



Croeso i'r Llwybr Goroesi





Dyma ychydig eiriau o gyngor ar oroesi yn ardaloedd gwyllt California ac Awstralia.




DYCHMYGWCH DDIWRNOD O HELA YM MHRYSG CALIFORNIA.

Cyn i chi fynd allan i hela, mae'n rhaid i chi eich paratoi eich hun fel y mae'r helwyr brodorol yn ei wneud. Pan fyddwch chi'n dilyn anifeiliaid yn y prysg, mae'n rhaid i chi doddi i'r cefndir; mae hyn yn golygu'r ffordd yr ydych chi'n arogleuo hefyd. Chwiliwch am y saets gwyn (*Salvia apiana*) [1] a malwch y dail a'u rhwbio arno i chi'ch hun cyn hela, fel na fydd y gwynt yn cario'ch arogl i lawr at y carw cynffonddu, yr ysgyfarnog neu ysgyfarnog y paith.

 Mae'r drewgi'n famal bach gydag arogl mor gryf ei fod yn gallu troi ysglyfaethwyr - fel chi - i fwrdd. Mwg llwyn saets (*Artemisia californica*) [2] yw un o'r pethau prin sy'n gallu cael gwared ar arogl drewgi o'ch croen. Gair o gyngor: gellir gwneud saeth allan o un o'i ganghennau hir.

 Pan fyddwch chi ar eich cwrcwd yn y prysg yn dilyn anifail, fe allwch chi gael eich pigo gan bryfyn fel gwenynen. Chwiliwch am y blodyn hardd o'r enw troed y golomen (*Aquilegia formosa*) [3]. I leddfu'r pigiad, dylech gnoi'r dail a'u gwasgu ar y pigiad.



 Ar ôl diwrnod da o hela yn y prysg, efallai y bydd eich breichiau a'ch coesau'n dost a'ch llygaid yn llawn llwch. Dewch â rhai o wreiddiau troed y golomen [3] yn ôl gyda chi; stwnsiwch nhw a'u rhwbio'n gyflym ar y cymalau poenus i'w lleddfu.

Mae planhigion yn eu hamddiffyn eu hun! Mae gan rai dail neu ganghennau flaenau neu ymylon siarp, felly edrychwch yn ofalus cyn cyffwrdd. Mae rhai planhigion yn eu hamddiffyn eu hunain gyda gwenwynau, pigladau a/neu sylwedd crafu. Os ydych yn rhwbio'r dail i'w harogleuo, peidiwch â rhoi eich bysedd yn eich ceg, i fyny'ch trwyn nac yn eich llygaid hyd nes i chi olchi eich dwylo. Peidiwch â bwyta unrhyw beth.



Roedd llawer o lwythi brodorol California yn defnyddio hadau saets gwyn (*Salvia apiana*) [1] i lanhau eu llygaid llychlyd ar ôl hela. Mae hyn yn beryglus oherwydd mae angen i'r heliwr roi'r hadau o dan yr amrant cyn cysgu. Yn ystod y nos, mae'r hadau'n chwyddo ac yn meddal, gan gasglu'r llwch. Yna, mae'r heliwr yn eu tynnu allan yn y bore.

DYCHMYGWCH EICH BOD YN HELA YN NHIR GWYLLT AWSTRALIA.

Mae pobl Aborigini Awstralia wedi byw oddi ar y tir ers dros 25,000 o flynyddoedd. Maen nhw wedi dysgu i ddefnyddio planhigion mewn sawl ffordd wahanol. Roedd llawer o'r llwyth yn symud trwy gydol y flwyddyn. Roedden nhw'n teithio trwy dir gwyllt Awstralia, sy'n cynnwys ardal helaeth. Roedd hyn yn golygu y byddai'r bobl glyfar yma'n defnyddio un planhigyn mewn sawl ffordd wahanol.



Wrth i chi hela, fe fyddwch yn defnyddio dau fath o blanhigyn; wattle neu drain yr Aifft, (*Acacia*) [4] a'r goeden laswellt, (*Xanthorrhoea*) [5].



Yn gyntaf, paratowch bryd o fwyd cyn i chi adael. Yn llwyn drain yr Aifft (yn yr ynys rhwng dau lwybr) fe welwch chi rai coed gyda chodennau hadau. Os ydych yn paratoi'r rhain yn ofalus, fe fyddan nhw'n rhoi mwy o egni i chi na bwyd gyda sylfaen reis neu wenith.



Tra'i fod yn coginio, fe allwch chi ddewis eich gwaywffon. I hela pysgod, fe fydd angen sbigyn blodyn y goeden laswellt arnoch (gweler y llun i'r dde). I hela walabiaid, gwnewch fwmerang a gwaywffon allan o bren drain yr Aifft oherwydd mae'n gryf ac nid yw'n hollti'n hawdd. Mae'r resin tu mewn i'r goeden laswellt yn gweithio fel glud. Defnyddiwch hwn i wneud eich gwaywffon; mae hefyd yn dda i drwsio cynhwysydd dŵr sy'n gollwng.



Tra'ch bod chi allan yn y tir gwyllt, chwiliwch am fwy o ddrain yr Aifft. Os ydych chi erioed wedi gwyllo'r rhaglen 'I'm a Celebrity Get Me Out of Here', efallai y byddwch chi wedi gweld pobl yn bwyta cynrhon tew. Fel arfer, mae'n rhain yn byw mewn gwreiddiau drain yr Aifft ac maen nhw'n fyrbryd sy'n llawn egni.



Ar goll yn y gwyllt? Gellir defnyddio blodau'r goeden laswellt fel cwmpawd. Mae'r rheiny ar yr ochr fwyaf heulog yn agor cyn y rheiny ar yr ochr oerach. Cofiwch, fod yr haul yn y Gogledd yn Awstralia!



Mae'n dechrau nosi, amser defnyddio mwy o ddrain yr Aifft, sydd â'r pren gorau ar gyfer tanau; maen nhw'n llogi'n araf ar dymheredd uchel a heb lawer o fwg.

Gobeithio eich bod wedi mwynhau'r Llwybr Goroesi hwn.