y mae ynddi, fel y gelwir un arall yn ddwyreiniol yn sir Allerton. Y mae y gyntaf yn Esgobaeth Caerlleon Gawr, a'r olaf yn un Durham.

“Yr oedd y dref hon yn amser Richard II. yn un â Duciaeth Lancaster, ac felly y mae eto. Adeiladodd Iarll Edwin gastell yma, twr yr hwn sydd yn aros hyd yn hyn, yn gystal â chlochdy yr hen briordy. Y mae yn fwrdeisdref a lywyddir gan faer, &c., ac mewn grym ym mhob math o gyfraith; y mae ganddi farchnadfa dda, a thri phorth a arweiniant i'w gwahanol gyffiniau; y mae wedi ei hadeiladu yn dda â cheryg i gyd, ac yn anfon dau gynrychiolwr i'r Senedd.

“Mynegydd i mi i Mr. Wharton, is-swyddog dan y diweddar Dduc Richmond, yn y flwyddyn 1732, orchymyn tirio i lawr yn ddwfn mewn gwahanol leoedd, i edrych am y bont dröedig a'r ffos a berthynai i gastell Richmond; o chawsant afael yn y bont, yr hon oedd wedi ei gwneyd a waith cywrain.

H2023

“Gwnaethom rai teithiau o'r dref i'r wlad oddiamgylch, a dilynasom yr afon Swale yn orllewinol, yr hon a red gyda muriau castell Richmond, ac o herwydd creigiau, y rhai a rwystrant ei ffrydiau, y mae yn gwneyd rhaiadr naturiol; y mae yr afon hon, er nad yw fawr, yn nodedig am roddi enwau i'r tiroedd, trwy y rhai y rhed am ryw bellder, a elwir Swale Dale; ac i hen deulu o'r enw hwn, y diweddaf o ba rai oedd Solomon Swale, Barwnig (yr hwn a ysgrifennodd ei hun), o Swale Hall, yn Swale Dale, wrth yr afon Swale.

“Bu y boneddig hwn yn anffawdus, a thorwyd ef allan o'i feddianau gan ysgrifenydd yn y Syllty, yr hwn, wrth sylwi fod y teulu yn dal eu meddianau dan y goron, a'u bod heb adnewyddu eu hawl er ys llawer o flynyddoedd, a gafodd yr etifeddiaeth iddo ei hun. Cyfraith fawr a fu y canlyniad, ond heb un effaith amgen na mwyâu anffodau y gwr boneddig hwn, yr hwn a fu farw yn ngharchar y Fleet, ond nid cyn i'w wrthwynebwr ddistrywio ei hun, yr wyf yn meddwl.

“Y mae Swale Dale yn ddyffryn isel, hyfryd, a ffrwythlawn, yn llawn o welltglas, ond heb fawr o goed, er bod lle gerllaw a elwir Forest Swale Dale; gallasai fod felly mewn amser gynt, ond nid oes yno ddim digon yn awr i'w alw yn llwyn.

“Nid yn mbell oddiyno y mae Wensley Dale, dyffryn cyfoethog a ffrwythlawn iawn wedi ei orchuddio â gwelltglas rhagorol, ar yr hwn y ceir gyroedd o anifeiliaid, ac hefyd, mewn rhai lleoedd, mwn plwm. Rhed yr afon Eure trwy ei ganol, yr hon sydd yn cyfodi yn y mynyddoedd gorllewinol, yn dra agos i darddiad y Swale, yr hon, fel pe byddai, a neidiai iddo dros ddibyn yn Myton; y mae yn y ddwy afon hyn ddigonedd o bysg, ac yn yr Eure y mae math o bysgodyn a elwir Ceinwch Coch (*Craw-fish*.)

“Ond gadewch i mi aros yma i sylwi ar un o'r pethau mwyaf anghyffredin yn Lloegr, neu, fe allai a fu erioed yn y byd—Henry Jenkins yr wyf yn feddwl, oedran mawr a rhagoroldeb yr hwn sydd yn teilyngu sylw neillduol. Gan-

wyd ef yn y flwyddyn 1500, a bu farw yn 1670, yr hwn oedd y pryd hwnw dros 169 oed. Nid oes dim cofrestrau can hyned â hynny, ac felly rhaid penderfynu ei oed un ai o'i hanes am dano ei hun, neu oddiwrth amgylchiadau, neu hanesion pobl eraill, y rhai yw y pethau isod. Gofynodd boneddiges iddo, yr hon oedd yn awyddus am wybod yn sicr beth oedd ei oed, pa oedran oedd, a pha freninoedd oedd efe yn gofio; yr oedd hyn oddeutu chwech mlynedd cyn ei farwolaeth. Atebodd ei fod yn 163 oed, a'i fod yn cofio brwydr Maes Flodden, a ymladdwyd yn erbyn y Scotiaid yn nheyrnasiad Harri yr Wythfed. Yna gofynodd iddo a oedd y brenin yno? Atebodd, 'Nag oedd, yr oedd yn Ffrainc, a Iarll Surrey oedd y maeslywydd.' Gofynodd iddo beth oedd ei oedran ef y pryd hwnw. Mynegodd mai tair ar ddeg oed. Ymladdwyd y frwydr hono ar y nawfed o Fedi, 1513, ac yr oedd y Brenin Harri y pryd hwnw yn Tourney yn Ffrainc. Yr oedd y pryd hwnw lawer o bobl yn yr un plwyf y rhai oeddynt dros gant oed, a thystient oll fod Henry Jenkins yn hen ddyn yr amser cyntaf oeddynt hwy yn ei gofio ef. Elai yn fynych i'r brawdlys yn Nghaerefrog ar ei draed, pellder o fwy na deugain milldir, a bu fel tyst mewn amryw lysoedd ereill, cofrestr y rhai a grybwyllant am ei oedran mawr. Yr oedd yn wastad yn ddyn bywiog, a'i olwg a'i glywed ganddo yn berffaith hyd y diwedd.

"Y foneddiges a grybwyllwyd uchod oedd yr Anrhydeddus Mrs. Ann Saville, merch Iarll Maclesfield, a gweddw yr Anrhydeddus Mr. Saville, brawd Arglwydd Saville; dywedodd y boneddig a roddodd i mi yr hanes hwn, ei bod yn ddynes deimladwy ac elusengar iawn. Arferai ymweled â'r tlodion cystuddiol, a rhoddi iddynt gyffeiriau, a phethau ereill at eu hangenrheidiau; a dywedir iddi yn fynych roddi cyffeiriau i'r cyfoethogion hefyd, a gwneyd llawer iawn o feddyginiaethau anhawdd a rhyfedd, trwy gyngorion Jenkins. Pan y gwelodd hi Jenkins gyntaf yr oedd mewn cyflwr afiach hynod; ond clywyd hi yn adrodd yn fynych iddi

H2025

gael ei hadferyd i berffaith ieched yn dra buan, a byw i oedran mawr. Yr oedd yn addurn i'w rhyw; bu fyw yn cael ei charu, a bu farw yn cael galaru ar ei hol gan bawb a'i hadwaenai."

---



---

BEDDARGRAFF\*

Ar Gofodail a osodwyd yn Bolton, sir Gaerefrog, trwy danysgrifiadau cyoeddus, er coffadwriaeth am Henry Jenkins.

Na wridia, Fynor,  
 I achub rhag Anghof Goffadwriaeth  
 H E N R Y J E N K I N S ,  
 Un o isel enedigaeth,  
 Ond o fywyd gwir ryfeddol,  
 Canys cyfoethogwyd ef  
 A phethau Natur,  
 Os nad â Golud,  
 A dedwydd oedd  
 Yn mharâd, os nad yn amrywiaeth  
 Ei fwynderau,  
 Ac er i'r byd pleidiol  
 Gasâu a diystyru  
 Ei gyflwr isel a gwael,  
 Gwelodd llygad anmhleidiol Rhagluniaeth ef,  
 Ac a'i bendithiodd  
 A ieched tadawl a hir ddyddiau,  
 I ddysgu dyn camsyniol  
 Fod y bendithion hyn yn gynwysedig mewn  
 Cymedroldeb,  
 Bywyd o Lafur, a Meddwl Tawel.  
 Bu fyw i'r Oed rhyfeddol o  
 169,  
 A gladdwyd yma Rhagfyr 6, 1670.  
 A chafodd y Teilyngdod hwn ei wneyd i'w  
 Goffadwriaeth.

\*1713

H2026

C A S G L I A D  
O  
GYNGORION GWERTHFAWR,  
Y RHAN FWYAF O'R RHAI A RODDWYD I  
MRS. SAVILLE, GAN HENRY JENKINS.

---

“Yr wyf yn credu (meddai Syr Richard Jebb) mai natur yw y meddyg goraf, ac fod llyisiau, yn eu modd digymyg, yn ddigonol i wellâu pob afiechyd.”

“Yr Arglwydd a greodd feddyginiaethau allan o'r ddaear, a'r hwn sydd ddoeth ni ddiystyra hwynt.”—Eccles. xxiii. 4.

D.S. — Myfi a roddais amryw gyngorion at yr un peth, canys, trwy lawer o achosion, yn fynych y peth a wellâo un ni wellâ un arall; ond cyngorwn y cyfryw bersonau ag a flinir â rhyw ddolur neillduol i ddefnyddio pob un o'r rhai a roddir i lawr yma at y peth.

---

AT Y WRACH NEU Y CRYD (*Ague*).

1. Toddwch scrupl, neu haner dram, o wermod, mewn gwydraid o ddiod fain, a chymerwch ef bump neu chwech gwaith y dydd. Neu cymerwch gymaint ag a ddalier ar swllt o lwch pen canwyll bron pan fyddo y pang yn dechreu. Neu cymerwch gymaint ag a safu ar swllt o bylor, yr un modd. Neu rhoddwch dafell o wniwn mawr wedi ei dori yn groes wrth y cylla. Neu ymdrochwch mewn dwfr oer pan fyddo y pang yn dechreu.

K0027

## AT Y CRYD TRI-DYDDIOL,

*Neu un a ddychwelo bob tri diwrnod,*

6. Rhoddwch wrth bob arddwrn blastr o driagl a huddugl. Neu bwytewch lemon bychan, y croen a'r cyfan, cyn y pang.

## AT Y CRYD PEDWAR-DYDDIOL.

8. Rhoddwch blastr o Venice Turpentine ar yr arddyrnau. Neu un o bupur wedi eu malu, a'u cymysgu â thriagl. Neu rhoddwch olew Turpentine wrth y meingefn, pan fyddo pang yn dyfod arnoch.

TAN IDDWF (*Erisipelas*).

11. Cymerwch dram o Beruvian Bark bob dwy awr. Neu cymerwch lonaid gwydr gwin o ddwfr tar, yn dwymn, yn y gwely, bob awr, gan olchi y lle ag ef. Neu os bydd y corff yn rhwym, cymerer dogn (*dose*) neu ddau o rhywbarb a cream of Tartar.

Os bydd yr afiechyd wedi gafael yn y gwyneb neu yr ymenydd, dylid golchi y traed yn fynych mewn dwfr twymn.

AT Y PARLYS MUD (*Apoplexy*).

15. Cymerwch scrupl o nitr, mewn lloned gwydr gwin o ddwfr oer, bob tair neu bedair awr. Neu os bydd y pang yn fuan ar ol pryd bwyd, cyfoger, ond na waeder. Neu yfwch yn helaeth o de sage; y mae hwn yn beth rhagorol i'r cylla. Neu cymerwch dram o flodau lafant (*lavender*) mewn gwydraid o ddwfr twymn.

K0028

AT Y DIFFYG ANADL (*Asthma*).

20. Yfwch haner peint o ddwfr tar (wedi ei iawn barotoi) ddwy waith yn y dydd, ac i bob haner peint rhoddwch loned llwy fwrdd o fel, siwgr candy wedi ei falu, neu siwgr llwyd da; y mae hwn wedi gwellâu diffyg anadl a fu yn aros dros ugain mlynedd, mewn ychydig fisoedd. Neu cymerwch loned llwy fwrdd o frwmstan bob dydd, mewn chwarter peint o win Madeira, oddeutu un ar ddeg o'r gloch. Neu felyn wy newydd ei ddodwy, mewn gwydraid o fedd-win, bob boreu gan ymprydio; gellir ei felysu os dewisir. Neu cymerwch o ddeg i dri ugain dyferyn o elixir o vitriol, mewn gwydraid o ddwfr, dair neu bedair gwaith y dydd. Neu cymysgwch yn dda yn nghyd syrup of squills, a syrup marsh mallows, a chymerwch lonaid llwy de yn fynych. Neu, bryd bynag y delo yr anadliad gwrwstaidd neu y peswch arnoch, llyncwch belen neu ddwy o gamphor o faint pysen, gwna hyn rwyddâu y gwellâd yn fawr. Yn ddiod gyffredin yfwch de dail carn yr ebol neu horehound, wedi ei felysu â mêl neu siwgr llwyd. Cafodd llawer les mawr wrth fygu dail carn yr ebol wedi ei dori yn fân a'i gymysgu â thobaco. Pan y mae diffyg anadl o natur sych a dirdyniadol, y mae cymeryd laeth newydd yn y boreu a'r nos yn dra buddiol, a'r pryd hwnw y ddiod oraf yw dwfr berwedig wedi ei dywallt ar afalau wedi eu tori yn dafelli, a'u melysu a mêl neu siwgr llwyd.

TORIAD ALLAN GERIAIDD (*Bilious Humours*).

30. Cymerwch dair neu bedair gwaith y dydd, o



ugain i ddeg ar ugain dyferyn o elixir of vitriol mewn gwydraid o win neu ddwfr. Neu cymysgwch owns o tincture of Peruvian bark, gydag un dram o elixir of vitriol, a chymerwch ddwy lonaid llwy de o'r cymysgedd hyn dair gwaith yn y dydd. Neu cymerwch ddeg ar ugain neu ddeugain dyferyn o balsam of Peru, mewn gwydraid bychan o French brandy, bob boreu oddeutu un ar ddeg o'r gloch. Neu, os dewisir, gellir ei gymeryd ar siwgr gwyn. Neu cymysgwch 36 gronyn o blue pill, gyda 24 gronyn o pill of cochiaë, a gwnewch hyn yn ddeuddeg pelen, a chymerwch un neu ddwy o honynt wrth fyned i'r gwely; y mae y rhai hyn yn beleni cryfàol rhagorol iawn, ac yn dra llesol at glefyd yr afu; y peth goraf i agor y corff yn y clefyd hwn (yr hwn sydd yn rhy gyffredin yn mhlith pawb) yw castor oil; gellir cymeryd o un i dair llonaid llwy fwrdd, os bydd yn angenrheidiol, i agor y corff. Cymeryd llonaid cwpan te o de camomile yn gyntaf peth bob boreu a hwylusa y gwellâd yn fawr iawn. Y mae endive a dantyllew, a'u cymeryd fel te neu eu bwyta fell llysiau, yn bethau da rhagorol iawn.

#### GWAEDU O'R TRWYN.

37. Golchwch yr arleisiau, y trwyn a'r gwddf â gwinegr. Neu tynwch i fyny i'r trwyn ddwfr a gwinegr. Neu roddwch i fyny yn y ffroen liain newydd ei losgi. Pan fyddo yn ddrwg iawn, aed y dyoddefydd dros ei ben i ddwfr oer. I rwystro y dolur hwn, bwytwch lawer o raisins, ac yfwch faidd yn helaeth bob boreu, neu gwnewch y ddau.

K0030

## I ATAL RHEDIAD GWAED O ARCHOLL.

42. Rhoddwch wrth y lle dopiau danadl wedi eu pwyo. Neu rhoddwch ar yr archoll liain wedi ei losgi. Neu taenwch arno ludw lliain wedi ei losgi, ar ol ei roddi mewn gwinegr llym a'i losgi.

## POERI GWAED.

45. Cymerwch dair llonaid llwy fwrdd o sudd sage mewn mel, atalia hyn boeri neu gyfog gwaed. Neu cymerwch o ddwy i bedair owns o sudd danadl. Neu cymerwch drwyth gref o bwrs y bugail. Neu cymerwch lonaid cwpan te o eirin sychawl (*prunes*) wedi eu berwi, dros ddwy neu dair noswaith.

## CYFOG GWAED.

45. Cymerwch ddau lonaid llwy fwrdd o sudd danadl; totda hyn hefyd waed wedi tywarchu yn y cylla. Neu cymerwch gymaint o nitr ag a safo ar haner coron, wedi ei doddi mewn gwydraid o ddwfr oer, ddwy neu dair gwaith y dydd.

## PLEDRENI,

53. Ar y traed, o achos cerdded, a wellânt trwy dynu edef wlan trwyddynt, a thori dau ben yr edef a'i adael nes y pilio y croen ymaith. I'w hatal rhwbier traed yr hosanau yn dda â sebon, ac ni chyfyd yno bledren byth.

## CORNWYDYDD.

55. Rhoddwch wrthynt blastr o flawd a mel. Neu

K0031

blastr o Venice turpentine. Neu o sebon meddal a sugr llwyd, yr un faint o bob un. Neu blastr o wniwns pobedig.

#### YSIGIAD.

59. Rhoddwch wrtho, yn ddioed, driagl wedi ei daenu ar bapur llwyd. Neu blastr o bersli wedi eu pwyo ag ymenyn. Neu blastr o dom buwch newydd. Neu golchwch y lle â gwinegr twymn, ag ychydig o rum ynddo.

#### I ATAL CHWYDD ODDIWRTH YSIGIAD.

63. Rhoddwch dafell o gig eidion teneu wrth y lle. Neu rhoddwch wrtho yn ddioed frethyn wedi ei blygu chwech gwaith, a'i roddi mewn dwfr oer, a'i drochi yn y dwfr drachefn pan yr oero y brethyn.

#### I WELLAU CHWYDDIAD ODDIWRTH YSIGDOD.

65. Twymwch ef dros haner awr, foreu a hwyr, â brethyn wedi bod mewn gwinegr a dwfr, can boethed ag y gellwch ei oddef.

#### LLOSG NEU WLYBLOSG.

66. Golchwch y lle yn ddioed â gwinegr da, ac wedi hyny rhoddwch arno linseed oil nes y gwellào. Neu, os bydd yn ddrwg iawn, cymysgwch oil neu spirits of turpentine gyda'r gwinegr, a gwnewch fel y mynegwyd uchod.

#### Y CANCER YN Y FRON.

68. Gwellâwyd cancer gwaedlyd llidiog, wedi bod

K0032

yn aros dros ugain mlynedd, yn gwbl iach, yn unig wrth yfed chwarter pint ddwywaith yn y dydd o sudd clider neu goosegrass, a rhoddi y dail wedi eu pwyo wrth y lle sydd dost. Neu berwch yn araf sudd clider mewn saim moch croyw, yr un faint o bob un, a rhoddwch wrth y lle foreu a hwyr, fel plastr. Neu, os na fydd wedi tori, rhwbiwch y fynwes foreu a hwyr â spirits of hartshorn, sweet oil, a laudanum, yr un faint o bob un. Neu rhoddwch celandine a thom gwydd, wedi ei curo yn dda yn nghyd, a'u taenu ar liain main, foreu a hwyr wrth y lle; gwna hyny lanâu a gwellâu y clwyfau.

#### CANCER MEWN RHYW LE ARALL.

72. Rhoddwch wrth y lle wniwns cochion wedi eu pwyo. Neu, pwywch flodau, dail, a gwrysg persli gwylltion, a rhoddwch hwynt fel plastr wrth y lle, gan ei newid bob deuddeg awr; ac efe a wellâ mewn ychydig wythnosau.

#### CANCER O DAN Y LLYGAD,

74. A hollol wellâwyd wrth yfed yn feunyddiol gwart o ddwfr tar, gan olchi y lle ag ef, ac wedi hyny rhoddi plastr o dar a brasder cig gwedder wedi eu toddi yn nghyd wrtho; gwellâodd hyn gancer wedi bod yn aros ugain mlynedd mewn dau fis.

#### CANCER YN Y GENAU.

74. Golchwch y genau yn lân, foreu a phrydnawn, gydag ychydig liain wedi ei gylymu wrth ben pren bychau, â gwerth ceiniog o borax gwyn, chymaint

a hyny o fêl, wedi eu cymysgu yn dda yn nghyd. Neu chwythwch ludw brethyn yscarlad i'r genau a'r gwddf; meddyginiaeth ragorol.

