JOAN MASSON
o Ranbarth Arfon sy'n rhoi cyngor
I'R RHAI BACH!

O'm Pen i'm Sawdl

'Does dim ond pum troedfedd rhwng y ddau begwn uchod lle'r ydw i yn y cwestiwn – nid am fy mod wedi colli taldra erbyn fy wythfed degawd, ond am mai un fach fûm i erioed. Weithiau byddaf yn ceisio meddwl am unrhyw fantais o fod yn fach, a'r unig un sy'n amlygu ei hun yw ffitio i mewn i sedd awyren. Methaf â deall sut mae pobl fawr iawn yn ymdopi tra wedi eu gwasgu i ofod bach un ar bymtheg o fodfeddi o led ar daith hir, ryng-gyfandirol, heb brin allu symud llaw na throed.

Gan fy mod yn fyr gorfu i mi, yn gynnar iawn yn fy mywyd, feistroli'r gamp o fyrhau fy nillad. Dysgais fy hun i dorri ac ail-droi i fyny drowsusau, ffrogiau, sgerti, a chrysau. Erbyn heddiw mae'r orchwyl o brynu dillad sy'n ffitio yn llawer iawn haws. Ceir dewis eithaf o ddillad i'r rhai bach yn siopau'r Stryd Fawr.

Mae M&S yn flaenllaw am gynnig trowsusau mewn tri gwahanol hyd: hir, rheolaidd, a byr a sgertiau hefyd ambell dro. Mae Next hwythau, a dewis eithaf hefyd. Y dilledyn gorau ddaeth ar y farchnad erioed, i mi, yw jegins, sef hanner jins a hanner legins. Gan fod rheini yn dynn am eich coesau, mae'r corff yn ymddangos yn hwy.

Gwisgaf sgertiau sydd ddim cweit yn mini, ond sy'n bendant uwchben y penglin, gan y credaf fod dynes fach yn cael ei boddi gan ddillad midi, yn arbennig felly os oes tipyn o gwmpawd i'r dilledyn. Os ydych chi y rhai bach yn mynnu gwisgo midis, gwnewch yn sicr eu bod yn syth a chlòs at eich corf. Y gamp yw creu siap mor gul â phosib, i'ch arbed rhag ymddangos yr un hyd a'r un lled. Talwch sylw, hefyd, i ysgwyddau siacedi; gofalwch eu bod yn eich ffitio'n dda, gan fod ysgwyddau rhy lydan ar ddilledyn, eto, yn creu argraff sgwâr ac yn byrhau'r coesau.

'Dwi'n siŵr nad oes angen dweud fod llinellau i fyny ac i lawr yn creu argraff o daldra, ond peidiwch, da chi, fyth â gwisgo rhesi *ar draws* unrhyw ran o'ch corff! Rhaid crybwyll hefyd fod gwisgo'r un lliw o'r pen i'r sawdl yn help fel siwmper winau hefo trowsus gwawr dywyllach o winau. Gallwch wisgo crys mewn lliw cyferbyniol o dan y siwmper, gan adael i goler a chyffs y crys bipio allan. Gallwch hefyd gysidro gwisgo siwt boiler. Ond os ydych am fuddsoddi mewn un, cofiwch gychwyn am y tŷ bach mewn da bryd cyn mentro allan!

Wrth i mi gyrraedd y sawdl, mae'n eithaf peth i mi ddweud fod rhyw fodfedd, weithiau, yn ddigon i godi'r *morale* ynghyd â'r corff. Anaml iawn y gwelwch chi ni y rhai bach heb fymryn o sawdl i'n codi o'r baw!

Wedyn yn ôl i'r pen. Credaf yn y dywediad mai gwallt merch yw ei gogoniant. A dweud y gwir, dylswn bwysleisio pwysigrwydd buddsoddi mewn triniaeth dda i'ch gwallt yn gyson. A pheidiwch, da chi, â disgyn i'r trap o dorri'ch gwallt yn gwta gwta er mwyn hwylustod. Rydw i'n edmygu'r awdures Jilly Cooper mewn sawl

ffordd, yn eu mysg, hyd ei gwallt! Mae o'n drwchus, yn frith, â'r ffrinj yn dod i lawr at ei haeliau. Mae'r cyfan yn cuddio llawer o bechodau!

Ond mae Jilly yn ddewrach dynes na fi, yn gadael i'w gwallt wynnu yn naturiol. Byddaf i'n mynd i'r salon pob chwech wythnos i liwio fy ngwreiddiau'n frown. Dechreuais liwio fy ngwallt fy hun, ond roedd y sinc, y waliau a'r tyweli yn cael lliw hefyd, a buan y penderfynais y byddai job broffesiynol yn llawer rhwyddach a mwy effeithiol.

Yn anffodus, rhyw fis wedi'r ymweliad â'r salon, mae'r gwyn yn dechrau ymddangos unwaith eto ar y coryn, ac mae'n amlwg iawn mewn gwallt gweddol dywyll fel fy un i. Dyma'r amser i chwilio am gymorth pellach, ac mae i'w gael! 'Magic Retouch' gan L'Oréal ac ar gael mewn sawl lliw. Fydd neb ddim callach nad brwnét ydych yn dal i fod. Prynwch o rŵan!