Bachgen pedair blwydd oed yw Mpho (Mm-poh) sy'n byw yn Lesotho, glwad fach iawn yn yr Affrig. Ystyr 'Lesotho' yw 'y deyrnas yn yr awyr' ac fe gafodd yr enw am ei bod mor fynyddig. Mae Mpho'n byw mewn pentre bach o'r enw Ha Maphathe (Ha-ma-patay), ar lethr un o'r mynyddoedd, gyda'i fam a'i fam-gu (nain) a drws nesa i'w ffrind, Rafiri. Mae Mpho wrth ei fodd yn treulio amser gyda'i fam-gu, yn aros wrth ei hochr ac yn ei gwylio'n garddio a choginio. Mamatseliso (Mamat-say-leeso) Moji yw ei henw hi.

Mae pob pentre yn Lesotho yn debyg i Ha Maphathe; mae'n greigiog iawn ac yn fynyddig, a gall oeri'n ofnadwy yno yn y nos. Mae Mpho a Rafiri'n cadw'n gynnes drwy wisgo blancedi – gwisg genedlaethol Lesotho. Gellwch weld pob math o flancedi lliwgar, a lluniau o fwyd arnynt, yn cael eu gwisgo gan bobl leol. Ond yn ystod y dydd, fel arfer, mae'n heulog ac weithiau does dim glaw am fisoedd. Pan ddaw'r glaw gall fwrw'n drwm iawn gyda mellt a tharanau, a chesair (cenllysg) anferth yn disgyn o'r awyr. Yn yr ardaloedd uchaf mae pobl hyd yn oed yn gorfod rhoi teiars ceir ar do eu tai i'w harbed rhag y mellt.

Mae'r bobl ym mhentre Mpho yn ceisio tyfu eu bwyd eu hunain mewn gerddi bach, ond oherwydd y creigiau, y cesair a'r misoedd heb law gall hynny fod yn anodd iawn. Pan nad ydyn nhw'n gallu tyfu digon o fwyd mae pentrefwyr Ha Maphathe weithiau'n llwgu ac mae rhai hyd yn oed yn marw. Felly, mae tyfu cymaint o fwyd â phosibl yn yr ardd yn bwysig iawn.

Drwy lwc cafodd mam-gu Mpho gymorth gan yr elusen 'Send a Cow. Mae enw'r elusen yn gwneud i chi feddwl bod mam-gu Mpho wedi cael buwch; dyw hynny ddim yn wir. Mewn gwirionedd chafodd hi ddim anifail o gwbl! - oherwydd mae'n anodd edrych ar ôl gwartheg a chreaduriaid eraill ar fynyddoedd Lesotho. Yn lle hynny cafodd mam-gu Mpho gymorth i dyfu mwy o fwyd yn ei gardd fach ac i gasglu dŵr glaw.

Cafodd ei dysgu gan 'Send a Cow' i wneud gerddi arbennig lle gallai dyfu llawer o fwyd - sef 'Gerddi Twll y Clo' – i wneud gwrtaith da ar gyfer ei phlanhigion, plaleiddiad naturiol i ladd pryfed a phwll i gasglu dŵr glaw. Mae popeth sydd ei angen arnyn nhw er mwyn tyfu llysiau gardd i'w gael lle maen nhw'n byw; maen nhw'n defnyddio dŵr golchi i ddwrhau'r planhigion, crafion (pilion) llysiau gardd i wneud gwrtaith, lludw o'r tân,

sy'n dda i'r pridd, a dail arbennig sy'n tyfu'n lleol wedi eu cymysgu gyda'i gilydd i ladd pryfed.

Ers i fam-gu Mpho ddechrau rhoi'r pethau a ddysgodd hi ar waith mae'r ardd yn llawn o blanhigion yn tyfu'n dda, fel sbinaets, tomatau, betys, puprau, winwns (nionod), letus a bresych. Gall y teulu fynd i'r ardd i gasglu bwyd bob tro maen nhw eisiau bwyta; mae cymaint o fwyd ganddyn nhw nawr fel maen nhw'n gallu rhoi peth i'w cymdogion, gan gynnwys Rafiri. Bydd storm o gesair ddim yn difetha eu gardd hyfryd 'chwaith oherwydd maen nhw wedi cael rhwyd sy'n ei chadw'n ddiogel – mae'r cesair yn neidio i ffwrdd ohoni. Pan *fydd* hi'n bwrw mae'r teulu'n casglu'r dwr mewn argae a gafodd ei gloddio ganddyn nhw a'u ffrindiau; fe allan nhw wedyn ddwrhau'r planhigion hyd yn oed wedi misoedd o haul a phan mae pobman arall yn sych.

Dyw'r teulu a'r cymdogion ddim yn sâl yn aml nawr. Mae Mpho'n bwyta'n iach iawn ac yn cael llawer o fwyd da o'r ardd, fel sbinaets, tomatau a'i hoff fetys. Mae e'n (o'n) bwyta'i fwyd yn aml gyda'i ffrind Rafiri – sydd hefyd yn hoff o fetys! Maen nhw'n chwarae gyda'i gilydd ar y tir creigiog ac mae ganddyn nhw lawer o egni – diolch i'r holl lysiau gardd.

Daw pobl y pentre'n aml i ymweld â'r teulu wedi iddyn nhw weld yr ardd, a gweld mor iach mae Mpho. Maen nhw'n gofyn sut mae tyfu llysiau mor hyfryd ac mae mam-gu Mpho yn dweud wrthyn nhw am 'Send a Cow' ac yn cynnig dysgu iddyn nhw y pethau a ddysgodd hi pan gafodd ei hyfforddi. Am fod llawer o bobl y pentre, nawr, yn dechrau gwneud y pethau a ddysgodd 'Send a Cow' fe allan nhw fod yn sicr y bydd digon o fwyd drwy'r flwyddyn – a gall Mpho helpu ffrindiau eraill, fel Rafiri, i gael bwyd iach hefyd.