#### BRONAU CELYD.

77. Rhoddwch wrth y lle blastr o butter of wax. Neu blastr o wer a ginger wedi ei falu, taenwch ef ar bapur llwyd, gyda thwll i roddi pen y fron trwyddo; newidiwch ef bob boreu a phrydnawn, a chadwch y lle yn dra thwymn â gwlanen. Neu os bydd dolur tufewnol, yfwech drwyth newydd gwraidd cwmffri.

#### BRONAU CHWYDDEDIG A DOLURUS.

80. Berwch ddyrnaid o flodau camomile, a dyrnaid o faloes, mewn dwfr a llaeth, a rhoddwch y dail twymn rhwng dwy wlanen arno, bob chwech awr; gwna hyn ostwng lymphiau neu chwydd ar bob man arall hefyd.

#### MALAITH, GIBWST, LLECHEIRA (*Chilblains*).

81. Os heb dori, rhwbiwch y lle yn fynych â mws-tard a brandi. Neu gyda muriatic acid, wedi ei gymysgu â dwfr; saith llwyaid o ddwfr i un o'r acid; y mae yn gwellâu, ac yn rhwystro hefyd. Neu rhwbiwch y lle ag oil, neu spirits of turpentine. Neu gyda halen ag wniwns wedi eu pwyo yn nghyd. Os wedi tori, golwch y lle â tincture of myrrh ac ychydig ddwfr. Neu rhoddwch arno Turner's cerate. I'w hatal, gwisgwch wlanen, neu hirwlan, neu hosanau o ledr chamois.

c

K0034

## PLANT.

*I atal Llechau (Rickets), Tynerwch, neu Wendid.*

88. Trochwch hwynt mewn dwfr oer bob boreu, hyd nes y byddont yn naw neu ddeg mis oed.

## DIDENAU AGENOG.

90. Rhoddwch wrthynt balsam of sugar. Neu butter of wax; a gwna un o'r ddau yn fuan eu hiachau.

## DWYLAU AGENOG.

94. Golchwch hwy yn dda â sugr coch a dwfr. Neu rhwbiwch hwynt yn dda a mel cyn myned i'r gwely, a gwisgwch fenyg lledr. I atal hyny golchwch hwynt â blawd mwstard. Neu â bran a dwfr wedi berwi.

## GWEFUSAU AGENOG.

100. Rhoddwch arnynt ychydig o sal prunella.

Y COLUDDWST (*Cholic*).

101. Yn y pang, yfwch lonaid gwydr gwin o Daffy's Elixir. Neu cymerwch 30 defnyn o oil of aniseed ar siwgr gwyn. Neu cymerwch 30 defnyn o essence of peppermint yr un ffordd. Neu lonaid gwydr gwin o ddwfr peppermint, wedi ei felusu â siwgr. Neu cymerwch haner owns o tincture of rhubarb. Wrth fyned i'r gwely golchwch eich traed a'ch coesau mewn dwfr twymn.

## Y COLUDDWST SYCH.

108. I'w atal, yfer yn helaeth o de sinsur. Neu

bwyteuach wniwn mawr amrwd yn fynych. Neu cadwech ddernyn o sinsur yn barhaus yn eich genau. Neu cymerweh yn achlysurol lonaid gwydr gwin o sweet oil a brandi, yr un faint o bob un. Y mae y rhai uchod yn dda yn mhob doluriau gwyntog.

#### Y COLUDDWST AR BLANT.

113. Rhoddwech iddynt yn fynych ddogneau bychain o fagnesia. Neu scruple o aniseed wedi ei falu yn eu bwyd.

#### Y COLUDDWST GERIAIDD (*Bilious Cholic*).

116. Yfwch yn helaeth o lemonade twymn. Neu cymerwech lonaid llwy fwrdd o sweet oil bob awr.

#### COLUDDWST ARFEROL.

118. Y goraf, os nad yr unig beth rhagddo, yw gwisgo crys gwlanen, neu wasgod wlanen, yn agosaf i'r croen. — D.S. Dylai gael ei newid bob pythefnos o ellaf.

#### COLUDDWST,

*Oddiworth fwg neu darth plwm, plwm gwyn, Verdigris, &c., a elwir yn gyffredin y Dry Gripes.*

120. Yn y pang yfwch fenyn toddedig, ac yna cyfogwech trwy ddwfr twymn. Neu cymerwech eich boreufwyd yn wastadol o gawl cig gwedder bras. Neu cymerwech lawer o oil of sweet almonds. — D.S. Y mae y ddau olaf yn ataliadau rhagorol rhag y dolur.

### Y COLUDDWST GWYNTOG.

124. Bwyteuach yn helaeth o bys crasedig. Neu bwyteuach wniwns amrwd yn y nos i swper. Neu bwyteuach lawer o had sinsur. Neu yfwch lawer o de sinsur. Neu cadwch ychydig o sinsur yn barhaus yn y genau.

### DARFODEDIGAETH.

130. Cymerwch bob boreu a phrydnawn lonaid llwy de o ystor gwyn wedi ei falu a'i gymysgu â mel; y mae hyn wedi gwellâu llawer yn y radd olaf o'r dolur hwn. Gwellâwyd rhai wrth yfed yn helaeth o drwyth brag, neu sudd brag (*essence of malt*) wedi ei doddi mewn dwfr ffynon, a'i gymeryd yn oer. Neu curwch i fyny felynwy wy newydd ei ddodwy, a chymerwch ef mewn gwydraid o fedd-win bob dydd oddeutu un ar ddeg neu ddeuddeg ar gloch. Y mae jelly currants duon yn unig, a'u bwyta yn helaeth, gyda bara gwyn da, wedi gwellâu rhai amryw weithiau. Neu gymysger yn dda yn nghyd syrup of marshallows a syrup of squils, a chymerer llonaid llwy de o hono lawer gwaith yn y dydd, yn enwedig os bydd peswch ar y claf. Yn y gradd olaf o'r afiechyd hwn sugner dynes iachus yn feunyddiol. Neu, yn foreu bob dydd, torer tywarchen o ddaear newydd, ac arogler yn y twll dros haner awr. Neu toddwch haner pwys o fêl da yn yr unrhyw fesur o winegr cryf, wedi ei ferwi nes y byddo can dewed â hufen, a chymerwch lonaid llwy fawr o hono bedair neu bump o weithiau yn y dydd; y mae hyn wedi gwellau llawer; ac os nad yw yr un peth a God-

K0037



bold's Vegetable Balsam, ateba yn union yr un dyben. Yn yr afiechyd hwn dylai yr ymborth fod yn ysgafn, ond yn faethol, megys pysgod, ieir, cig oen, cig llo, &c.; oysters, a ffrwythau cadwadwy a sychion, &c., ydynt dda hefyd. Yn ddiod gyffredin yfer llaeth newydd neu cider, yn glauar, neu ddwfr haidd, neu ddwfr afalau, neu faidd, ag ychydig o sudd lemon ynddo. Gwna awyr iachus, ymarferiad corfforol, yn enwedig cyfnewidiad awyr a chymdeithion llawen, lawer o gynorthwy i wellâu.

#### ANWYD.

144. Cymerer yn fynych llonaid llwy de o syrup of violets. Neu os bydd peswch, cymysgwch yn dda yn nghyd yr un faint o syrup of squills a syrup of marsh-mallows, a chymerer llonaid llwy de yn fynych yn y dydd. Neu yfwech beint o ddwfr oer, gyda llonaid llwy fwrdd o driagl ynddo, pan orwedder yn y gwely. Neu gellir cymeryd yr un faint o flawd ceirch, yn lle y triagl, os byddir yn dewis.

#### ANWYD YN Y PEN.

250. Piliwch yn dra theneu groen orange, rholiwch ef i fyny a'r ochr dufewnol allan, a gosodwch un yn mhob ffroen.

#### I RWYSTRO EFFEITHIAU DRWG ANWYD.

151. Y funyd yr elo person i fewn i'r ty, a'i ddwy-law a'i draed yn oerion, bydded iddo eu gosod yn ddioed

mewn dwfr oer, a'u gadael yno nes y dechrenant wres-  
ogi; y mae hyn yn ataliad da, a rhwystra yn wastad  
lecheira.

#### DIRDYNIADAU (*Convulsions.*)

152. Cymerer llonaid llwy de o valerian root, wedi  
ei falu, mewn cwpanaid o ddwfr oer, bob boreu, gan  
ymprydio. Neu cymerer dognau mawrion o magnesia  
mewn llaeth wedi ei scumio. Neu ymdrochwch mewn  
dwfr oer.

#### DIRDYNIADAU MEWN PLANT.

155. Rhoddwch iddynt yn fynych ddogneau bychain o  
fagnesia mewn llaeth. Neu ddogneau bychain o fag-  
nesia a rhubarb.

#### CYRN.

158. I'w gwellâu, rhoddwch, bob boreu, siale wedi  
ei falu a'i gymysgu â'ch poeri ar y cynn; gwellânt  
yn fuan trwy hyn. Gwellâ yr un peth hefyd bob math  
o ddefaid. Neu rhoddwch blastr o bitch neu o Venice  
turpentine, wedi ei daenu ar ledr, wrth bob corn.  
Neu gwlychwch hwynt yn dda, foreu a hwyr, â sudd  
yr house leek, a gosodwch ar y corn ddarn o'r ddeilen.  
I atal cynn, golchwch eich traed yn fynych mewn  
dwfr oer.

#### RHWYMDRA.

163. Cymerwch eich boreufwyd yn fynych o gawl  
dwfr a churants. Neu cymerwch bob boreu a hwyr

K0039

lonaid llwy fwrdd o cream of tartar wedi ei gymysgu â mel. Cyfodi yn foreu sydd beth da rhagorol rhagddo hefyd.

#### PESWCH.

167. Os bydd gyda phoen a chaethiwed yn y fynwes, cymerwch bob nos wrth fyned i'r gwely lonaid llwy de o spermaceti, wedi ei gymysgu yn dda â siwgr candi maledig. Neu bwytwch yn barâus o horehound wedi ei drin â siwgr candi (*candied horehound*). Neu cymerwch yn fynych lonaid llwy de o syrup of horehound. Neu yfwch yn helaeth o de horehound, wedi ei felusu â mel neu siwgr llwyd. Neu cymerwch yn fynych lonaid llwy de o syrup of squills a syrup of marshmallows wedi eu cymysgu yn nghyd, yr un faint o bob un. Neu o de wedi ei wneyd â Spanish liquorice. Neu yfwch beint neu ragor o ddwfr oer wrth orwedd yn y gwely, gyda llwyaid fawr o flawd ceirch neu driagl wedi ei droi ynddo.

#### PESWCH DIFFYG-ANADL.

179. Cymerwch ddwy owns o Spanish liquorice, ac o halen haner owns, berwch y liquorice mewn tri pheint o ddwfr nes y bo yn gwart, a rhoddwch yr halen ynddo pan y bo o boethder y gwaed; yfwch ddau lonaid llwy fwrdd o hwn bob dwy awr. D.S. Gwna hyn wellâu y diffyg-anadl llaith mwyaf cyndyn.

#### PESWCH Y DARFODEDIGAETH.

181. Y peth goraf at hyn yw cadw dernyn o liquor-

K0040

ice, wedi ei dafellu fel horseradish yn ochr y genau wrth fyned i'r gwely.

#### PESWCH SEFYDLOG.

183. Cymerwch Ionaid llwy fwrdd o syrup of horehound bob hwyr a boreu. Neu cymerwch ugain dyferyn o elixir of vitriol mewn gwydraid o ddwfr oer ddwy neu dair gwaith y dydd. Neu golchwch y pen â dwfr oer bob boreu. Neu ymdrochwch mewn dwfr oer.

#### PESWCH GOGLEISIOL.

187. Yfwch ddwfr oer, wedi ei wynu â blawd ceirch, bedair neu bum waith y dydd. Neu cedwch ddernyn o siwgr barley neu siwgr candi yn baraus yn y genau.

#### CWLWM GWYTHI (*Cramp*).

189. I rwystro yr afiechyd hwn, yfwch haner peint o ddwfr tar bob boreu a hwyr. Neu gosodwch rolyn o frwmstan dan eich gobenydd. Neu cylymwch eich gardas yn llyfn a thyn dan eich penglin pan fyddwch yn myned i'r gwely. I'w wellâu rhoddwch y traed a'r coesau mewn dwfr twymn. Neu ddaliwch rol o frwmstan yn eich llaw. Neu estynwch eich sawdl allan yn gryf. Neu fynwch gael gwefreiddio y fan.

#### CWLWM GWYTHI YN Y CYLLA.

196. Gorchuddiwch y cylla yn ddioed â phlastr o driagl Venice. Neu cymerwch yn ddioed o flodau neu

K0041

hadau narrow-leaved lavender mewn gwydraid da o frandi neu win Madeira. Neu cyfogwch â dwfr clauar, neu de gwan camomile. Os dychwel y poen yn rymus, dylid rhoddi gwlaneni o ddwfr poeth wrth y cylla. Os bydd y dolur yn tarddu oddiwrth y gymalwst, &c., rhaid cymeryd brandi, neu win Madeira cryf.

### Y CROUP.

Y mae hwn yn ddolur peryglus iawn, ac yn fynych yn ymosod ar blant. A dylid cyrchu meddyg deallus yn ddioed; ond gan nad ellir cael un bob amser, mynegaf pa beth i'w wneyd. Bydd tarawiadau y gwaed yn gyffredin yn gyflym, a'r anadliad yn galed a llafurus, gyda swn cryglyd a neillduol, y llais yn llym a gwichlyd, y gwyneb yn goch, ac hefyd weithiau yn welwlas neu ddu.

200. Pan y cymerir plentyn â'r arwyddion hyn, dylid rhoddi ei draed yn ddioed mewn dwfr twymn. Os bydd yn dew bydd gwaedu yn ddefnyddiol, ond nid heb hyny. Dylid gwneyd iddo hefyd anadlu mewn anwedd dwfr twymn a gwinegr. Os na leiha yr arwyddion, dylid rhoddi plastr o blister rhwng ei ddwy ysgwydd. Rhodder wedi hyny i'r plentyn y cymysgedd canlynol: dwfr pennyroyal, tair owns, syrup of poppies ac o althea, owns o bob un, wedi eu cymysgu yn nghyd. Gwellâwyd rhai plant o'r dolur hwn trwy roddi gelod yn ddioed wrth eu gyddfau, a chymeryd wedi hyny, lonaid llwy de o syrup of rice, gydag yn nghylch ugain defnyn o essence of peppermint ynddo, yr hyn a raid ei roddi mewn awr neu ddwy drachefn,

K0042

os bydd angen. I atal dychweliad y dolur peryglus hwn, dylai y plentyn wisgo plastr o Burgundy pitch rhwng ei ysgwyddau.

#### ARCHOLL.

205. Rhwymwch arno ychydig o gaws wedi ei bobi. Neu codwch ef yn nghyd gyda'ch bys a'ch bawd am chwarter awr, yna rhwymwch liain, wedi ei ddyblu bump neu chwech gwaith, wedi ei wlychu mewn dwfr oer.

#### BYDDARNI.

207. Rhoddwch y poeri a fyddo yn eich genau yn y boreu â phen eich bys yn y clustiau bob boreu. Os bydd yn tarddu o anwyd, cadwer y pen yn dwymn, yn enwedig yn y nos, cymerwch garthiad esmwyth, cadwch y traed yn dwymn, a golchwch hwynt mewn dwfr twymn, cyn myned i'r gwely. Os oddiwrth gwyr sydd yn y clust, dyferwch iddi ychydig oil of almonds, a golchwch hi y boreu dranoeth â dwfr a llaeth twymn. Os oddiwrth sychder y clustiau, rhoddwch ynddynt dipyn o gig moch tew, a chauwch y clust i fyny ag ychydig wlan. Neu gollyngwch iddynt ychydig ddyferion o sudd wniwn, a llanwch hwynt â gwlan. Neu rhoddwch ychydig halen yn y clustiau. Neu gwlychwch ychydig wlan mewn brandi, a rhoddwch ef yn y clustiau. Neu gwefreiddier trwy y clustiau. Neu arferer ymdrochi mewn dwfr oer bob dydd, nes iachau.

#### BYDDARNI AROSOL.

218. Cymerwch wniwn coch, tynwch allan ei ganol

a llanwch ef ag olew almonds wedi eu pobi, gadewch iddo aros yno dros nos, yna torwch ef, gan ei hidlo, a gollyngwch dri neu bedwar dyferyn i'r glust, foreu a phrydnawn, a chauwch hi i fyny â gwlan du. Y mae hyn wedi gwellâu byddarni ar ol aros deng mlynedd ar ugain.

#### BYDDARNI GYDA PHOEN YN Y PEN A SWN YN Y CLUSTIAU.

221. Piliwch ewyn garleg, tarewch ef mewn mel, a rhoddwch ef yn y glust yn y nos, gydag ychydig wlan du, a gorweddwch â'r clust hwnw yn uchaf. Gwnewch felly, os bydd angen, dros wyth neu ddeg noswaith.

#### GENEDIGAETH.

222. Ar ol genedigaeth plentyn, laeth y fam yw yr unig ryddâd addas i gorff y plentyn; bydded iddo ddechreu sugno ddeg neu ddeuddeg awr ar ol ei eni.

#### DYFRLIF.

Rhediad y dwfr yn anfwriadol yw hwn, a syched parhaus a lleiâd y corff yn ei ddylyn.

223. Yfwch, dair neu bedair gwaith y dydd, chwarter peint o bosel alum, trwy roddi tri dram o alum mewn pedwar peint o laeth; gwna hyn wellâd mewn wyth neu ddeg diwrnod. Neu toddwch chwarter owns o cantharides mewn haner peint o elixir of vitriol, a chymerwch o bymtheg i ddeg dyferyn ar ugain, mewn dwfr ffynon, ddwy neu dair gwaith y dydd.

K0044

## Y DYFRGLWYF.

226. Bwytewch grystyn bara, neu gacen galed, oddeutu owns bob boreu, gan ymprydio ddwy neu dair awr cyn boreufwyd. D.S. Gwna hyn yn fuan wellâu y dyfrglwyf yn y fynwes, ond i hyny dylid cymeryd llonaid llwy de o sinsur hefyd mewn gwydraid o frandi da, unwaith y dydd, o leiaf. Neu cymerwch ddram o nitr, bob boreu, mewn chwarter peint o gwrw. Neu cymerwch dair llonaid llwy fwrdd o sudd cenin bob boreu. Gwellâ hyny hefyd y dyfrglwyf gwyntog. Wedi carthu eich corff arferwch ymdrochi mewn dwfr oer. Neu gwefreiddier chwi yn fynych; y mae hyny wedi gwellâu y dyfrglwyf o'r fath waethaf.

## POBL WEDI BODDI.

235. Rhwbiwch y corff i gyd drosto â halen. Gwna hyny adferu rhai a ymddangosant yn hollol farw.

## POEN YN Y CLUST.

237. Dodwch ffigysen fechan wedi ei rhostio yn y clust. Neu dodwch ynddo wniwn wedi ei rostio. Neu gwefreiddier chwi trwy y clust. Neu rhwbiwch y clust yn galed â'ch llaw dros chwarter awr. Golchwch eich traed yn fynych mewn dwfr twymn. Neu gosodwch gwd gwlanen poeth, wedi ei lenwi â mallows a blodau camomile berwedig, ar y clust. A chymerwch scrupl o nitr a deg gronyn o rubarb dair gwaith y dydd. Os bydd rhyw bryfed, neu ryw sylwedd caled yn y clust, gollyngwch i fewn ychydig

K0045



ddyferion o olew olive, neu olew almonds, tyna hyny hwynt allan. Os bydd y poen oddiwrth bryfaid, dyferwch i fewn ychydig o laeth clauar, yr hyn a'u gyra allan; neu sudd wermod, yr hwn a'i lladda.

#### SWN NEU GANU YN Y CLUSTIAU.

249. Dyferwch iddynt sudd wynwyn.

#### CWYR CALED YN Y CLUSTIAU.

250. I'w doddi, chwistrilliwech iddynt ddwfr twymn. Neu ddwfr a laeth clauar.

#### DALLINEB.

252. A ellir ei wellâu weithiau, trwy wfreiddiad. Felly, hefyd, trwy ymdrochi yn wastadol mewn dwfr oer.

#### CIB-DDELLNI.

253. Dyferwch iddynt sudd afalau surion.

#### LLYGAID TOSTION.

254. Yfwch yn fynych de y dorfagl (*eye-bright*), a golchwch y llygaid ag ef ddwy neu dair gwaith y dydd. Neu golchwch y llygaid ddwy waith â'r sudd wedi ei wasgu o'r dorfagl, a gwisgwch ddernyn o sidan dros y llygaid; y mae hyn wedi gwellâu dallineb hollol. Neu cymysgwch sudd cynffon y llygoden (*house-leek*), a chymysgwch ef â hufen, yr un faint o bob un, a golchwch y llygaid lawer gwaith y dydd ag ef.

K0046

## GOLWG PWL.

258. Gwlychwch eich llygaid yn dda â'ch poeri yn y boreu; y mae hyn wedi gwellâu rhai oeddynt agos yn ddall. Neu dyferwch i'r llygaid yn fynych sudd afalau wedi pydru. Neu defnyddiwch y pethau a enwyd at lygaid tostion.

## LLYGAID GWAEDLYD.

259. Chwythwch i'r llygaid siwgr candi newydd ei falu. Neu rhoddwch wrthynt glwtyn o liain wedi ei wlychu mewn dwfr oer, a gadewch ef wrthynt dros ddwy awr. Neu gosodwch wrthynt hyssop berwedig fel plastr.

## ARCHOLL AR Y LLYGAID.

262. Rhoddwch wrthynt blastr o conserves of roses yn ddioed. D.S. Gwellâ hyn hefyd lygaid gwaedlyd.

## PILIONEN AR Y LLYGAID.

264. Cymysgwch yn dda sudd iorwg y ddaear (*ground ivy*) gydag ychydig fel, a dau neu dri gronyn o bay salt, a dyferwch ychydig o hono i'r llygaid foreu a phrydnawn.

LLYGAID YN RHEDEG O DDWFR POETH  
LLYM.

265. Dyferwch i'r llygaid ychydig ddefnynau o siwgr gwyn wedi ei doddi mewn French brandi. Neu rhoddwch dafell deneu o gig eidion teneu wrth y gwar.

K0047

LLYGAID NEU AMRANTAU LLIDIÖG.

267. Rhoddwch wrthynt fel plastr conserves of roses. Neu benau wermod wedi eu curo i fyny â melyn wy. Neu rhoddwch wrthynt blastr o afalau, wedi eu berwi, eu rhostio, neu rai wedi pydrü, yn dwymn.

YSBOTIAU GWYNION YN Y LLYGAD.

270. Rhoddwch ychydig o gwyr clust ar yr ysbotiau wrth fyned i'r gwely.

LLYGAID GWEINIAID.

271. Golchwch y llygaid a'r pen bob boreu a dwfr oer.

LLEWYGU WRTH OLLWNG GWAED

272. A rwystrir wrth fwyta cawl cyn hyny. Neu wrth orwedd yn y gwely ar y pryd.

LLEWYGFYDD.

274. Arogled y person winegr cryf, neu hartshorn, a llynced lwyaid fwrdd neu ddwy o ddwfr oer, ac oddeutu un rhan o dair o hono yn winegr.

TEWDRA MAWR.

275. Cerdder llawer. Neu ymborthwch yn gwbl, neu yn benaf, ar lysiau. Neu ymborthwch yn y boreu a'r nos ar fara a llaeth a dwfr, yn oer, nes y bo y tewder wedi lleiâu.

TWYMYNAU.

278. Yn nechreu twymynau, os bydd y cylla yn an-

esmwyth, cyfoger; os bydd y coluddion, carther hwynt; os bydd tarawiad y gwaed yn galed, llawn, a chryf, gwaeder. Yfer yn helaeth o dost a dwfr, neu o de afalau neu wood sorrel, fel cyfnewidiad. Neu yfwch gawl dwfr teneu, wedi ei felusu â mel, a dau ddram o nitr i bob chwart. Neu yfwch lonaid gwydr gwin bob awr o ddwfr tar. Ac y mae sudd dail mefus (*strawberries*) yn ddiod ragorol i oeri. Neu gellir bwyta y ffrwythau yn helaeth. I atal cael clefydau heintus na anadler yn agos i wyneb y person claf, ac na lyncer y poeri yn yr ystafell. Y mae haint yn wastad yn gafael yn y cylla gyntaf.

#### TWYMYN UCHEL

289. A ellir wellâu trwy roddi plastr o driagl ar yr iâd. Os bydd gyda cholled o synwyr a vigilia dodder y claf dros ei ben yn yr afon, yr hyn a ellir ei wneyd yn ddiberygl yn nechreu y dwymyn.

#### TWYMYN DYSPEIDIOL (*Intermitting.*)

291. Yfwch lemonade twymn yn nechreu pob pang. Efe a iacheir mewn ychydig ddyddiau. Neu cymerwch lonaid llwy de o oil of sulphur mewn cwpanaid o de balm, unwaith neu ddwy y dydd.

#### TWYMYN ARAF.

293. Ymdrochwch mewn dwfr oer bob dydd dros ddwy neu dair wythnos.

#### TWYMYN GROENDARDDOL (*Rash.*)

294. Yfwch bob awr lonaid llwy fwrdd o sudd ground

K0049

ivy. Gwellâ hyn yn fynych mewn pedair awr ar hugain. Neu ddefnyddiwch drwyth gref o hono, os na ellir cael y sudd.

#### TWYMYN GYDA PHOEN YN YR AELODAU.

296. Cymerwch ugain dyferyn o spirits of hartshorn, mewn cwpanaid o ddwfr oer, ddwy neu dair gwaith mewn pedair awr ar ugain. Neu yfwch yn helaeth o de cinquefoil.

#### TWYMYN Y LLYNGYR.

298. Berwch lonaid llaw o riw a wermod yn dra araf mewn chwart o ddwfr, a tharthwch y bola uwch ben y trwyth, a gosodwch y dail wrtho yn sugaethen (*poultice*). Gwnewch hyny bob boreu a phrydnawn. Tyna hyn lyngyr oddiwrth blant, y rhai nid ellir rhoddi un physigwriaeth iddynt, y mae hefyd yn dda iawn mewn twymynau pydrol (*putrid*).

#### PIB-GLWYF (*Fistula*).

299. Golchwch gregin gleision (*muscle shells*) yn lân, llosgwch hwynt yn llwch, a gogrynwch hwynt yn flawd, cymysgwch â saim mochyn, a thaenwch hwynt ar ledr golchedig, a rhoddwch hwynt wrth y lle dolurus. D.S. Gwellâ hyn y dolur uchod yn ei raddau gwaethaf; gwellâ hefyd y piles.

#### DYLIFIAD (*Flux*).

301. Berwch fraster mynwes mollt (*breast of mutton*) mewn chwart o ddwfr dros awr, ac yfwch y cawl

can gynted ag y galloch. D.S. Y mae hyn wedi gwellâu y dylifiadau henaf a mwyaf ffyrnig.—Neu gwnewch Burgundy pitch yn beleni o faint pys, a chymerwch dair o honynt bob nos a boreu nes y gwellâer. Neu cymysgwch Norway tar a siwgr llwyd yn dda yn nghyd, a chymerwch hwynt fel y Burgundy pitch. Neu roddwch fara crasedig llwyd mawr mewn tri chwart o ddwfr, gyda dram o cochineal maledig, a dram o salt of tartar, yfwch y cyfan mor fuan ag y galloch. D.S. Gwellâ hyn bob dylifiadau, y geri marwol, ac enyniadau yn y coluddion.

### DYLIFIAD Y GWAED.

310.—Cymerwch o lwch rhubarb gymaint ag a safo ar swllt, a haner hyny o lwch nutmeg, mewn gwydraid o win gwyn, bob nos cyn y gorweddoch yn y gwely. Neu cymerwch beleni y Norway tar, fel yn y dylifiad. Neu yfwch yn helaeth o ddwfr oer gyda llonaid llwy fwrdd o flawd da wedi ei droi ynddo nes y gwellâoch.

### CLEFYD Y GWAED, Y GWAETHAF O BOB DYLIFIAD.

320. Ymborthwch yn unig ar rice, sago, saloop, ac weithiau ar de cig eidion, ond na fwytwch gig. Neu ymborthwch ar rice a llaeth. I'w rwystro, cymerwch lwyaid fawr o wêr mollt (*mutton suet*) wedi ei doddi ar dân araf, ond na waedwch.

### CYMALWST (*Gout*) YN Y CYLLA.

324. Toddwch ddau ddram o Venice triagl mewn

K0051

gwydraid o win y mynydd, yfwch ef, ac ewch i'r gwely; byddwch wedi esmwytho yn mhen dwy awr, ac wedi gwellau yn mhen deg awr. Os cymera y cylla gydag anwyd synedig, bydd cordial twymn yn angenrheidiol, megys gwin Madeira a spices wedi eu berwi ynddo. Bydd brandi a rum yn angenrheidiol weithiau i yru yr anwyd o'r cylla. Os bydd tuedd i gyfogi, yfwch de camomile gwan. Y mae arfer æther oddiallan yn llesol hefyd. Os bydd y poen yn drwm iawn gellir cymeryd deg dyferyn ar ugain o laudanum mewn cwpanaid o drwyth marshmallows.

#### CYMALWST MEWN UNRHYW AELOD.

332. Dywed rhai na ddylai y gymalwst gael ei wellâu (y mae hyny yn wir, na ddylai gael ei gwellâu heb fod yn yr iawn ffordd), ond myfi a'i gwellëais lawer gwaith heb un effeithiau drwg yn canlyn. Rhwbiwch y rhanau tost yn dda â thriagl twymn, ac yna rhwymwch y lle â gwlanen wedi ei rhoddi yn y triagl. Gnewch hyny, os bydd angen, bob deuddeg awr. Gwellâ hyny y gymalwst waethaf, y gymalwst wynaid, neu y gewynwst. Neu cymerwch bob nos yn y gwely lonaid gwydr gwin bychan o frandi da a train oil, yr un faint o bob un, a rhwbiwch y lle tost ag ef. Y mae hyn wedi gwellâu y gymalwst, y gymalwst ewynaid, a'r gewynwst, wedi i bob peth fethu. Neu cymysgwch yn dda haner owns o etherial spirits of Turpentine, un owns o compound tincture of aloes, a haner owns o sal volatile. Gosodwch mewn costrel, ac ysgydwch yn dda, a chymerwch 50 dyferyn o'r cymysg-

K0052

edd hwn bob nos a boreu, mewn llonaid gwydr gwin o ddwfr twymn. Os nad hwn yw y gout specific, efe a ateba yn gymwys yr un dyben, ac a lwyr wellâ y doluriau a enwyd.

### Y GYMALWST YN Y LLAW NEU Y TRAED.

337. Rhoddwch wrth y lle tost sugaethen o fara gwyn a dwfr, ac wedi hyny dodwch wrtho ddail bresych ieuainc yn dwymn. Neu rhwbiweh ef yn dda bob boreu a phrydnawn o flaen y tân, â'r un faint o oil of turpentine ac oil of amber, a rhwymwch y lle yn dda mewn gwlanen. Neu rhoddwch wrtho dafell o gig eidion teneu yn amrwd, gan ei newid bob deuddeg awr nes gwellâo. D.S. Y mae y cyngorion hyn yn briodol i wellâu y dolur mewn un lle ar y corff neu yr aelodau. I'w atal, cyn myned i'r gwely bob nos yfweh wydraid o gin a dwfr, a llonaid llwy de o frwmstan ynddo.

Ond yr ataliadau goraf rhag y gymalwst ydyw cymedroldeb ac ymarferiadau corfforol, cyfodi yn foreu, a myned i'r gwely yn gynarol. Dylid atal rhag pob pob peth sur, ac yn y gwanwyn a diwedd y flwyddyn cymeryd dogneau o rubarb a magnesia, yn enwedig i'r rhai hyny nad allant ymdrochi ac yfed yn, ac o, ddyfrdedd Caerbaddon, y rhai ydynt yn adnewyddu y cyfansoddiad, ac yn hwyluso treuliad, trwy fod diffyg treuliad y cylla yn un o brif achosion y dolur poenus hwn.

### CANCER NEU FARWEIDDIAD; I'W ATAL NEU EI RWYSTRO.

339. Mwgdarthwch y lle yn baraus â gwinegr, yn

K0053



yr hwn y berwyd anmhuredd haiarn (un ai gwreichion neu y pethau a neidiant oddiwrth forthwyl y gof). Neu cymerwch bob boreu a phrydnawn dair pelen o Castile soap o faint pysen.

Dylid yfed yn ddiiod ddwfr haidd, dwfr a llaeth, te linseed, neu gin a dwfr gwan.

#### I LADD Y MAN BRYFAID SYDD YN TREULIO Y CIG ODDIWRTH Y DANEDD.

343. Golchwch eich genau ddwy waith bob dydd a dwfr a halen, a glanêwch eich danedd â huddugl yn unig. D.S. Gwellâ hyn y llwg (*scurvy*) yn nghig y danedd.

#### Y GLASGLWYF (*Green Sickness*).

344. Cymerwch lonaid cwpan te foreu a phrydnawn o drwyth lignum vitæ. Neu bwytwch scurvy grass yn fynych, fel deiliach, wedi eu cymysgu â surens y cwn (*sorrel*).

#### I WNEYD Y GWALLT I DYFU YN HIR A THEW.

349. Golchwch y pen bob nos â thrwyth cryf o rosemary, a sychwch ef â gwlanen.

#### POEN YN Y PEN.

351. Rhoddwch æther wrth y talcen. Neu tynwch i fyny i'r trwyn ychydig o sudd horse radish. Neu aroglwch yn gryf graffion horseradish, wedi eu rhoddi

mewn ychydig liain. Neu olchwch y traed mewn dwfr twymn, a rhwbiwch hwynt yn galed a lliain bras. Neu rhwbiwch y pen yn galed â'r llaw dros chwarter awr.

POEN ANGERDDOL YN Y PEN.

357. Cymerwch o winegr da a dwfr dri llonaid llwy fwrdd bob un, a haner llwyaid o Hungary water; rhoddwch hwn ar y talcen a'r arleisiau ddwy neu dair gwaith bob dydd.

POEN GEWYNAWL YN Y PEN.

358. Sychwch a malwch yn llwch owns o marjoram, a haner owns o assarabucca, cymysgwch hwynt yn nghyd, gan eu cymeryd fel trewlwch, a chadw y gwddf a'r clustiau yn dwymn. Anfynych yr achosa drewi cyn y boreu nesaf.

POEN SEFYDLOG YN Y PEN.

359. Rhoddwch wrth eich talcen liain wedi ei wlychu mewn dwfr oer, gan ei newid fel y byddont yn twymno.

RHWYSTRAD YN Y PEN.

360. Cymerwch fodiad neu ddau o drewlwch eryf. Neu o unrhyw beth a wnelo i chwi drewi. D. S. Cadwch eich pen yn dra thwymn yn y nos.

YR INGLOES (*Heartburn*).

363. Yfwch yn ddioed beint neu ragor o ddwfr oer. Neu fwyteuach bump neu chwech o lymeirch (*oysters*).

Neu sipiwch ddernyn o Spanish liquorice. Neu cymerwch wydraid o frandi neu rum. Neu cymerwch ddogyn neu ddau o rubarb. Weithiau bydd yn angenrheidiol cyfog.

#### YR IG (*Hiccup*).

368. Bwytewch ddwy neu dair o preserved damsins. Neu cymerwch dri dyferyn o oil of cinamon ar gnapp o siwgr gwyn. Neu cymerwch fodiad o drewlwch cryf; neu o unrhyw beth a wnelo i chwi drewi. Neu llyncwch gegiad o ddwfr oer, gan gau eich genau a'ch clustiau.

#### Y PAS (*Hooping Cough*).

373. Rhwbiwch y cefn yn dda o flaen tân cyn myned i'r gwely â hen rum, ac ychydig oil of amber. Neu yr un faint o oil of amber a spirits of hartshorn. Neu gydag hen rum a garlleg. Neu rhwbiwch y fynwes yn dda cyn myned i'r gwely ag oil of amber, gan ei gorchuddio yn baraus â gwlanen, a chadw y corff yn agored yn araf â senna wedi ei ferwi gyda prunes, neu raisins da, ond na chyfoger. D.S. Os nad hwn yw Roche's embrocation, ateba yn gymwys yr un dyben. Weithiau ni wna dim ei wellâu ond newid yr awyr.

#### CRYGNI.

377. Cymerwch yn fynych lonaid llwyde o'r un faint o syrup of marshmallows a syrup of squills wedi eu cymysgu yn dda. Neu cymerwch lonaid llwyde o conserves of roses bob nos. Neu cymerwch bob boreu

K0056

gan ymprydio lonaid llwy de o syrup of violets. Neu lonaid llwy de o sudd horse radish wedi ei gymysgu â mel, yr un amser. D-S. Y mae crygni ystyfnig wedi cael ei wellâu yn unig trwy yfed peint o ddwfr oer, a llonaid llwy fwrdd o driagl wedi ei gymysgu ynddo bob nos cyn myned i'r gwely.

#### Y FAMWST (*Hysteria Disorders*).

383. Y goraf (ac fe allai yr unig feddyginiaeth) yw ymdrochi mewn dwfr oer.

#### ANNHREULIAETH (*Indigestion*).

Un achos mawr o'r anhwylddeb hwn yw, fod pobl yn llyncu eu hymborth heb haner ei gnoi.

383. Dylid bwyta pob peth ag sydd yn hawdd ei dreulio. Y mae cyfogiad a charthiad esmwyth yn bethau tra llesol. Neu fwyteu aniseed yn fynych, bodiad bychan ar yr un amser. Neu cymerwch ddeg dyferyn ar ugain o elixir of vitriol mewn gwydraid o win gwyn, neu ddwfr, ddwy waith yn y dydd. Neu cymysgwch yn nghyd un owns o tincture of bark, ac un dram o elixir of vitriol, a chymerwch ddwy lonaid llwy de o hono ddwy waith yn y dydd. Weithiau ni wna dim ond codi yn foreu ac awyr iachus ei wellâu. Pan y byddo y dolur wedi tarddu oddiwrth adlwytho y cylla, neu fwyta gormod o ffrwythau, &c., yr unig foddion yw bwyta digon o hen gaws Caerlleongawr. Y mae llawer o ddoluriau oddiwrth annhreuliad erchyll wedi eu gwellâu trwy yfed yn helaeth o de sage, wedi rhoddi ynddo ychydig o sudd lemon, neu winegr da, a'i

K0057

felusu â mel neu siwgr llwyd. Y mae newidiad awyr a chymdeithas ddifyr yn dra llesol yn y dolur hwn.

#### Y CLEFYD MELYN.

390. Cymerwch belen o Castile soap o faint pysen, bob boreu, gan ymprydio. Neu curwch wyn wy yn deneu, a chymerwch ef mewn lloaid gwydr gwin o ddwfr bob boreu a phrydnawn. Neu cymerwch ddram neu ddau, os na agora y corff, o tartar toddedig, mewn cwpanaid o de gwan, neu gawl dwfr, bob boreu a hwyr. Y mae cyfogi hefyd yn dra defnyddiol, dylid gweithio y cyfan i fyny â dwfr twymn, neu de camomile gwan. Ymarferiad corfforol cryf, megys rhedeg, dawnsio, neidio, &c., a'i gwell â rai prydiau. Gwellâwyd rhai trwy gymeryd teithiau hirion.

#### Y CLEFYD MELYN AR BLANT.

398. Cymysgwch yn dda (trwy guro yn hir) haner owns o rubarb teg, a dwy lonaid llaw o gurrants glan. Rhoddwch lonaid llwy de bob boreu, gan ymprydio. Gwellâ hyny ef yn fuan.

#### YR YMGRAFU.

Nid yw hwn ond math o bryfaid bychain o dan y croen; gan hyny, y mae cymeryd meddyginiaeth du-fewnol yn hollol ddiles.

399. Golchwch yr holl leoedd y byddo arno â rum cryf. Neu cymysgwch lwch hellebore gwyn â llaeth, ac eneinwch foreu a hwyr nes y byddo yn iach. Neu curwch yn dda yn nghyd sudd dau neu dri lemon gyda

K0058

yr un faint o oil of roses, ac eneiniwch. Gwellâ hwn ef yn fuan. D.S. Y mae yn awr luaws o feddyginiaethau braint lythyredig y rhai a'i gwellânt ar un waith. Ond y gwellâd mwyaf sicr yw cymysgu sulphur vivum ag ymenyn, ac eneinio ag ef; iacha hyny ef o bob gradd ar ol ymiro un waith neu ddwy.

#### Y MAN WYNAU (*King's Evil*).

406. Yfwch chwarter peint o ddwfr calch bob nos a boreu. Neu yfwch lonaid gwydr gwin o sudd clider newydd ei wasgu, neu goosegrass, bob nos a boreu, gan ymprydio; a golchi y lle tost â'r unrhyw. Neu cymerwch lonaid llwy de o cream of tartar bob boreu a hwyr mewn ychydig o ddwfr twymn. Neu ddefnyddiwch yr ymborth a gyngorir i archollion poethglefrog. Neu ymdrochwch yn fynych yn, ac yfwch ddwfr, y môr.

#### CLOFFNI.

##### *Oddiworth sefydliad arosol y lle.*

413. Curwch i fyny felynwy wy newydd ei ddodwy yn dra theneu, a phob yn lwyaid ar y pryd, a churwch gydag ef chwech llonaid llwy fwrdd o ddwfr. Rhwbiwch hwn yn esmwyth yn y rhanau dolurus dair neu bedair gwaith y dydd, ond na rwbiwch ond dros ychydig fynudau.

#### COESAU CHWYDDEDIG.

414. Rhoddwch wrthynt bridd y panwr wedi ei daenu ar bapur llwyd. Neu erfin (maip) pwonedig, neu wedi eu berwi. Y mae cadw y corff yn rhydd yn angenrheidiol.

K0059

## COESAU ARCHOLLEDIG, AC YN RHEDEG.

416. Rhoddwch wrthynt sugaethen (*poultic*) o afalau pwdr, a charthwch y corff un neu ddwy waith yr wythnos. Neu golchwch hwynt mewn brandi, a rhoddwch wrthynt ddail ysgaw, gan eu newid ddwy waith y dydd. Gwellâ hyny yn fuan. Dylid arfer carthu y corff hefyd unwaith neu ddwy yr wythnos.

## Y GWAHANGLWYF.

421. Yfwch yn barâus o gawl dail burdock foreu a hwyr. Neu yfwch haner peint o faidd celery foreu a hwyr. Neu ymdrochwch yn y môr yn hir ac yn fynych. Neu arferwch ymdrochi mewn dwfr oer yn ddyddiol.

## YR HUNGLWYF.

425. Tynwch winegr cryf i fyny y trwyn. Neu yfwch drwyth cryf lavender y dail meinion. Neu o drwyth berw y dwfr foreu a hwyr.

## I LADD LLAU.

428. Taenwch neu rwbiwch yn y pen drewlwch Yspañ. Neu defnyddiwch precipitate powder, gwyn neu goch, yr un ffordd. Neu golchwch y pen â thrwyth amaranthe.

## I UN YN YMDDANGOS WEDI CAEL EI LADD GAN FELT, NEU DDAMP, NEU WEDI MYGU.

431. Trochwch hwynt yn ddioed mewn dwfr oer. Neu chwythwch yn gryf i lawr eu gyddfau a'r fegin. Neu chwythed dyn cryf i'r genau.

K0060

## CLEFYD YR AFU.

434. Cymerwch haner dram o nitr puredig mewn cwpanaid o faidd, dwfr haidd, neu dost a dwfr, dair neu bedair gwaith y dydd. Neu lonaid llwy de o spirits of nitr, yr un ffordd, a chan fynyched. Pan fyddo yr afu wedi chwyddo ni ddylid cymeryd un peth twymn. Carthiadau araf o fanna a mel a ddylid gymeryd. Yn y clefyd hwn ni ddylid cymeryd dim yn dwymnach na'r gwaed. Weithiau bydd yn angenrheidiol mygdarthu y manau dolurus, megys â chamomile, &c. Weithiau dylid agor y cornwydydd. Os bydd y carthiad yn rhydd a gwaedlyd, ni ddylid ei atal, os na fydd yn gwanâu y dyoddefydd yn ormod. Y mae carthiad rhydd yn fynych yn dwyn ymaith y dolur. Yn unig yfer maidd, dwfr haidd, a dwfr wedi rhoddi bara crasedig ynddo.

## Y "LUES VENEREA," NEU Y CLEFYD DRWG.

440. Can gynted ag y byddo modd wedi ymgydiad anmhur, neu yn amheus, dylai pob person ymolchi, neu chwistryllio â dwfr sebon meddal, gan olchi yn gyntaf â'i ddwfr ei hun. D.S. Anfynych y metha hyny rwystro effaith y dolur. Modd bynag, os bydd i arwyddion y dolur ymddangos, neu gael eu teimlo, y moddion goraf a mwyaf syml yw rhai Dr. Hunter, sef pedwar gronyn ar ugain o calcined mercury, wedi eu gwneyd â conserves of hips i bedair pelen ar ugain, a chymeryd un o honynt bob nos a boreu; ac ar ol cymeryd pob wyth pelen, cymerer owns o fanna, a haner owns o salts, mewn haner peint o ddwfr twymn, a pheidio cymeryd o'r pelenau y dydd hwnw. Symuda

K0061



hyn yn fynych holl arwyddion y dolur a fydder wedi gael yn ddiweddar. Ond os bydd y dolur wedi bod yn aros yn hir, a gwreiddio i'r cyfansoddiad, dylai pob un sydd yn gwerthfawrogi ei iechyd fyned yn ddioed at feddyg medrus.

Modd bynag, myfi a wellêais lawer yn ngraddau gwaethaf y clefyd hwn, trwy roddi iddynt owns o arian byw bob boreu, a llonaid llwy fwrdd o aqua-sulphurata, mewn gwydraid o ddwfr, bob prydawn, o ddeutu pump ar gloch.

#### LLOERIGRWYDD (*Lunacy*).

444. Cymerwch bob dydd owns o double distilled vinegar. Neu cymerwch drwyth cryf o acrimony bedair gwaith y dydd. Neu rhwbiwch y pen lawer gwaith y dydd â gwinegr da, yn yr hwn y dodwyd dail ground ivy. Neu ymdrochwch mewn dwfr cer; neu mynwch eich gwefreiddio.

#### GWALLGOFRWYDD GWYLLT.

449. Y mae yn ddiau fod pob gwallgof yn llwfr-ddyn, ac y gellir ei iachau heb ei guro. Cadwch y pen wedi ei eillio yn lân, golchwch ef yn fynych a gwinegr da. Y mae pothellu (*blistering*) yn gwneyd mwy o ddrwg nag o dda. Neu rhoddwch wrth y pen yn fynych lieiniau wedi eu trochi mewn dwfr oer. Neu bydder byw yn hollol ar afalau dros fis. Neu ar ddim ond bara a llaeth oer. Neu dodwch y pen o dan bistyll can gyhyd ag y geill y cyfansoddiad ei oddef. Neu arllwyser dwfr oer ar y pen trwy big

K0062

crochan te. Neu arferwch ymdrochi yn barâus mewn dwfr oer.

### CNOAD CI CYNDDEIRIOG.

457. Os bydd y person wedi ei gnoi mewn lle enawdol, heb fod yn rhy agos i un wythien, dylid tori y lle (os gellir ei wneyd yn ddioed) ymaith, a thrin yr archoll â dwfr a halen. Neu gyda halen a gwinegr, a'i drin wedi hyny ddwy waith yn y dydd â basilicon melyn, wedi ei gymysgu â precipitate of mercury coch. Neu cymerwch haner owns o nitr, a dwy dram o Virginia snakeroot wedi ei falu, cymysger hwynt yn dda mewn curfa (*mortar*), rhaner hwynt yn ddeg dogn, a chymerer un bob dydd. Neu cymysgwch bwys o halen gyda chwart o ddwfr, a gwasgwch a golchwch yr archoll ag ef dros awr, yna rhwymwch arno halen dros ddeuddeg awr. Gwellâwyd rhai trwy yn ddioed rwbio yr archoll yn dda â sweet oil, a gwellâwyd llawer hefyd trwy yn unig ymdrochi yn y môr.

### Y FRECH GOCH (*Measles*).

460. Yn y clefyd hwn, yfwch gawl dwfr teneu yn unig, dwfr a llaeth, neu ddwfr a bara crasedig, goraf pa fwyaf; a golchwch y traed a'r coesau yn fynych mewn dwfr twymn. Os bydd tuedd i gyfogi, cefnoger hyny trwy yfed dwfr clauar, neu de camomile gwan. Cymerwch yn awr ac eilwaith lonaid llwy de o oil of sweet almonds, a siwgr candi wedi ei doddi ynddo, a'i felusa â syrup maiden hair, neu gwallt y forwyn.

K0063

Ar ol y frech goch cymerwch saith neu wyth carthiad, neu ragor, ac am rai wythnosau gofalwch rhag cael anwyd, ac yn unig defnyddiwch ymborth ysgafn, ac na yfwch ddiod frag.

#### RHWYSTRIAD MISGLWYF.

465. Yfwch haner peint o drwyth cryf pennyroyal bob nos wrth fyned i'r gwely. Neu cymerwch haner owns o lwch sych valerian wrth fyned i'r gwely. Neu cymerwch bedair owns o sudd brook lime wedi ei gymysgu â sudd orange, wrth fyned i'r gwely. Neu cymerwch wyth neu ddeg gronyn o calomel mewn pelen, dros ddwy neu dair noswaith, gan ofalu na chaffer dim anwyd, gwna hyn beri cyfogi a charthiad, a dylai gael ei gymeryd yn agos i'r un amser. Neu gwefreiddier y person un waith neu ddwy.

#### "MENSIS NIMI," NEU PAN Y RHEDANT I ORMODEDD.

470. Rhodder y traed mewn dwfr oer; (ni wna hyn byth niweid.) Neu yfwch ddwfr oer yn unig, a llonaid llwy fwrdd o flawd da wedi ei gymysgu ag ef. Neu yfwch wydraid o'r dwfr oeraf a ellwch gael, a defnyddiwch liain tew neu wlanen wedi ei wlychu mewn dwfr oer. Neu ddefnyddiwch ysbwng wedi ei wlychu mewn gwin coch a gwinegr. Neu gwaedwch yn y fraich, rhwystrwch y lle â'ch bys, ac yna gadewch iddo waedu drachefn.

#### I HELAETHU LLAETH.

475. Yfwch beint o ddwfr oer bob nos wrth fyned

K0064

i'r gwely. Neu yfwch yn helaeth o gawl pys llygod  
(*lentil.*)

#### I WNEYD I LAETH CEULEDIG REDEG.

477. Gorchuddiwch y ddynes â lliain bwrdd, a gosodwch badellaid o ddwfr poeth dan ei mynwes, yna rhwbiwch y fron dros dair neu bedair munyd. Gwnewch hynny bob dydd nes y gwellâo.

#### I WNEYD I'R LLAETH GYTUNO A'R CYLLA.

478. Os bydd yn teimlo yn drwm rhoddwch halen ynddo; os bydd yn cawsi rhoddwch ynddo siwgr, ac i bersonau geriog (*bilious*) cymysgwch ddwfr ag ef.

#### MARWEIDDIAD (*Mortification*).

480. I'w atal, rhoddwch wrtho sugaethen o flawd, mel, a dwfr, gydag ychydig furum ynddo.

#### CLEFYDAU GEWYNAWL.

481. Cyfodwch yn foreu, ac ewch i'ch gwely yn gynar, a gwisgwch grys gwlanen yn agosaf i'ch croen, a rhwbiwch eich corff yn fynych â brws cnawd. Byddwch yn ofalus i ochelyd corff rhwymn, ond na chymerwch garthiadau cryfion—rhubarb a senna yw y goraf. Defnyddiwch i foreufwyd de mother of thyme, neu thyme cyffredin. Neu fel cyfnewidiad, cymerwch de rosemari cryf. Neu de sage, ac ynddo ychydig o sudd lemon, neu winegr da, a'i felusu â capilair, neu siwgr llwyd; goreu pa fynychaf y cymerir hwn. Neu cymysgwch yr un faint o assafœtita a Castile soap, a chymerwch ddwy belen o faint pysen bob nos a boreu.

K0065

Golchi y traed a'r coesau bob nos mewn dwfr twyma cyn myned i'r gwely, sydd beth llesol iawn yn y clefyd hwn. Os poenir chwi gan y gwynt, cymerwch ugain neu ddeg dyferyn ar ugain o elixir of vitriol mewn gwydraid o win, neu ddwfr, ddwy neu dair gwaith y dydd, dylai yr ymborth fod yn gig llo, gwedder, oen, neu gywion, ond dim planigyn oddieithr yr erfinen a'r ffäen Ffrengig; dylid gwrthod gwin a phob danteithfwyd. Y mae awyr iachus ac ymarferiad yn hollol angenrheidiol.

#### NETTLE RASH.

510. Twymyn ysgafn yw, yr hon yn fynych a barha dros wythnosau gyda chosi a llosgiad, a thoriad allan dros yr holl gorff fel pe buasid wedi cael curiad â danadl. Yn yr India Orllewinol gelwir hi y dwymyn bigog. Y gwellâd goraf i hon ydyw rhwbio y rhanau dolurus yn dda a phersli. Y mae meddyginiaeth du-fewnol yn hollol ddifudd.

#### HEN OEDRAN.

511. Yfwch haner pint o ddwfr tar boreu a hwyr. Neu yfwch yn fynych o de danadl neu gawl danadl. Neu llynewch wy newydd ei ddodwy bob boreu. Neu mynwch eich gwefreiddio bob dydd. Fe allai y bydd i un o'r pethau hyn adnewyddu eich nerth am lawer o flynyddoedd.

#### POENAU YN Y CEFN.

515. Gwnewch beleni o faint pysen, yr un faint o Venice turpentine, blawd teg, a siwgr da, a chymerwch dair neu bedair o'r rhai hyn bob boreu a phrydnawn. Neu rhwbiwch y cefn yn dda o flaen y tân cyn myned i'r

gwely â rum a garleg. Neu cymerwch foreu a hwyr ddeg dyferyn ar ugain o balsam of capivi ar ddernyn o siwgr gwyn, a rhoddwch yn blastr wrth y cefn. Neu rhoddwch redyn y dwfr mewn dwfr nes y byddo yn dew a glydiog, a rhwbiwch y cefn ag ef foreu a hwyr.

#### Y PARLYS.

519. Gellir gwellâu y clefyd hwn yn y gwanwyn neu yr haf, ond pur anfynych yn y gauaf. Yfwch haner peint o ddwfr tar foreu a hwyr. Neu cymerwch bob boreu, gan ymprydio, owns o conserves of rosemary. Neu yfwch yn helaeth o de wedi ei wneyd o lavender dail meinion. Neu yfwch lawer o de sage, wedi rhoddi ynddo sudd lemon, neu winegr da, a'i felusu a siwgr llwyd. Neu gwefreiddier nes y bydder yn iach.

#### PARLYS YN Y DWYLAW.

524. Golchwch hwynt yn fynych mewn trwyth cryf o sage, mor boeth ag y medroch ei oddef. Neu berwch lonaid llaw o ddail ysgaw, a dwy neu dair llwyaid o had mwstard mewn chwart o ddwfr, ac ymolchwch yn hwn yn fynych gan boethed ag y galloch ei oddef.

#### PARLYS YN Y GENAU.

526. Ymgarthwch yn dda, ac wedi hyny cnowch had mwstard yn fynych. Neu gollyngwch i lawr i'ch gwddf, gan ei dafu i fyny wedi ei olchi, sudd pren sage. Neu gwnewch yr un fath â sudd sage cryf, wedi rhoddi ynddo winegr.

#### PARLYS AR OL GWEITHIO MEWN MWN PLWM GWYN, NEU VERDIGRIS.

530. Cymerwch haner owns o drwyth valerian. Neu ddau ddram o valerian root, yn llwch. Neu gos-

odwch yn allanol liain wedi ei wlychu mewn gwinegr cryf ar y lleoedd dolurus, gan wneyd hynny yn fyny, os bydd angen. Neu yfwch yn fynych yn helaeth o ddwfr oer. Neu gwefreiddiwch bob dydd nes y byddoch yn iach.

#### CLWYF Y MARCHOGION (*Piles*).

537. I'w atal, golchwch y lle yn dda a dwfr oer. I'w wellâu, rhoddwch wrtho blastr o driagl twymn. Neu rhoddwch wrtho wniwn wedi tynu ei groen a'i bwnio; gwellâ hyn y piles sychion. Neu blastr o turpentine varnish; gwellâ hyn y blind piles a'r gwaedlyd. Neu llyncwch felynwy newydd ei ddodwy mewn gwydraid o frandi foreu a hwyr. Gwellâ hyn y peth yn dufewnol.

#### CLWYF Y MARCHOGION TUFENWOL.

542. Bwyteuach geninen fawr wedi ei berwi bob boreu, gan ymprydio. Neu llyncwch belen o Burgundy pitch yr un fath; gwellâ hyn hefyd y rhai gwaedlyd.

#### CLWYF Y MARCHOGIGN GWAEDLYD.

544. Ysgafn ferwch sudd danadl gydag ychydig siwgr, a chymerwch ddwy owns. Anfynych y bydd angen ei gymeryd yr ail waith.

#### Y PLA.

545. I'w atal, bwyteuach flodau marigold gydag olew a gwinegr bob dydd gyda'ch bwyd. I'w wellâu, defnyddiwch lawer o sudd lemon, neu winegr yn mhob peth. Neu cymerwch owns neu ddwy o sudd marigold. Neu yfwch yn helaeth o heli cig pan y clafychoch, ac nac yfwch ddim arall dros oriau. Neu yfwch yn helaeth o ddwfr oer wedi ei wynu â blawd ceirch.

K0068

## CLEFYDAU PARLYSAIDD.

550. Pwniwech ddarn o cuckoo point, a gosodwech ef ar y tafod. Adferâ hyn chwi yn fynych i lefaru.

YR EISGLWYF (*Plurisy*).

551. Cymerwech lonsid gwydr gwin o ddwfr tar twymn bob awr. Neu cymerwech ddram o huddugl bob awr. Neu rhoddwech blastr o frwmstan a gwyn wy. Neu rhoddwech ddail bresych yn dwymn wrth yr ystlys. Neu fygdarthwech â blodau camomile.

Y mae gwaedu, yn enwedig ar y lle dolurus yn dra llesol, ac yn esmwythâu y poen yn fawr. Os parha y poen ar ol gwaedu a mygdarthu, rhoddwech blastr pledrenu wrth y lle, a gosodwech ef yno ddau ddiwrnod.

Yfwch ddwfr pearl barley, wedi ei felysu â mel, &c., a defnyddiwech garthiadau esmwythion pan y byddoch ar wellâu.

## I UN WEDI EI WENWYNO.

558. Os ag arsenic, toddwech chwarter owns o salt of tartar mewn peint o ddwfr, ac yfwch o hono bob chwarter awr nes gwellâu. Os ag opium, cymerwech ddeg dyferyn ar ugain o elixir of vitriol mewn gwydr-aid o ddwfr oer bob chwarter awr nes y byddo yr effaith wedi cilio. I'r gwenwyn Affricanaidd, yfwch drwyth cryf o wraidd y sensitive plant.

## POLYPUS YN Y TRWYN.

561. Malwech yn llwech ddarn o alum, a thynwech i

K0069



i fyny i'r trwyn. Yna toddwch alum mewn brandi, gwlychwch lint ynddo, a gosodwch wrth y lle pan pan fyddwch ar fyned i'r gwely.

I BIGIAD NEU ARCHOLL FYDDO YN  
CRAWNI.

562. Rhoddwch wrtho durpentine yn unig.

PYSALISM, NEU BOERI PARHAUS.

563. Cnowch yn barhaus ychydig o fara sych, a llyncwch ef gyda y poeri.

I CHWYSU.

564. Cymerwch drwyth cryf o riw. Neu enowch yn baraus ddail riw.

Y FYNYGLOG (*Quinsey*).

566. Cadwch yn wastad yn eich genau ychydig o sal prunella. Neu cymerwch lonaid llwy de o currant jelly du. Neu cymerwch lonaid llwy de o winegr wedi ei ferwi, cymysgedig â mêl, can dewed â hufen, yn achlysurol. Gwellâ hyn wddf tost a chornwydlyd. Neu llyncwch yn araf ddwfr rhosynau gwynion wedi ei gymysgu â syrup of mulberries. Neu rhwb-iwch y gwddf ddwy waith y dydd â volatile liniment, neu enaint bywiol. Nid yw y rhai sydd yn gwisgo gwlanen yn agosaf i'w croen ond anfynych yn cael y dolur hwn. Y mae gwisgo neisied yn rhydd oddeutu y gwddf yn y nos, neu ddernyn o wlanen, yn rhwystr perffaith iddo.

K0070

## Y FYNYGLOG YN Y PEN.

Adwaenir hwn yn gyntaf trwy boen disymwth ac anhawstra i anadlu yn cymeryd y person yn y nos, neu ar ryw symudiad cryf.

575. Cymerwch bymtheg neu ugain dyferyn o laudanum yn y gwely. Neu agorwch lifweli (*issue*) ar y glun.

LLECHAU (*Rickets*).

576. Ar blant; i'w hatal, neu eu hiachau, golchwch hwynt mewn dwfr oer bob boreu.

GEWYNWST (*Rheumatism*).

Y mae poenau gewynaidd yn gyffredin yn fwyaf poenus pan yn dwymn yn y gwely. Ond y mae gewynwst oer, yr hwn sydd fwyaf poenus pan fyddo y lle yn oer.

577. Gellir gwellâu hwn wrth ei rwbio yn wastadol â brwsh cnawd (*flesh brush*). Rhwbiwch i fewn i'r lle driagl twymn, a rhoddwch wrth y lle bapur llwyd wedi rhoddi triagl arno; newidiwch ef bob deuddeg awr. Neu yfwch haner pint o ddwfr tar bob boreu a hwyr, gan olchi y lle ag ef yn dwymn. Neu yfwch, wrth fyned i'r gwely bob nos, lonaid gwydr gwin bychan o frandi da a'r un faint o train oil. Y mae hyn yn wellâd sicr. Neu cymerwch lonaid llwy fwrdd o sudd horseradish bob boreu, gan ymprydio. Gwellâwyd rhai trwy ymdrochi mewn dwfr oer, gyda rhwbio a chwysu; rhai wrth ymdrochi mewn

K0071

dwfr twymn, a llawer trwy ymdrochi mewn dwfr hallt. Pan y byddo yn ddrwg ymborthwch ar ddwfr haidd a churrants, afalau pobedig, maidd newydd, potenau ysgafn, &c. I atal y dolur hwn gwisgwchrawn am eich traed. Gochelwch draed gwlybion, a gwisgwch wlanen yn agosaf i'ch croen. Wedi ei wellâu, i adferu nerth, golchwch y lle ddwy waith y dydd gyda chawl traed eidion cryf, a bwyteuoch o hono yn fynych hefyd.

#### GEWYNWST YN Y PEN.

590. Golchwch y pen yn dda wrth fyned i'r gwely â gwinegr da yn oer, a rhwbiwch ef yn dda â'r un peth nes yr elo i mewn. Neu dodwch dan y gobenydd lonaid llaw o riw.

#### GWREINEN, TARWDEN (*Ringworm.*)

592. Golchwch hwynt yn fynych â tincture of myrrh. Neu â champhorated hungary water. Neu rhoddwch wrtho blastr o afalau pwdr. Neu rhwbiwch hwynt yn fynych â darn o houseleek.

#### RHEDIAD O'R TRWYN.

597. Tynwch i fyny yn araf i'r trwyn lonaid llwy de o hartshorn a gwinegr.

#### TORIAD LLENGIG (*Rupture.*)

598. Mwgdarthwch dros ddwy awr ag aqua vitæ twymn.

#### TORIAD LLENGIG MEWN PLANT.

599. Berwch lonaid llwy fawr o blisg wyau, wedi

K0072

eu sychu mewn pobty, a'u malu yn llwch, mewn peint o laeth, a phorthwch y plentyn yn barhaus â bara wedi ei ferwi yn y llaeth hwn.

#### TORIAD LLENGIG GWYNTOG.

600. Twymnwch dail buwch yn dda, taenwch ef ar ledr tew, rhoddwch had cymmin ar hyd-ddo, a rhoddwch yn boeth wrth y lle, pan yr oero rhoddwch un arall, a chadwch y plentyn yn ei wely dros ddau ddiwrnod.

#### PEN CRACHOG (*Scald Head*).

601. Gosodwch wrtho yn barhaus double distilled winegr gwin gwyn. Neu eneiwch ef bob dydd â thar Barbadoes. Wedi ei wellâu, rhoddwch garthiad esmwyth neu ddan.

#### CLEFYD Y BRENIN (*Scrofula*).

603. Rhoddwch wrth y lle blastr o pioni du neu wyn, nes gwellâu.

#### Y CLEFRI POETH (*Scurvy*):

604. Yfwch haner peint o ddwfr tar nos a boreu. Neu yfwch lonaid cwpan de o sudd elider bob boreu, gan ymprydio. Neu yfwch chwarter peint o ddwfr calch oddeutu un ar ddeg ar gloch yn y dydd yn wastadol. Neu cymerwch, ddwy waith yn y dydd, lonaid llwy fwrdd o frwmstan mewn llaeth. Neu yfwch foreu a hwyr haner peint o drwyth scurvy grass. Neu yn y gwanwyn yfwch ei sudd ef mewn ewrw neu ddiiod

K0073

fain. Neu fwytewch y dail gyda surens y cwn fel llysiâu, &c. Gwna yfed dwfr Harrowgate yn helaeth yn fynych ei wellâu. Ymdrochi yn y môr yn unig a'i gwellâ yn fynych. Yn y dolur hwn defnyddiwech yn benaf fwyd llaeth.

Y mae scurvy yn nghig y danedd wedi cael ei iachau trwy sugno lemon neu orange chwerw. Y mae pob math o fwyd-ddail yn dda rhagddo; pob peth o natur sur, pethau wedi eu cyffeithio (*pickles*), spruce beer, erfin, berw y dwfr, &c., dylai y cyffelyb gael eu bwyta yn helaeth. Bydd awyr iachus, ymarferiad, a chymdeithion llawen, yn gynorthwy mawr i wellâd.

#### ARCHOLLION CLEFROG.

620. Dodwch haner pwys o lignum vitæ, ac owns o senna mewn pump chwart o ddwfr gwlaw, mewn llestr pridd, gorchuddier ef yn dda, a gosodwch ef mewn pair o ddwfr poeth a berwer ef yn araf dair awr, a gadawer ef yn y pair nes yr oero. Wedi iddo aros un noswaith yfych haner peint o hono bob boreu yn dwymn, ac am bedwar yn y prydawn. Os bydd yn rhyddhau y corff yn ormod cymerer llai. Golchwch yr holl archollion hefyd ag ef yn dda. Sycha yr holl archollion i fyny mewn tri mis. D.S. Gwella hyn hefyd y scurvy yn hollol, a chlefyd y brenin, cornwydydd, ac archollion sydd yn rhedeg o bob msth.

#### Y CLEFRI YN NGHIG Y DANEDD.

624. Glanêwch eich danedd bob boreu â huddugl

K0074

ae wedi hyny golchwch eich genau yn dda â dwfr a halen. Neu golchwch hwynt yn dda bob dydd â thrwyth Peruvian bark, gydag ychydig fyrrh neu tincture of roses.

### ARCHOLL AR GRIMOG.

626. Rhoddwch ar y lle ychydig bapur gwyn wedi ei wlychu â siwgr, a chadwch arno nes yr iachao. Gwna hyn hefyd iachau archollion. Neu gosodwch arno ychydig o gold-beater's skin wedi ei leithio phoeri.

### YR ERYROD (*Shingles.*)

630. Math o gylch wreinyr yw hyn yr hwn a amgylcha y corff can lleted â llaw. Rhoddwch arleg wedi eu pwnio wrth y lle. Neu ymdrochwch yn y môr ac yfwch ddwfr hallt nos a boreu.

### GWRTHWYNEB YN Y BOREU.

632. Na fwyteuoch ddim wedi chwech yn y pryd-nawn. Neu yfwch beint o ddwfr oer, gan ymprydio, yn y boreu.

### Y FRECH WEN.

634. Gofalwch yn y dolur hwn am gael awyr rydd, bur, ac oer; ac agorwch y ffenestri bob dydd, gan ofalu i beidio oeri y claf, ac yfer yn helaeth o ddwfr wedi rhoddi bara ynddo, neu laeth wedi berwi afalau ynddo, neu laeth a dwfr a bara gwyn ynddo. Os bydd

K0075

y frech yn myned i fewn, a dirdyniadau yn canlyn, yfer yn ddioed beint o ddwfr oer, a lloaid llwy gan-olig o driagl wedi ei gymysgu ynddo. Yn ddiatal gyra hyny y frech allan, ac etyl y dirdyniadau. Pan fyddo yn ddrwg iawn gwaeder yn y traed, a dodder y traed a'r coesau mewn dwfr twymn ddwy neu dair gwaith y dydd, cyn neu wedi i'r frech dori allan, a dodwch erfin wedi eu berwi wrth y traed, ond na chadwch y pen yn rhy dwymn un amser. Pan fyddo y dolur yn drwm a'r dyoddefydd yn wan, rhodder iddo ychydig win, ac os bydd y crawniad wedi suddo i'r croen, gellir doddi cyfogiad araf, ac weithiau gellir cymeryd hefyd ychydig garthiad. Wedi iddo grawnu newidier dillad y claf, ond bydded i'r rhai hyny fod yn lliain sych a thwymn. Y mae aflonyddwch mawr yn fynych yn rhwystr i godiad a gostyngiad y frech; pan fyddo felly, rhoddwch i blentyn lloaid llwy de o syrup of poppies bob pump neu chwech awr, a lloaid llwy fwrdd i berson mewn oedran. Os bydd y genau yn ddolurus, a'r tafod yn sych ac agenog, dylid eu golchi yn fynych â dwfr a mêl a gwinegr ynddo. Ar ol i'r frech fyned ymaith, carther y dyoddefydd. Rhoddwch i blant drwyth senna a prunes neu gurrants, ac ychydig rubarb ynddo. Geill rhai mewn oedran gymeryd tri neu bedwar dogn o rubarb a manna. D.S. Y mae brech y fuwch yn awr wedi myned mor adna-byddus a chyffredinol, fel na wna rhieni a garant eu plant ddim ei hesgeuluso. Yr unig barotoad angenrheidiol i hyny yw, rhoddi iddynt ddau neu dri charthiad esmwyth, cadw y dyoddefydd yn oeraidd, a rhoddi iddo ymborth ysgafn. Y mae yn

K0076

briodol carthu corff y claf ar ol rhoddi brech y fuweh arno.

GEWYNAU WEDI BYRHAU,

645. Eneiniwch y lle yn dda bob boreu a'ch poeryn cyntaf.

CROEN WEDI RHWBIO YMAITH.

646. Poerwch yn y boreu, neu bryd arall, ar ychydig o bapur gwyn a dodwch ar y lle.

ARCHOLL YN Y CEFN, YR HWN A FU YN RHEDEG YN HIR.

647. Cymerwch bob boreu gan ymprydio ddwy neu dair llonaid llwy o sudd danadl, a rhoddwch ddanadl wedi eu pwyo wrth y lle fel sugaethen. D.S. Gwellâ hyn hen glwyfau a gweliau.

TORIAD DOLURUS, NEU ARCHOLI.

648. Golchwch y lle hwyr a boreu â thrwyth cryf marshmallows.

COES DDOLURUS,

649. Rhwymwch blastr diaculum, modfedd o led, am y goes, ychydig uwchlaw y dolur, a mygdarthwch ef, hwyr a boreu â dwfr poeth. Neu rhoddwch blastr o wer gwedder wrtho. Neu golchwch y elwyf yn fynych a dwfr calch.

K0077



## GENAU DOLURUS.

653. Cymysgwch yn dda yn nghyd ychydig fêl a borax gwyn, a chyda lliain ar ben pren, a rhwbiwch y genau yn dda ag ef, yn enwedig y nos. Neu gwnewch hyny a siwgr gwyn wedi ei guro i fyny a gwyn wy. Neu golchwch y genau â the sage ag ynddo ychydig winegr a mel.

## GWDDF DOLURUS.

657. I atal y dolur hwn, gwisgwch ddernyn o wlanen, neu neisiad wedi ei rwymo yn llac am y gwddf yn y nos. I'w wellâu, cymerwch o bymtheg i ugain dyferyn o spirits of turpentine ar lwmp o siwgr gwyn; nid oes dim gwell na hwn. Neu bwytwch yn helaeth o currant jelly. Neu cymerwch y pethau a gyngorir i'r Fynyglog.

## GWDDF DOLURUS ARCHOLLEDIG.

660. Cymerwch yn fynych lonaid llwy de o fel a gwinegr wedi eu berwi yn nghyd nes byddont can dewed a thriagl.

GWDDF DOLURUS CHWYDDEDIG (*Inflamed*).

661. Gosodwch nitr a siwgr gwyn wedi eu cymysgu yn dda, ar y tafod.

## GWDDF DOLURUS PWDR.

662. Gosodwch lwmp o siwgr, wedi ei roi mewn brandi, ar y tafod.

K0078

CYLYMAU GWYTHI (*Spasms*).

663. Cymerwch yn ddioed lonaid llwy fawr o tincture of rhubarb, a llonaid llwy de o sinsur wedi ei falu, mewn gwydraid o frandi da ag ychydig o siwgr llwyd ynddo. Neu cymerwch ddeg dyferyn ar ugain o Turlington's balsam, a deg dyferyn ar ugain o laudanum, mewn ychydig o frandi, neu ar siwgr gwyn. D.S. Gwellâ hyn bob archollion dolurus tufewdol, os cymerir hwynt wrth fyned i'r gwely. Os bydd y claf yn rhwym iawn, cymerer llwyaid fawr o furum, a'r un faint o siwgr llwyd da, a chymaint o jalop a rhubarb ag a saif ar swllt, wedi eu cymysgu. D.S. Y mae yr holl feddyginiaethau rhag cwlwm gwythi yn y cylla yn dda rhag y dolur hwn.

## YSIGIAD.

667. Daliwch y lle mewn dwfr tra oer dros ddwy awr. Hefyd, rhoddwch wrtho liain pedwarplyg, wedi ei wlychu yn yr un a enwyd. Hefyd, golchwch ef â verjuice da, neu winegr, ddwywaith y dydd, dros bymtheg mynyd.—D.S. I wellâu gwendid ar ol ysigiad, mwgdarthwch bob dydd â heli cig eidion.

## PIGIAD COLYN GWENYNEN.

670. Rhoddwch wrth y lle sudd dail gwydd-wydd (*honey-suckle*). Hefyd, sugaethen plantain, wedi ei phwnio â mel. Hefyd, cymerwch yn dufewdol, ddram o ddail currants duon, wedi eu sychu a'u malu. Y mae yr olaf yn wrthwynebydd gwenwyn rhagorol.

K0079

## COLYN GWENYNEN.

673. Peidiwch a rhoddi dim wrtho ond mel.

COLYN GWENYNEN NEU GACWN YN Y  
LLYGAD.

675. Rhoddwch wrtho carduus benedictus, wedi eu pwnio gyda gwyn wy; adnewyddwch ef fel y sycho.

## COLYN CACWN.

674. Rhoddwch wrtho sweet oil, neu driagl, neu wniwns wedi eu pwnio, neu erllyg, neu houseleek wedi eu pwnio, neu riw.

## COLYN YN NGHORN Y GWDDF.

681. Curwch yn dda yn nghyd, gyda llwy, fêl a sweet oil ag ychydig winegr, a chymerwch lonaid llwy de o hwn bob munyd nes y ceir esmwythyd.

PIGIADAU (*Stitch*) YN YR OCHR.

682. Rhoddwch wrtho driagl wedi ei daenu ar fara wedi ei grasu.

## GWRTHWYNEB A PHOEN YN Y CYLLA.

683. Cyfogwch gyda chwart o ddwfr clauar ddwy neu dair gwaith y dydd, bob yn ail ddydd yn unig, nes gwellâu.

## POEN YN Y CYLLA A'R COLUDDION.

684. Yr ataliad goraf i'r poen hwn yw cyfodi yn foreu, a gwneyd dwy awr o ymarferiad cyn boreufwyd,

bob boreu. Yn y pang yfwch wydraid mawr o Daffy's Elixir. Hefyd, llonaid gwydr gwin o'r un faint o sweet oil a brandi. Hefyd, gwydraid o ddwfr peppermint wedi ei felusu yn dda â siwgr. Hefyd, yfwch lonaid cwpan de o de camomile, dros amryw foreuau, gan ymptydio. Os bydd y poen yn cyfodi oddiar ddi-ffyg treuliad yn ddiweddar, llynwch beth o'r caws hynaf a ellwch gael. Hefyd, dodwch owns o fanna da a dwy owns o soluble tartar mewn chwarter peint o ddwfr twymn, a chymerwch ef pa bryd bynag y delo y pang arnoch; nid oes gwell meddyginiaeth na hwn. Neu golchwch y traed a'r coesau yn fynych mewn dwfr twymn; ac weithiau bydd yn angenrheidiol mwgdarthu y fynwes â dwfr twymn, weithiau i roddi priddfaen dwymn neu sugaethen dwymn wrth wadnau y traed, ac weithiau y mae gwaedu yn cael effaith dda. Bydded yr ymborth yn ysgafn, oer, a thenau, a hawdd ei dreulio.

#### POEN YN Y CYLLA GYDAG OERNI A GWYNT.

697. Llynwch bump neu chwech pupyren dros chwech neu saith boreu, gan ymptydio.

#### Y GAREG.

698. I'w attal neu ei wellau.—Bwytewch grystyn bara neu oddeutu owns o gaceni celyd, bob boreu, gan ymptydio. Neu yfwch haner peint o ddwfr calch ddwy waith y dydd nes y gwellâoch. Neu cymerwch yn fynych ddeg ar ugain neu ddeugain dyferyn o waddod sebon (*soap lees*) mewn chwarter peint o drwyth marshmallows. Neu cymewrch lonaid llwy de o had violets

K0081

wedi eu malu bob boreu a phrydnawn; gwna hyn ddifa y gareg a'i dwyn ymaith.

#### MEWN PANG TOST.

703. Berwch wniwns nes y bônt fel toes, a dodwch hwynt yn sugaethen wrth y cefn a chesail y forddwyd (groin); esmwythâ hyny y boen yn fuan. D.S. Gwellha hyn y lumbago, neu y gewynwst yn y lwynau.

#### CAREG YN YR ARENAU.

705. Berwch owns o wraidd ysgallen gyffredin, a phedwar dram o stick liquorice, mewn pint o ddwfr, ac yfwch ei haner bob boreu. Neu yfwch bint o ddwfr oer bob boreu, gan ymprydio. Neu ymdrochwch bob dydd mewn dwfr oer.

#### RHWYSTR YN YR ARENAU.

708. Yfwch haner pint o ddwfr tar bob nos a boreu. Neu ddeuddeg gronyn o salt of amber, mewn llonaid gwydr gwin o ddwfr oer, foreu a hwyr. Neu cymerwch lonaid llwy fwrdd o sudd syrup o ground ivy. Neu haner pint o'i drwyth foreu a hwyr.

#### Y TOSTEDD (*Stranguary*).

713. Toddwch haner owns o nitr mewn chwart o ddwfr, ac yfwch lonaid gwydr gwin o hono bob awr. Neu yfwch lawer o lemonade. Neu yn helaeth o drwyth erfin, wedi ei felysu a sugr da. Neu cymerwch drwyth gref o ddail mefus. Neu bwytewch yn fynych o'i ffrwyth.

#### POEN GAN LOSGIAD HAUL.

718. Golchwch y lle yn dda â thê sage cryf.

F

K0082

ALARU (*Surfeit*) DIWEDDAR.

719. Cymerwch benau gwyrdd wermod, o faint nutmeg.

## I ATAL GWAEDU I ORMODEDD.

720. Yfwch yn helaeth o ddwfr oer.

## I IACHAU NOS CHWYSIADAU.

721. Yfwch chwarter pint o ddwfr twymn wrth fyned i'r gwely.

## CHWAREN CHWYDDEDIG YN Y GWDDF.

722. Yfwch heli y mor yn fynych bob dydd, a golchwch y lle a'r unrhyw.

## CHWYDDIADAU MEDDALION A LLIPA.

723. Pistyllwch ddwfr oer arnynt bob dydd.

## CHWYDD GWYN YN Y CYMALAU.

724. Bwytewch ddanadl wedi eu berwi, a rhoddwch hwynt yn sugaethen wrth y lle. Neu, gollyngwch ffrwd o ddwfr arno bod dydd. Neu ffrwd o ddwfr un dydd, a golchi â dwfr oer yn dda y dydd nesaf, ac felly bob yn ail. Neu daliwch y lle dros haner awr bob boreu dan bistyll; gwna y peth olaf hwn wellhau pob poenau yn y cymalau. Defnyddiwch garthiadau araf, fel na ddychwelo y peth.

## I DDILEU CHWYDDIADAU GWYNION A CHELYD.

729. Daliwch hwynt foreu a hwyr mewn anwedd gwinegr a dywelltir ar geryg tân gwynias. Neu, eneinwch hwynt âg eli wedi ei wneyd o rosynau gwynion, dail ysgaw, dail bysedd y cŵn (fox gloves), a St. John's wort, llonaid llaw o bob un, wedi eu cymysgu â saim mochyn, ddwy waith bob dydd.

K0083

## I SEFYDLU DANEDD.

731. Rhoddwch alum wedi ei falu, o faint nutmeg, mewn chwart o ddwfr ffynon, dros bedair awr ar hugain, yna hidlwch y dwfr, a golchwch y genau ag ef.

## I LANHAU Y DANEDD.

732. Rhwbiwch hwy yn dda â brws caled, gyda lludw bara wedi ei losgi.

## I ATAL Y DDANODD.

734. Golchwch y genau yn dda bob boreu, â dwfr oer, a golchwch hefyd ar ol pob pryd bwyd.

## I WELLHAU Y DDANODD.

734. Dodwch ychydig gotwm wedi ei wlychu mewn oil of tar wrth y lle tost. Neu gymysgwch ychydig o bylor a chotwm yn dda yn nghyd, a chedwch ef wrth y lle. Neu dodwch wrth y lle ychydig o nutgall. Neu dodwch ychydig o gotwm wedi ei wlychu mewn laudanum. Neu cnowch ychydig o wraidd flower-deluce. Os bydd twll yn y dant, dodwch ynddo belen fechan, wedi ei gwneyd o'r un faint o gamphor ac opium. Neu gesodwch ffigysen wedi ei chrasu rhwng y foch a chig y danedd. Neu cymerwch ddeg dyferyn ar ugain o laudanum wrth fyned i'r gwely. Gwellêir ef weithiau wrth gnoi neu fygu mygllys. Neu golchwch y traed yn fynych mewn dwfr twymn, a rhwbiwch hwynt yn dda â lliain bras. Neu rhoddwch flodau camomile, wedi eu lledferwi mewn gin, can boethed ag y gellwch ei oddef rhwng gwlanen wrth y foch. Neu gwefreiddiwch trwy y danedd.

K0084

## Y DINCOD.

755. Rhwbiwch flaenau y danedd yn galed â lliain sych. D.S. Y mae pob llwch garw a thincture cyffredin yn dystrywio y danedd; a phigo y danedd yn barhaus yn gwneyd yr un peth.

## SYCHED MAWR HEB GLEFYD.

756. Yfwch ddwfr ffynon, yn yr hwn y toddwyd ychydig sal prunella.

## POEN YN Y CERYG.

157. Dodwch wrthynt pellitory y wal wedi ei guro i fyny yn sugaethen, gan ei newid foreu a hwyr.

## ENYNFA YN Y CERYG.

758. Berwch flawd ffa, mewn tair rhan o ddwfr ac un o winegr, a dodwch wrth y lle.

Y GEG (*Thrush*),

759. Ydynt florynod gwynion bychain yn y genau, y rhai yn raddol a effeithiant ar y coluddion. Llogwch frethyn ysgarlad yn lludw, a chwythwch ef i'r genau. Neu rhwbiwch y genau yn fynych ag ychydig fêl a borax gwyn, fel y cyngorir at enau dolurus. Neu rhoddwch ddeuddeg gronyn o vitriol i wyth owns o ddwfr haid, a defnyddiwch fel uchod.

D.S. Carthiadau araf o magnesia, rhubarb, mana, &c., ydynt angenrheidiol yn gyffredin.

## TROAD YN Y PERFEDD.

764. Cymerwch lonaid gwydr gwin o sweet oil a brandi, haner a haner. Hefyd, gwydraid o beppermint neu ddwfr spearmint da, gyda llonaid llwy de o siwgr ynddo. Pan fyddo y peth yn ddrwg iawn, cymerwch bwys neu ragor o arian byw, owns ar un waith. Y

K0085



mae llawer o bethau a gyngorwyd at y colic yn dda yn y dolur hwn.

I DYNU O'R CNAWD DDRAIN, DARNAU  
COED, AC ESGYRN.

767. Rhodder wrth y lle risgl gwyrdd tufewnl y gollen newydd ei dynu oddiar y pren.

BRATHIAD GWIBER, NEU RATTLESNAKE.

768. Dodwch wrth y lle erllyg wedi eu pwnio. Hefyd, rhwbiwch yr archoll yn ddioed â sweet oil; y mae yr olaf hwn mewn gwirionedd wedi gwellâu cnoad ei cynddeiriog.

VERTIGO, NEU NOFIAD YN Y PEN.

769. Cymerwch bob boreu, gan ymprydio, lonaid llwy fwrdd o had mwstard gwyn. Hefyd, cymysgwch yn nghyd un ran o salts of tartar a thair rhan o cream of tartar, a chymerwch lonaid llwy de mewn gwydraid o ddwfr bob boreu, gan ymprydio. Hefyd, cymerwch chwech dyferyn o essential oil of lavender ar siwgr gwyn. Hefyd, yfwch yn fynych drwyth cryf oddiar yr un dail meinion. Hefyd, cymerwch gyfogiad neu ddau. Hefyd, ymdrochwch mewn dwfr oer bob dydd.

METHU CYSGU.

776. Cymerwch ronyn neu ddau o gamphor; y mae hyn yn sicrach a mwy dyogel na laudanum. Hefyd, gosodwch wrth y talcen, dros ddwy awr, lieiniau pedw r dyblyg wedi ei gwlychu mewn dwfr oer; na yfwch de green.

CNOADAU GWENWYNIG.

778. I'w hattal, rhwbiwch y dwylaw yn dda â sudd radishes.

K0086

CORNWYDYDD (*Ulcers*).

779. Taenwch galomel drostynt ddwy neu dair gwaith y dydd. Hefyd, dodwch wrthynt, ddwy waith y dydd, sugaethen o foron cochion wedi eu berwi. Hefyd, yfwch yn helaeth o de acrimony. Hefyd, yfwch haner pint o ddwfr calch, nos a boreu. Hefyd, rhoddwch bob boreu blastr o fwyar duon, neu ddail plaintain wedi eu pwnio. Hefyd, sychwch a malwch ddail cnau ffrengig, a thaenwch y llwch dros yr archoll, a dodwch ddeilen collen ffrengig ar y lle. Hefyd, mwgdarthwch hwynt foreu a hwyr â thrwyth cryf dail collen ffrengig, a rhwymwch y dail a ferwyd ar yr archoll. Gwellâ hyn esgyrn dolurus, a'r gwahanglwyf. Gochelwch spices ac ymborth bras, ac yfwch faidd yn unig, dwfr haidd, neu ddwfr a bara wedi ei grasu ynddo.

CORNWYD YN Y BLEDREN NEU YR ARENAU.

790. Cymerwch drwyth cryf acrimony dair gwaith y dydd. Hefyd, yr un peth o horsetail. Hefyd, cymerwch can fynyched, Ionaid llwy de o syrup neu lwch yr un peth.

CORNWYD AR GIG Y DANEDD NEU YR EN.

724. Rhoddwch wrtho fel rhoses, ac ynddo spirits of vitriol.

CORNWYD PIB-GLWYFAWL.

795. Golchwch ef â solution of corrosive sublimate. Hefyd, rhoddwch wrtho ystwyth-drwyddew (*bougies*) wedi taenu yn dda hyd-ddo sweet oil. Hefyd, ymdrochwch bob dydd mewn dwfr oer.

### CORNWYD YN YR URETHRA.

798. Cymerwch ewin garleg, bob nos a boreu, nes gwellâu. Hefyd, defnyddiwch yn feunyddiol ystwyth-drwyddew wedi taenu yn dda hyd-ddo sweet oil.

### CYFOGAU (*Vomits*).

799. I blentyn, rhodder llonaid llwy de o antimonial wine. I fachgen neu lodes, dwy, ac i ddyn neu ddynes, pedwar gronyn o emetic tartar. Hefyd, ugain gronyn o ipecacuanha; os dewisir, gellir ei felusu. Wedi iddo sefyll am ddwy neu dair munyd, tywelltwch y te ymaith ac yfer ef.

### I ATAL CYFOGI.

800. Cymerwch lonaid llwy fwrdd o sudd lemon. Hefyd, chwech gronyn o salts of tartar. Y maent yn well wedi eu cymysgu. Hefyd, rhoddwch wrth y fynwes wniwn wedi ei dori ar ei draws.

### DWFR GWAEDLYD.

803. Cymerwch ddwy waith y dydd beint o drwyth yarrow. Hefyd, gan gymaint a hyny o drwyth acrimony.

### GWNEYD DWFR WRTH Y DYFERYN, GYDA PHOETHDER A PHOEN.

805. Na yfwech ddim ond lemonade. Hefyd, curwch i fyny fwydion pump neu chwech afal, gyda chwart o ddwfr, a chymerwch ef yn y gwely. Iacha hyn y peth yn gyffredin erbyn y boreu.

### DWFR LLOSGEDIG.

807. Cymerwch ddau lonaid llwy fwrdd o sudd newydd ground ivy.

K0088

## METHU ATAL DWFR.

808. Yfwch chwarter peint o bosel (*posset*) alum bob nos yn y gwely. Hefyd, llonaid llwy de o lwch acrimony mewn ychydig ddwfr foreu a hwyr. Hefyd, ymdrochwch mewn dwfr oer bob dydd.

## ATALIAD DWFR.

811. Yfwch lawer o lemonade twymn. Hefyd, cymerwch lonaid llwy fwrdd o sudd lemons wedi ei felusu â sudd violets. Hefyd, cymerwch scrupl o nitr mewn dwfr bob dwy awr. Hefyd, cymerwch saith gronyn o mercurius dulcis, neu sweet mercury.

## I WELLHAU DEFAID.

815. Rhwbiwch hwynt yn dda bob boreu â sialc wedi ei gymysgu â'r poeryn a fyddo yn eich genau y boreu. Hefyd, rhwbiwch hwynt bob dydd â radish. Hefyd, â sudd marigold. Hefyd, â sudd crafanc y frân. Hefyd, â'r tu fewn i godau ffa bach (*horse-beans*) newydd eu hagog. Hefyd, mewn dwfr yn yr hwn y toddwyd sal ammonia. Hefyd, â houseleek.

## GWENDID YN Y FFERAU.

820. Daliwch hwynt nos a boreu mewn dwfr oer dros bymtheg munyd.

## Y WEM FEDDAL.

821. Rhoddwch ddaïl surens y cwn mewn papur gwlyb, a rhostiwch hwynt ar y marwor; cymysgwch hwynt gyda lludw wedi ei ogryn yn fân mewn sug-aethen, a rhoddwch wrth y lle yn dwymn bob dydd.

K0089

## Y WHITES.

622. Ymddygwch yn ddiwair, gan ymborthi yn gynil. Defnyddiwch ymarferiad parhaus. Cysgwch yn gymedrol, ond na orweddwch byth ar eich cefn. Rhoddwch ddail a blodau rosemary mewn dwfr dros nos, ac yfwech haner peint neu ragor o hono nos a boreu gan ymprydio. Gwna ymarferiad â bwyd llaeth yn unig yn fynych ei wellhau. Y mae cawl cryf yn fynych yn cael effaith dda. Mewn amser twymn ymdrochwch bob dydd mewn dwfr oer.

YR EWINOR (*Whitlow*).

831. Trochwch ef mewn dwfr a fyddo yn berwi ar y tân. Hefyd, rhoddwch wrtho sugaethen o driagl, neu o fel a blawd. Hefyd, o ffa a lixivium. Hefyd, bara wedi ei gnoi. Hefyd, bara wedi ei gnoi ag ymenyn newydd; newidier ef bob dydd.

## Y DYFRGLWYF GWYNTOG.

834. Bwyteuwch yn helaeth o bys crasedig. Hefyd, yfwech gwpanaid dair gwaith y dydd o de camomile. Hefyd, cymerwch ddram o wraidd neu hadau lovage pa bryd bynag y delo y pang. Hefyd, defnyddiwch lwch dail a blodau marjoram fel trelwch. Hefyd, carthwch yn achlysurol, ac ymdrochwch mewn dwfr oer bob dydd.

## LLYNGYR.

849. Gwybyddir fod y llyngyr ar blentyn trwy oerni, neu anwyd fel cryndod, lliw llwyd, llygaid suddedig, cosi ar y trwyn, neidio wrth gysgu, a drewdod anarferol ar yr anadl. Cymerer bob boreu, gan ymprydio, trwyth cryf dail y gollen ffrengig. Hefyd,

K0090

berwch lonaid llaw o riw a wermod yn araf mewn chwart o ddwfr, a mygdarthwch y bol â'r trwyth, a rhowch y dail berwedig fel sugaethen wrtho; gwnewch hyny bob nos a boreu. D.S. Y mae yr olaf yn rhagorol i blant na chymerant bethau yn dufewnol. Neu cymerwch lwyaid o sudd lemons, neu winegr cryf, bob boreu, gan ymprydio. Hefyd, yfwch yn fynych de wermod cryf. Hefyd, yfwch haner peint o ddwfr calch nos a boreu. Y mae sop gwyn yn mwyd plant yn beth rhagorol. Yn ddiweddaf, cymerwch ymarferiad helaeth allan.—D.S. Gwellhawyd plant wrth gymeryd dau lonaid llwy de o worm seed, neu had llyngyr, mewn triagl, dros chwech boreu olynol.

#### LLYNGYREN LIOSBEN (*Tape Worm*).

859. Cymysgwch lwyaid fawr o dar Norway mewn peint o ddiod fain, cymerwch ef can foreued ag y gall-och, gan ymprydio, nes y delo y llyngyren ymaith; y mae hyn yn feddyginiaeth sier, ond rhaid i blant gymeryd llai dogn. Hefyd, cymerwch lonaid cwpan te, neu ragor, o laeth caseg, newydd ei odro oddiwrthi, bob nos a boreu dros wythnos, gan ymprydio; gwna hyny un ai ei lladd neu ei hanfon ymaith. D.S. Y mae llewygu a chwant bwyd aethus yn arwyddion o'r fath uchod. I bob llyngyr ereill rhaid arferu bron yr un driniaeth. Yr ataliad goraf rhag llyngyr yw peidio yfed dwfr drwg.

#### ARCHOLLION.

861. Rhoddwch wrthynt yn ddioed powder of yarrow. Hefyd, golchwch hwynt yn fynych â thrwyth

K0091

cryf marshmallows. Hefyd, o wood betoni, wedi ei bwnio; gwna yr olaf iachau toriadau gwythi gwaed a gewynau, a thynu allan ddrain a darnau o'r cnawd. Hefyd, rhoddwch ar y lle ddeilen werdd a thyner o brook lime. Hefyd, cymerwch ddram o benau ground ivy ddwy waith y dydd, yn llwch. Hefyd, rhoddwch blastr o lysiau'r fam (St. John's wort) wrtho bob dydd. Gwna magdan (*tinder*) rwystro gwaedu.

#### ARCHOLLION TUFERNOL.

870. Cymerwch ddwywaith y dydd ugain neu ddeg dyferyn ar ugain o Turlington's balsam, ar siwgr gwyn. Hefyd, cymerwch ddwy waith y dydd ddau neu dri dyferyn o essential oil of lavender ar siwgr gwyn. Hefyd, yfwech yn fynych gwpanaid o de marshmallows. Hefyd, gwpanaid o yarrow bedair gwaith y dydd; rhaid iddo aros ddeuddeg awr cyn ei yfed.

#### GEWYN DOLURUS.

874. Berwch wraidd cwmffri nes y bo yn ludd tew, a rhoddwch ar y lle fel sugaethen; newidiwch ef dair gwaith y dydd.

#### I AGOR CLWYF A GAUODD YN RHY GYNAR.

874. Dodwch wrtho centuary wedi ei friwio.

#### ARCHOLLION PWDR.

875. Golchwch hwynt hwyr a boreu â sudd twymn acrimony. Os gwellhant yn rhy fuan, a chasglu, rhoddwch wrthynt sugaethen o'r dail wedi eu malu,

K0092

gan eu newid bob dydd nes y gwellào. Hefyd, rhoddwch wrth y lle sugaethen o foron cochion. Ond os cymer marweidd-dra le, rhoddwch sugaethen o flawd gwenith (wedi iddo fod wrth y tân nes y byddo yn dechreu gweithio) wrtho pan bron yn oer, gwellâ yn fuan.

### CARTHIAD ESMWYTH.

880. Yfwch beint o ddwfr claeaf gan ymprydio, a cherdded ar ei ol. Hefyd, bwyteuoch wy meddal a llonaid llwy de o halen gydag ef. Hefyd, rhoddwch owns o senna mewn peint o ddwfr, a dau scruple o salt of tartar, dros ddeuddeg awr, yna hidlwch ef, a chymerwch o hono ei haner yn y boreu. P.S. Y mae y wild ash o'r un natur a senna; gwna ei dail, ond cymeryd cymaint arall, garthu yn dda, ac ni wna gnoad yn y cylla fel senna.

### I WNEYD DWFR LLYGAID RHAGOROL.

884. Berwch yn dra araf lonaid llwy fwrdd o goperas gwyn, wedi ei grafu, a thair llonaid llwy fwrdd o halen cyffredin, mewn tri pheint o ddwfr ffynon; pan oera, costrelwch ef heb ei hidlo, cymerwch i fyny y gostrel yn esmwyth, a rhoddwch ddyferyn neu ddau o hono yn y llygaid foreu a hwyr, gyda brws o flew camel. D.S. Gwellâ hyn gochni, neu unrhyw ddolur arall ar y llygad. Gwellâ hefyd bys, rhediadau, ac hyd y nod ddallineb weithiau. Ond os bydd y llygaid yn llosgi gormod, rhoddwch ychydig o ddwfr ynddo; gwellâ hyn hefyd enynfa yn y llygaid.

K0093



## I WNEYD DAFFY'S ELIXIR.

888. Cymerwch o senna da, gum guiacum, Spanish liquorice (wedi ei dafellu yn fychan), aniseeds, coriander, a gwraidd elecanpane, haner owns o bob un, a chwarter pwys o raisins of the sun stoned; pwnier y cwbl yn nghyd, a rhodder hwynt mewn chwart o frandi da; dodwch ef wrth y tân dros ychydig ddyddiau, yna hidlwch a chadwch at wasanaeth. Y dogn yw llonaid gwydr gwin. D.S. Pan y byddo eisieu rhagor o garthu, rhoddwch ynddo chwarter owns o lwch julap.

## I WNEYD DWFR CALCH.

889. Dodwch bwys o galch byw da mewn chwech chwart o ddwfr ffynon dros bedair awr ar ugain, yna tywalltwch oddiar y calch, a chostrelwch ef.

## I WNEYD DWFR TAR.

890. Ar chwart o dar goraf Barbadoes neu Norway, rhoddwch alwyn o ddwfr oer, trowch ef yn dda dros bump neu chwech munyd, rhoddwch gauad arno dros dri diwrnod; tywalltwch y dwfr yn lan ymaith, a chostrelwch ef yn dyn at eich gwasanaeth.

## I WNEYD TURLINGTON'S BALSAM.

891. Cymerwch balsam of Peru a balsam of Tolu, haner owns o bob un, green storax in tears, a gum guiacum, owns o bob un; gum Benjamin owns a haner, heptic aloes, a frankincense, dau ddram o bob un; maler y gum, a dodder y cwbl mewn chwart o

K0094

rectified spirits of wine, ysgydweh y gostrel yn fynych D.S. Y mae hwn yn feddyginiaeth ragorol i ddyn ac anifail, a'r goraf a ellir gael at archollion tufewinol ac allanol.

#### DR. JAMES'S POWDER.

892. Yn Apothearry's Hall, neu gyda rhyw gyfferydd da arall, mynwch Dr. Hardwich's fever powder, yr hwn, os nad yr un, a ateba yr un dyben yn gymwys.

#### SCOT'S PILLS.

893. Toddwch ddwy owns o hepatic, neu bitter aloes, gyda llwyaidd fawr o sweet oil, a chymaint a hyny o ddwfr ar dân araf. Pan y mae o dewder addas, gwnewch ef yn beleni â phowder liquorice.

#### SOOTHING SYRUP,

*I blant pan y maent yn tori eu danedd.*

894. Rhwbiwch gig eu danedd yn dda bump neu chwech gwaith y dydd â syrur of poppies. Os nad yr un yw hwn a'r American soothing syrur rhagorol, ateba yn gymwys yr un dyben.

#### I WNEYD Y PLA WINEGR NODEDIG,

*Neu Haint Atalydd.*

895. Dodwch riw, sage, mint, rosemary, a wermud, llonaid llaw o bob un, mewn dau gwart o'r gwinegr goraf, uwchben marwor twymn dros wyth diwrnod;

K0095

yna hidlwch ef trwy wlanen, a rhoddwch ynddo haner owns o camphorated spirits of wine; â hwn golchwch y gwyneb, y genau, a'r lwynau, ac aroglwch ef pan yr eloch allan; aroglwch ysbwng wedi ei roddi ynddo cyn yr eloch at berson claf, neu leoedd y byddo y pla ynddo.—D.S. Hwn ydyw y gwinegr aroglawl rhagorol.

#### I DYNU INC NEU WIN ALLAN O LIAIN.

896. Dodwch y lle yn ddioed mewn llaeth a fyddo yn berwi ar y tân. Hefyd, mewn gwer toddedig poeth, a phan y golcher ef â yn hollol lân.

#### I GADW BWTASAU AC ESGIDIAU, A'U GWNEYD NA DDELO DWFR TRWYDDYNT.

898. Toddwch yr un faint o gwyr gwenyn a gwêr (uwch tân araf) a chyda brws bychan, neu wlanen, rhwbiwch hwn yn dda i'r esgidiau, gan eu twymno yn gyntaf, ac wedi iddynt hollol sychu gwnewch yr un peth drachefn. D.S. Bydd hynny yn rhwystr perffaith i bob gwlybanaeth fyned trwyddynt, a pharânt lawer yn hwy.

#### I RWYSTRO DWFR TRWY Y GWADNAU.

899. Rhwbiwch hwynt yn dda llawer gwaith â linseed oil berwedig, a gadewch iddynt sychu yn yr haul. D.S.—Rhaid i'r esgidiau neu y gwadnau fod yn newyddion, &c.

K0096

## GLUD CADARN

*At China, Gwydr, a ddalio dân a dwfr, ac a gyll ei linc  
yn fuan.*

900. Mewn llonaid llwy fawr o laeth newydd, dodwch lwyaid fawr o winegr, tywalltwch ymaith y maidd, a chwanegwch ato wyn wy. Curwch hwynt yn dda yn nghyd, ac ychwanegwch gymaint a hyny o galch bywiog a'i gwnelo yn ludd tew.

901. Y mae gwirod poethion yn sicr o fod yn wenwyn araf; gan hyny, pa gyntaf y gadawer hwynt heibio goraf oll.

902. Dwfr yw y ddiod oraf o'r cyfan, efe a fywioga yr archwaeth at fwyd ac a gryfha y treuliad.

903. Y dwfr iachaf i'w yfed yw dwfr gwlaw wedi ei ddal mewn llestr pridd. Ar ol iddo aros a sefydlu, cymerer ef ymaith yn lân i lestr arall, ac efe a geidw yn dda amser hir.

904. Y mae yfed dwfr yn atal parlys mud, diffyg anadl, dirdyniadau, gewynwst, y famog, gwallgofrwydd, parlys, y gareg, crynfeydd, &c.

905. Gwna y poeryn cyntaf yn y boreu, wrth ei roi yn allanol, yn fynych wellâu dallineb, gewynau wedi byrhau trwy archoll, cyrn, a defaid; ond i fod yn hollol effeithiol, dylid enoi bara ynddo, a'i roddi bob boreu, pan y gwellâ archollion newyddion, clywed

K0097

trwm, amrantau llidiog, darwden glefr boethawl, coesau archollawl, &c. Ond ei lyncu, esmwythâ a gwellâ yn fynych ddiffyg anadl, y cancer, y falling sickness, y gewynwst, y grafel, clefyd y brenin, y gwahanglwyf, y parllys, y clafr, y gareg, chwyddiad yr ysgyfaint, &c., &c.

D.S.—Y ffordd oraf i'w gymeryd yn dufewnol yw, bwyta oddeutu owns o gacen galed neu grystyn bara, bob boreu, gan ymprydio dros ddwy neu dair awr; pa hwyaf y gwneir, felly goraf oll.

907. Y mae ymdrochi mewn dwfr oer a gwefreiddio yn dra llesol yn mhob afiechyd gewynawl ac arosol, ac os gwneir hynny am ddeg diwrnod ar ugain, dywedir yr iacha gnoad ei cynddeiriog.

#### I WELLA GWAITH ANWYD.

Cymerer llonaid llwy fwrdd o fel, llonaid llwy fwrdd o ymenyn, llonaid llwy fwrdd o flawd ceirch, gwerth tair ceiniog o'r rum goreu, un wy, a chymysger hwynt yn nghyd mewn haner pint o ddwfr berw; i'w gymeryd ddwy waith yn y dydd.

# RHEOLAU

ER CADW IECHYD A BYW YN HIR;  
GAN SYR RICHARD JEBB,  
DIWEDDAR FEDDYG I'R TEULU BRENINOL.

---

1. Cadwriaethau goraf iechyd yw ymarferiad corff-  
orol â chymedroldeb; geill pob sefyllfa arferu y rhai  
hyn ar bob tymor ac yn mhob lle. Y mae ymarferiad  
yn taflu ymaith bob gormodedd, a chymedroldeb yn ei  
rwystro; y mae ymarferiad yn glanáu y llestri ac yn  
rheoleiddio cylchrediad y gwaed.

2. Y mae gradd gymedrol o ymarferiad yn hollol  
angenrheidiol i iechyd.

3. Cerdded yw yr ymarferiad goraf i'r rhai a eill ei  
oddef, a marchogaeth i'r rhai nad allant.

4. Y mae yr awyr yr ydym yn anadlu o'r pwys  
mwyaf i'r iechyd.

5. Dylai pob un sydd am gadw ei iechyd fod mor  
lâa a di-ddrygsawr yn eu tai ag y mae modd.

6. Nid oes dim yn well er lles iechyd nag ymrydio  
a bwyd cffredin.

K0099

7. Y mae pob diod frag, oddigerth ychydig ddiod fain loyw, yn ddrwg, ac felly y mae te a choffi cryf.

8. Y mae bod y corff yn rhwym yn ddrwg iawn i iechyd; gan hyny, pan fyddir felly dylid cymeryd rhyw beth i'w ryddhau yn ddioed.

9. Y mae ataliad chwysiad (a elwir yn gyffredin, cael anwyd.) yn achos bron o bob afiechyd. Gan hyny, symuder ef yn ddioed trwy chwysiad araf.

10. Nid yw cyffeiriau, y rhan amlaf, ond peth yn lle ymarferiad corfforol a chymedroldeb.

11. Nid yw pothellu (*blister*), craffiniad (*cupping*), a gwaedu, ond anfynych yn angenrheidiol, oddieithr i'r diog a'r anghymedrol; nid ydynt ond dyfais i wneyd moethau i gytuno ag iechyd.

12. Rhoddir y cyffrydd ar waith yn benaf i wrthwynebu y cogydd a'r gwinydd. Hoffder natur yw y pethau mwyaf cyffredin a syml.

13. Y mae pawb yn well barnwr am ei gyfansoddiad ei hun na neb arall, ac yn gwybod pa fath fwyd, a pha faint, sydd yn gwneyd y tro iddo oraf.

14. Nid yw pethau cymhelliadol ond yn unig yn creu chwant gau am fwyd.

15. Os na ellwch wneyd heb win, na chymerwch ragor na phedwar gwydraid.

16. Yr oedd cyfaill neillduol i mi (medd Syr Richard,) yr hwn oedd yn dra hoff o fyw yn dda, a chanddo wraig, o'r hon yr oedd yn dra hoff, a theulu lluosog; a dymunai fyw yn ddigon hir i'w gweled wedi eu sefydlu yn y byd.

17. Yr oedd, modd bynag, o gyfansoddiad drylliedig, nes ei fod oddeutu haner cant oed, pan y gofynodd fy nghyngor pa fodd i feddu hyny. Cynghorais ef yn daer i gymeryd llwybr rheolaidd o gymedroldeb ac ymarferiad corfforol; wrth wneyd hyn efe a wellâodd, ac a ddaeth yn ddyn iach cadarn.

18. Yn yr amser yr wyf yn son yr oedd gwendidau wedi effeithio yn fawr ar ei gyfansoddiad, a syrthiasai i amryw fath o ddoluriau, megys y colic, y gewynwst, y cwlwm gwythi, &c., a thwymyn araf yn barhaus, fel mai y waredigaeth oraf y gallai efe obeithio am dani (oddigerth er mwyn ei deulu lluosog) oedd i angau roddi terfyn ar ei ofid.

19. Y canlyniad o'm cynghor, yr hwn a roddaf i lawr yma, yn ei eiriau ef ei hun, ydynt,—Pan, meddai ef y penderfynais fyw bywyd cymedrol, cefais fy hun yn fuan wedi fy rhyddhau oddiwrth fy holl afiechyd, a pharhêais felly hyd y dydd hwn, ac yr wyf yn awr dros gant oed.

20. Y mae y bwyd a'r gwin ag yr wyf yn ei gymeryd yn wastadol, yn cytuno a'm cyfansoddiad, a thrwy ddefnyddio yr hyn a fyddo yn gymedrol, yr wyf yn cael fod eu holl rinweddau yn myned i fy nghorff, ac yn ei gadw heb gasglu dim pethau drwg.

21. Ac yr wyf yn credu y dylem ystyried bywyd rheolaidd fel meddyg, a pha beth yw ein meddyginiaeth fwyaf naturiol ac addas, gan ei bod yn ein cadw mewn iechyd, yn ein gwneyd i fyw yn gryf ac i oedran mawr, ac yn ein hatal rhag marw o selni trwy lygredigaeth y gweliâu.

K0101



22. Pwy bynag, trwy ymddiried i ieuencyd, neu nerth ei gyfansoddiad, a ddibrisio fy sylwadau, rhaid iddo fyw mewn perygl parhaus o glefyd a marwolaeth.

23. Ac yr wyf yn sicr, trwy ymarferiad, fod y dyn ag sydd yn byw bywyd sobr a rheolaidd, yn fwy tebyg o fyw yn iachus a hir na gwr ieuanc sydd yn arwain bywyd afreolaidd ac anghymedrol, pa gan gryfed bynag y byddo ei gyfansoddiad.

24. Clywais rai personau anianol ac anystyriol yn haeru nad oedd bywyd hir yn fendith; ac wedi i ddyn fyned dros ei 70 mlwydd ei fod yn well yn farw nac yn fyw.

25. Ond myfi a wn yn well na hyny, canys yr wyf fi yn awr can gystal ag y bum erioed yn fy mywyd, ac efallai yn well; yr wyf yn awr yn mwynhau pob mwynhad yn well na phan oeddwn yn ieuanc. Yr wyf yn cysgu bob nos yn drwm a llonydd, ac y mae yr holl freuddwydion yn foddhaus a dymunol.

26. Yr wyf hefyd yn awr yn sicr y geill hyd y nod bersonau o gyfansoddiad afiach, trwy ddylyn bywyd rheolaidd a sobr, fyw i oedran mawr, fel y gwnaethym i; canys yr wyf fi yn haeru fod fy menydd yn awr gystal ag y bu erioed.

27. Dywed rhai personau y darfu i amryw, heb ddylyn bywyd rheolaidd, fyw can mlynedd a rhagor, a chan hyny tybiant y bydd iddynt hwythau fod mor ffawdus; ond rhaid i mi ddywedyd wrth y cyfryw bersonau nad oes un mewn deng mil o'r cyfryw yn meddu y fath ddedwyddwch; a'r rhai a wnant hyny, y maent yn gyffredin yn cael eu cario ymaith trwy ryw afiechyd.

28. Gan hyny, y ffordd sicraf yw (o leiaf wedi cyrhaeddyd deugain neu ddeg a deugain oed), dylyn sobrwydd.

29. Y peth yr wyf fi yn ei gyfrif yn fywyd rheolaidd a sobr yw peidio bwyta nac yfed dim na chytuna a'r cylla, na bwyta nag yfed mwy nag a allo y cylla dreulio yn hawdd.

30. Y mae, myfi a wn, rai hen lythion a haerant fod yn angenrheidiol iddynt fwyta ac yfed llawer, i'r dyben o gadw eu twymdra a'u nerth naturiol, a phe byddai iddynt ddylyn bywyd cymedrol na fyddai ond un byr; ond gwn yn dda na eill cylla hen a gwanaid dreulio graddau mawr o ymborth.

31. Dylai hen bobl fwyta ychydig ar unwaith, a hyny yn fynych.

32. Dywed ereill y geill bywyd sobr yn ddiau gadw dyn mewn iechyd, ond na eill estyn ei fywyd.

33. Gwn nad yw hyn ychwaith yn wir, canys yr wyf fi fy hun yn dyst o hyny; canys pe na fuasai i mi ddylyn cynghor fy nghyfaill Dr. Jebb, ond parhau i fyw fel yr oeddwn yn flaenorol, yr wyf yn sicr y buaswn yn fy medd er ys llawer blwyddyn.

34. O! y fath wahaniaeth a gefais i rhwng bywyd rheolaidd ac afreolaidd; un a rydd iechyd a hir hoedl, a'r llall a rydd afiechyd a marwolaeth anamserol.

35. A rhaid yn sicr ei fod yn ddedwyddwch mawr i ddyn sobr ystyried fod y ffordd y mae yn byw yn ei gadw mewn iechyd, ac heb fod yn ddygiedydd un afiechyd nac anmhuredd.

36. Y mae yn anmhosibl, yn ol natur gyffredin pethau, i'r hwn a fyddo yn byw bywyd sobr a rheolaidd fagu unrhyw afiechyd neu farw yn anamserol, cyn yr amser dros yr hwn y mae yn anmhosibl iddo fyw; ond cyn hynny ni eill farw. gan fod bywyd sobr yn symud ymaith achosion cyffredin selni, ac ni eill selni ddygwydd heb ryw achos.

37. Y mae iechyd ac afiechyd, bywyd a marwolaeth, yn ddiau yn ymddibynu ar sefyllfa ddrwg neu dda hylifedd y corff. Y mae cymedroldeb yn eu puro a'u perffeithio, a chanddo y duedd naturiol o'u huno yn nghyd fel ag i'w gwneyd yn anwahanadwy ac yn analluog o gyfnewidiad, neu ymarferiad, pethau sydd yn creu twymyn erchyll, ac yn diweddu mewn marwolaeth.

38. Am danaf fy hun, yr wyf yn ymdeimlo hyd y nod yn awr, yn yr oedran o gant a saith, yn iachus a hyfryd, yn bwyta gydag awydd i fwyd, ac yn cysgu yn dda ragorol.

39. Y mae fy synwyrâu hefyd gystal ag y buont erioed, fy nealltwriaeth mor loyw ac eglur ag y bu yn y pryd goraf, fy marn yn gadarn, fy nghof yn graffus, fy ysbrydoedd yn dda, a'm llais (y peth cyntaf yn gyffredin sydd yn pallu gyda ni) yn gryf a pheraidd; ac, yn wir, y mae rhai hyn yn arwyddion sier a gwirioneddol fod hylifedd fy nhorff yn dda, ac na eill ddarfod ond gydag amser.

40. Yr wyf hefyd yn mwynhau y boddlonrwydd o ymddyddan gyda dynion o dalentau dysglaer a deall rhagorol, oddiwrth y rhai, hyd y nod yn awr, yn fy oedran hirfaith, yr wyf yn gallu dysgu rhywbeth.

K0104

41. Y fath ddedwyddwch a mwynhad ydyw fy mod yn alluog, yn yr amser hwn o'm bywyd, heb y blinder lleiaf, i astudio y pynciau mwyaf pwysig; ac y mae yn anmhosibl i neb flino ar y fath fwynderau hyfryd, y rhai a ellai pob dyn fwynhau trwy ddylyn y bywyd a wnaethum i.

42. Fel i ddybenu fy nhraethawd, dywedaf, gan fod hir ddyddiau yn llawn o'r fath fendithion, a minau yn dygwydd bod yn un sydd yn eu mwynhau, y mae yn ddyledswydd bendant arnaf, yr wyf yn ystyried, i roddi fy nhystiolaeth o'i ochr; ac i sicrâu i holl ddynolryw (hyd y nod yn yr amser hwn o fywyd) fy mod yn mwynhau y pethau yr wyf yn ddarlunio, ac nad yw y pethau a enwais ddim ond yn unig amlygiad o'r buddioldeb mawr sydd yn deilliaw o hir fywyd, fel y byddo i ereill gael eu darbwylo i gadw rheolau hyfryd cymedroldeb a sobrwydd.

43. Y mae dyn sobr yn blasu pob mwynhad mewn bywyd; y mae meddwdod yn troi allan reswm, yn boddi y cof, yn anurddo harddwch, yn gwanychu nerth, yn berwi y gwaed, yn gwneyd archollion tufewnol, allanol, ac anwelladwy; gwna y dyn cryf yn wan, a'r doeth yn ffol; efe a yf i iechyd ereill, ac a ysbeilia ei iechyd ei hun.

44. Yn awr yr wyf yn canu yn iach â chwi trwy ddyweyd, bydded i flynyddoedd ereill fod mor hir a dedwydd a'm rhai i, a bydded iddynt fyw mewn rhinwedd ac ewyllys da tuag at bawb.

# GARDDWRIAETH

## AM BOB MIS YN Y FLWYDDYN, GYDA CHYNGORION MEDDYGOL.

### IONAWR.

Yn y mis hwn y dynoethwch wraidd coed, a gorchuddiwch wraidd coed newydd eu planu â thail i rwystro i'r rhew eu niweidio. Torwch bob cangen wywedig oddiar goed ffrwythau. Planwch blannigion, a glanêwch y coed o fwsogl. Hauwch ferw ffrengig, mws-tard, radish, a llysiau bychain ereill. Mewn lle cynebras, a chysgodol, hauwch Hotspur peas. Rhoddwch ddaear newydd wrth eich sage, tyme, a llysiau per ereill. Trawsblanwch goed ieuainc, torwch frigau y gwinwydd; rhychwch y tir erbyn y gwanwyn. D.S. Na chymerwch physigwriaeth, ac na waedwch, heb hollol angenrheidrwydd. Bwytwch yn fynych, a gochelwch gysgu gormod.

### CHWEFROR.

Yn y mis hwn symudwch grafftiau blynyddoedd blaenorol. Torwch a gosodwch blannigion. Gellir planu gwinwydd yn nechreu y mis hwn, a ffrwythau a dyfont yn dwsiau. Hauwch bob math o hadau cnewyllawl a rhai cedyrn. Ar ymylau cysgodawl hauwch hadau polyanthus. Hauwch ffa, pys, yd, salad, marigold, had anis, radishes, panas, moron, wniwn, garlleg, beets, a Dutch brown lettuce. Planwch helyg a phlanigion dyfrawl. Rhwbiwch fwsogl oddiar y coed ar ol gwlaw. Torwch lindis ymaith o goed byw, a llogwch

K0106

hwynt. D.S. Byddwch yn gynil mewn physigaeth, ac na waedwch heb hollol angenrheidrwydd; byddwch ofalus rhag cael anwyd.

### MAWRTH.

Rhaid yn y mis hwn orphen pob gwaith a orchymynwyd ddechreu yn y mis diweddaf. Gellir grafftio un peth yn y mis hwn. Torwch gangenau prenau afalau ac eirin, a ffrwythau eirin, a ffrwythau ereill; gosodwch blannigion o sage, rosemari, lavender, tyme, &c. Parêwch i blannu helyg a dyfrblannigion ereill. Hauwch bys, ceirch, a haidd, a phob math o hadau gwellt. D.S. Carthwch a gwaedwch; na fwytewch gig bras.

### EBRILL.

Hwn yw y mis mwyaf prysur gyda'r amaethydd a'r garddwr yn y flwyddyn, o herwydd y mae y ddaear y pryd hwn yn barod ac addas i dderbyn unrhyw had a hauer. Cribiniwch eich moron, radishes, wniwn, &c. Planwch kidneybeans ac asparagus; parthwch artichokes, gan blannu tri o honynt yn yr un twll. Planwch ffa gardd, rouncival, a phys mawrion ereill i fod yn gnydiau olynol; planwch blannigion o sage, riw, lavender, &c. Hauwch bob math o lysiau am y tro olaf. Hauwch erfin, a phob math o gabbage lettuce, a thrawsblannwch y cos a'r cilesia lettuces a hauwyd y mis o'r blaen.—D.S. Y mae yn awr yn amser da i waedu a chymeryd pob math a physig; cadwch oddiwrth lawer o win a phethau cryfion ereill, yr hyn a weithia eich gwaed, ac a ddystrywia eich cyfansoddiad.

K0107

## MAI.

Hauwch cucumbers yn y tir naturiol, ac hefyd purslane a bresych. Hauwch bys a ffa mewn tir llaith i gael cnwd diweddar. Planwch kidneybeans i gael ail gnwd; trawsblanwch celery yn rhesi; ceibiwch eich cnwd o foron erbyn y gauaf, y ffa, wniwn, &c., yr hyn a hebgora lawer o drafferth mewn misoedd dyfodol; hauwch erfin, ac os daw y gwlaw yn fuan ar ol hyny bydd yn gefnogaeth fawr i'r planigion; hauwch leek wheat, a phys diweddar; chwynwch blanigion ieuaine a iorwg; braenarwch eich tir, edrychwch yn dda at eich defaid, os bydd y tywydd yn wlyb, rhag ofn y pwd (rot).—D.S. Trwy fod y gwaed a hylifedd yn awr yn fywiog yn y corff, byddwch yn ofalus rhag bwyta halen, cig cryf neu hen; dylai pobl dewion ochelyd gormodedd o wirod o un math.

## MEHEFIN.

Hauwch brocoli am ail gnwd yn nechreu y mis hwn; trawsblanwch celeri, a savoys a bresych ereill erbyn y gauaf; hauwch kidneybeans a brown lettuce i gael cnydiau diweddar; casglwch y cyfryw lysiau ag ydynt yn awr mewn blodau i'w sychu mewn lle cysgodol, ac nid yn yr haul; hauwch bob math o lysiau mân, salad, bob tri neu bedwar dydd; cadwch eich gardd yn rhydd o chwyn, o herwydd hwy a ddystrywiant bob planigion a fyddo yn agos atynt; chwynwch eich yd; a hauwch erfin gwylltion (*rape*), had bresych, a had erfin.—D.S. Y mae dail oerawl, megys lettuce, surens y cwn, purslane, &c., yn atal gormod o chwysu, ac yn taflu ymaith heintiau twymynawl.

## GORPHENAF.

Hauwch erfin ac wnwyn i sefyll y gauaf, ac hefyd moron, had bresych, a cauliflowers; cadwch eich gardd yn rhydd oddiwrth chwyn, ac nac angofiwech chwynu y mis hwn y planigion newyddion; casglwch yr hadau ydynt yn addfed, a'r blodau, a sychwch hwynt yn gyn-  
taf yn y cysgod, ac wedi hyny yn yr haul.—D.S. Gochelwch yfed i ormodedd. Defnyddiwch lysiau oerion. Gochelwch gig hallt a chryf, a chadwch oddiwrth physig.

## AWST.

Hauwch cauliflowers, spinage, wnwyn, bresych, colewort, lettuce, cresses, chervil, a corn salad, erbyn gauaf; trawsblanwch brocoli i sefyll; planwch blannigion savori, tyme, sage, hyssop, rosemary, lavender, mastic, a phlanigion aroglawl ereill; parêwch i hau rape, radish, mwstard, cresses, ac erfin, bob wythnos; hwy a dyfant yn fuan yn awr yn addas i'w defnyddio.—D.S. Yn y mis hwn arferwch ymborth cymedrol; gochelwch gysgu yn fuan ar ol bwyta, o herwydd dyga hyny arnoch farweidd-dra, poen yn y pen, crynfeydd penddyferiad, a'r cyffelyb glefydau. Cymerwch ofal mawr rhag anwyd a phoethder disymwth.

## MEDI.

Planwch wraidd liquorice, oddeutu dwy droedfedd y naill oddiwrth y llall, mewn daear laith; planwch artichokes, a hauwch hadau llysiau gauaf; hauwch wenith a rhyg; torwch blannigion (*quicks*) erbyn diwedd y mis; hauwch banas a moron mewn awyr rydd

K0109



agored, a thir llaith ; symudwch a phlanwch gangenau o flodau ; gosodwch restri o fefus (*strawberries*) a phren-melyn (*barberries*)

### HYDREF.

Trawsblanwch y brown Dutch a'r lettuce cyffredin mewn rhimynau twymn i sefyll y gauaf ; hauwch bob math o salad ar hen welyau brydion, megys lettuce, cresses, radish, mwstard, a spinage ; codwch y pridd at y celeri, chardoos, a'r brocoli, i'w dyogelu rhag y rhew ; gwnewch blanfeydd o ddarnau o goed gooseberries, currants, a raspberries ; torwch artichokes a choesau hirion, y rhai a ellwch gadw yn y ty trwy eu gosod mewn tywod ; parêwch i hau gwenith, gosodwch i fyny eich tir haidd ; hauwch rai i wneyd llwyni, neu gloddiau ; planwch blanigion, a thriniwch y perthi ; planwch bob math o goed a roddant eu dail.—D.S. Gochelwch fod allan yn hwyr yn y nos, o herwydd geill anwyd a geir yn awr barhau trwy gydol y gauaf.

### TACHWEDD.

Os bydd y tymor yn dyner, gellir parhau i dacluso cangenau coed afalau, coed ereill a ddaliant dywydd, coed ffrwythau ar y muriau, &c. Ond ni ddylid tori cangenau ar ol hyn, rhag i wlaw a rhew niweidio y coed pan y byddont newydd gael eu tacluso ; rychwch eich tir, a chyfodwch ef i fyny yn wrymian ; planwch ddarnau o goed afalau surion i grafftio arnynt ; parêwch i blanu cangenau eirin mai (*gooseberries*), currants, a raspberries ; gwnewch welyau brwd i asparagus ; tor-

K0110

wch goed, a changenau coed; os bydd y tywydd yn ffafriol planwch goed, a choed ffrwythau.—D.S. Y physig goraf y pryd hwn yw ymarferiad corfforol da, dillad clyd, ac ymborth iachus. Ond os bydd i ryw glefyd eich dala, dybenwch eich physig y mis hwn, ac yna aroschwch hyd fis Mawrth.

### RHAGFYR.

Planwch bob math o geryg, cnewyllod, &c., planwch winwydd, a rhai i'w grafftio; rhychwch y tir, a theilwch ef i rimynau; tua diwedd y mis hauwch radishes, lettuce, a moron, ar rimynau twymn; hauwch cresses, mwstard, a salads ereill, ar wely brwd canolig, a gorchuddiwch â mattiau, planwch bob math o goed sydd yn deilio.

---

RHEOLAU IECHYD YR HEN PARR. — Cadwch eich traed yn dwymn trwy ymarferiad corfforol, a'ch pen yn oer trwy gymedroldeb, na fwytwch byth ond pan fyddoch newynog, ac na yfwch ond pan fyddo natur yn galw am hyny.

# CYNWYSIAD.

	Tudal.		Tudal.
Y Rhagymadrodd ...	3	I rwystro effeithiau drwg anwyd	37
Cofiant Henry Jenkins ...	5	Dirdyniadau ( <i>Convulsions</i> ) ..	38
Beddargraff H. Jenkins ...	25	Dirdyniadau mewn plant ...	38
At y Wrach neu y Cryd ( <i>Ague</i> )	26	Cyrn .. ..	38
At y Cryd Tri-dyddiol ...	27	Rhwymdra ... ..	39
At y Cryd Pedwar-dyddiol ...	27	Peswch ... ..	39
Tan Iddwf ( <i>Erysipelas</i> ) ...	27	Peswch Diffyg-anadl ..	39
At y Parlys Mud ( <i>Apoplexy</i> )...	27	Peswch Dartoddedigawl ...	39
Diffyg Anadl ( <i>Asthma</i> ) ...	28	Peswch Sefydlog ..	40
Toriad allan Geriaidd ( <i>Bilious</i>		Peswch Cogleisiol ..	40
<i>Humours</i> ) .. ..	28	Cwlmw Gwythi ( <i>Cramp</i> )	40
Gwaedu o'r Irwyn ... ..	29	Cwlmw Gwythi yn y Cylia ...	40
I atal rhediad gwaed o archoll	30	Y Croup ... ..	41
Poeri gwaed ... ..	30	Archoll .. ..	42
Cyflog gwaed ... ..	30	Byddarni .. ..	42
Pledreni ... ..	30	Byddarni arosol ... ..	42
Cornwydydd ... ..	30	Byddarni gyda phoen yn y pen	
Ysgiad ... ..	31	a swm yn y clustiau ...	43
I atal chwydd oddiwrth ysgiad	31	Genedigaeth .. ..	43
I welláu chwydd oddiwrth ysgiad	31	Dyfrlif .. ..	43
Llog neu wlyblosg ... ..	31	Y Dyfrglwyf .. ..	44
Y cancer yn y Iron .. ..	31	Pobl wedi boddi ... ..	44
Cancer mewn rhyw le arall ..	32	Poen yn y Clust.. ..	44
Cancer o dan y llygad... ..	32	Swm neu ganu yn y clustiau ..	45
Cancer yn y genau ... ..	32	Cwyr caled yn y clustiau ..	45
Bronau Celyd ... ..	33	Dallineb ... ..	45
Bronau chwyddedig a dolurus	33	Cib-ddellni ... ..	45
Malaith, Gibwst, Llecheira		Llygaid tostion ... ..	45
( <i>Chilblains</i> ) .. ..	33	Golwg pwl ... ..	46
Plant—I atal y Llechau ( <i>Rick-</i>		Llygaid Gwaedlyd .. ..	46
<i>ets</i> ). Tynerwch, neu Wendid	34	Archoll ar y Llygaid .. ..	46
Didenau Agenog ... ..	34	Pilouen ar y Llygaid ... ..	46
Irwylaw Agenog ... ..	34	Llygaid yn rhedeg o ddwfr poeth,	
Gwetusau Agenog ... ..	34	llyd ... ..	46
Y Colyddwst ( <i>Cholic</i> ) ... ..	34	Llygaid neu Amrantiau Llidiog	47
Y Colydawst Sych ... ..	34	Y sbotiau Gwynion yn y Llygaid	47
Y Colyddwst ar Blant .. ..	35	Llygaid Gweinion ... ..	47
Y Colyddwst Geriaidd ( <i>Bilious</i>		Llewylgu wrth oilwng gwaed ..	47
<i>Cholice</i> ) ... ..	35	Llewylgfyd ... ..	47
Y Colyddwst Arterol .. ..	35	Tewdra mawr .. ..	47
Colyddwst oddiwrth fwg neu		Twymynau ... ..	47
dARTH plwm, &c. ... ..	35	Twymyn Uchel ... ..	48
Y Colyddwst Gwyntog... ..	36	Twymyn Dyspeidiol ( <i>Intermit-</i>	
Dartoddedigaeth .. ..	36	<i>ting</i> ) ... ..	48
Anwyd .. ..	37	Twymyn Araf ... ..	48
Anwyd yn y pen... ..	37	Twymyn Groendarddol ( <i>Rash</i> )	48

K0112

	Tudal.		Tudal.
Twymyn gyda phoen yn yr aelodau ... ..	49	Gwallgofrwydd Gwyllt ..	61
Twymyn y Llyngyr ... ..	49	Cnoad Ci Cynddeiriog ..	62
Pib-glwyl ( <i>Fistula</i> ) ... ..	49	Y Frech Goch ..	62
Dylifiad ( <i>Plux</i> ) ... ..	49	Rhwystriad Misglwyf ..	63
Dylifiad y Gwaed ... ..	50	<i>Mensis Nimi</i> , neu pan y rhedant i ormodedd .. ..	63
Clefyd y Gwaed, y gwaethaf o bob dylifiad ... ..	50	I helaethu laeth .. ..	63
Cymalwst ( <i>Gout</i> ) yn y Cylla ...	50	I wneyd i laeth ceuledig redeg	64
Cymalwst mewn unrbyw aelod	51	I wneyd i laeth gytuno a'r cylla	64
Y Gymalwst yn y llaw neu y droed .. ..	52	Marweiddiad ( <i>Mortification</i> )..	64
Cancer neu Farweiddiad—i'w atal neu ei rwystro .. ..	52	Clefydau gewynawl .. ..	64
I ladd y mân bryted sydd yn difa y cig oddiwrth y danedd	53	Nettle Rash .. ..	65
Y Glasglwyf ( <i>Green Sickness</i> )	53	Hen Oedran .. ..	65
I wneyd i'r Gwallt dyfu yn hir a thew ... ..	53	Poenau yn y Cefn .. ..	65
Poen yn y Pen ... ..	53	Y Parlys .. ..	66
Poen angerddol yn y Pen ...	54	Parlys yn y Dwyllaw .. ..	66
Poen Gewynawl yn y Pen ..	54	Parlys yn y Genau .. ..	66
Poen setydlog yn y Pen ...	54	Parlys ar ol gweithio mewn Plwm Gwyn neu Verdigris	66
Rhwystriad yn y Pen ... ..	54	Clwyf y Marchogion ( <i>Piles</i> ) ..	67
Yr Ingloes ( <i>Heartburn</i> ) ... ..	54	Clwyf y Marchogion Tufewol	67
Yr Ig ( <i>Hiccup</i> ) .. ..	55	Clwyf y Marchogion Gwaedlyd	67
Y Pas ( <i>Hooping Cough</i> ) ...	55	Y Pla .. ..	67
Crygni ... ..	55	Clefydau Parlysaidd .. ..	68
Y Famwst ( <i>Hysteric Disorders</i> )	56	Yr Eisglwyf ( <i>Plurisy</i> ) .. ..	68
Annhreuliaeth ... ..	56	I un wedi ei wenwyno ... ..	68
Y Clefyd Melyn ... ..	57	Polypus yn y Trwyn .. ..	68
Y Clefyd Melyn ar Blant ..	57	I Bigiad neu Archoll fyddo yn Crawni .. ..	69
Yr Ymgrafu .. ..	57	Pysalism, neu Boeri Parhaus...	69
Y Man Wynau ... ..	58	I Chwysu ... ..	69
Cloffi oddiwrth setydliad aros- ol y lle ... ..	58	Y Fynyglog ( <i>Quinsey</i> ).. ..	69
Coesau Chwyddedig ... ..	58	Gewynwst yn y Pen .. ..	71
Coesau Archolledig, ac yn rhedeg	59	Y Fynyglog yn y Pen .. ..	70
Y Gwahanglwyf ... ..	59	Llechau ( <i>tickets</i> ) ... ..	70
Yr Hunglwyf ... ..	59	Gewynwst .. ..	70
I ladd Llau ... ..	59	Gewynwst yn y Pen ... ..	71
I un yn ymddangos wedi cael ei ladd gan fellt neu ddamp, neu wedi mygu ... ..	59	Gwreiny, Tarwden ( <i>Ring   Worm</i> ) .. ..	71
Clefyd yr Afu .. ..	60	Rhediad o'r Trwyn .. ..	71
Y <i>Lues Venerea</i> , neu y Clefyd Drwg ... ..	60	Toriad Llingig ( <i>Rupture</i> ) ..	71
Lloerigrwydd ( <i>Lunacy</i> ) ..	61	Toriad Llingig mewn Plant ..	71
		Toriad Llingig Gwyntog ..	72
		Pen Crachog .. ..	72
		Clefyd y Brenin ( <i>Scrofula</i> ) ...	72
		Y Clefri Poeth ( <i>Scurvy</i> ) .. ..	72
		Archollion Clefrog ... ..	73
		Y Clefri yn nghig y dannedd .	73

	Tudal.		Tudal.
Archoll ar Grimog ...	74	Poen yn y Ceryg ..	84
Yr Eryrod ( <i>Shingles</i> ) ...	74	Y Geg ( <i>Thrush</i> ) ...	84
Gwrthwyneb yn y boreu ...	74	Troad yn y Perfedd ...	84
Y Frech Wen ..	74	I dynu o'r cnawd ddrain, darnau	
Gwynau wedi byrhau..	76	coed, ac esgyrn ...	85
Croen wedi rhwbio ymaith ..	76	Brathiad Gwiber neu Rattle-	
Archoll yn y Cefn, yr hwn a fu		snake ...	85
yn rhedeg yn hir ...	76	Vertigo, sef Nofiad yn y Pen..	85
Toriad Dolurus, neu Archoll ...	76	Methu Cysgu ...	85
Coes Ddolurus ...	76	Cnoadau Gwenwynig ..	85
Genau Dolurus ...	77	Cornwydydd ( <i>Ulcers</i> ) ...	86
Gwddf Dolurus ...	77	Cornwyd yn y Bledren neu yr	
Gwddf Dolurus Archolledig ...	77	Arenau ...	86
Gwddf Dolurus Chwyddedig		Cornwyd ar Gig y Danedd neu	
( <i>Inflamed</i> ) ...	77	yr En ...	86
Gwddf Dolurus Pwdr ...	77	Cornwyd Pibglwyfawl ...	86
Cylymau Gwythi ( <i>Spasms</i> ) ...	78	Cornwyd yn yr Urethra ...	86
Ysigiad ...	78	Cyfogau ( <i>Vomits</i> ) ..	87
Pigiad Colyn Gwenynen ...	78	I atal Cyfogi ...	87
Colyn Gwenynen ...	79	Dwfr Gwaedlyd ...	87
Colyn Gwenynen neu Gacwn yn		Gwneyd dwfr wrth y dyferyn,	
y Llygad ...	79	gyda phoethder a phoen...	87
Colyn Cawen ...	79	Dwfr Llosgedig ..	87
Colyn yn nghorn y gwddf ...	79	Methu atal dwfr ..	87
Pigiadau ( <i>Stitch</i> ) yn yr ochr ...	79	Ataliad dwfr ..	88
Gwrthwyneb a phoen yn y Cylla	79	I wellhau Defaid ..	88
Poen yn y Cylla a'r Coluddion	79	Gwendid yn y Fferau ..	88
Poen yn y Cylla, gydag oerui a		Y Wem Feddal ..	88
gwynt ...	80	Y Whites ..	88
Y Gareg ...	80	Yr Ewinor ( <i>Whitlow</i> ) ...	89
Mewn Pang Tost ..	81	Y Dyfrglwyf Gwyntog..	89
Careg yn yr Arenau ...	81	Llyngyr ..	89
Y Tostedd ( <i>Strangury</i> ) ...	81	Llyngyren Liosben ( <i>Tape Worm</i> )	90
Poen gan Losgiad Haul ...	81	Archollion ...	90
Alaru ( <i>Surfeit</i> ) Diweddwr ..	82	Archollion Tufewnol ...	91
I atal Gwaedu i ormodedd ...	82	Gwyn Dolurus ..	91
I iachau Nos Chwysiadau ...	82	I agor clwyf a gauwyd yn rhy	
Chwaren Chwyddedig yn y		luan ...	91
Gwddf ...	82	Archollion Pwdr ...	91
Chwyddiadau meddalion a llipa	82	Carthiad Esmwyth ...	92
Chwydd Gwyn yn y Cymalau...	82	I wneyd Dwfr Llygaid rhagorol	92
I ddileu Chwyddiadau Gwynion		I wneyd Daffy's Elixir ...	93
a Chelyd ...	82	I wneyd Dwfr Calch ...	93
I sefydlu y Danedd ..	83	I wneyd Dwfr Tar ..	93
I lanhau y Danedd ...	83	I wneyd Turlington's Balsam..	93
I atal y Ddanodd ...	83	Dr. James's Powder ..	94
Y Dincod..	84	Scot's Pills ..	94
Syched mawr heb glefyd ..	84	Soothing Syrup i Blant ..	94

I wneyd y Pla Winegr Nodedig	95	Gwirod Poethion, &c., &c. ..	96
I dynu Inc neu Win allan o hain .. .. .	95	Gwella Dallineb, &c. ..	97
I gadw botasau ac esgidiau, a'u gwneyd na ddelo dwfr trwy- ddynt .. .. .	95	Ymdrechî a Gwefreiddio ..	97
I rwystro dwfr trwy y gwadnau	96	I wella Anwyd .. .. .	97
Glud Cadarn .. .. .	96	Rheolau er cadw iechyd a byw yn hir, gan Syr R. Jebb ...	98
	96	Garddwriaeth .. .. .	103
	96	Rheolau Iechyd yr Hen Parr..	110

DIWEDD.

---

J. T. JONES A'I FAB, ARGRAFFWYR, ABERDAR.

K0115

(delwedd K0115) (tudalen 114)