



Adroddiad Bywyd Gwylt Gwesty Penrhiw



Parc Cenedlaethol Arfordir Penfro
Pembrokeshire Coast National Park

Paratowyd yr adroddiad hwn gan Atebion Bioamrywiaeth ac Awdurdod Parc Cenedlaethol Arfordir Penfro fel rhan o'r prosiect 'Cysylltiadau Naturiol'. Cafodd y prosiect ei ariannu gan Gronfa Datblygu Cynaliadwy Llywodraeth Cymru.

Prosiect peilot yw hwn ac felly byddem wrth ein bodd yn derbyn eich adborth am y pecyn gwybodaeth yma. Cewch anfon eich sylwadau i sarahme@pembrokeshirecoast.org.uk neu adael eich sylwadau yn y llyfr ymwelwyr.

Parc Cenedlaethol Arfordir Penfro

Croeso i Barc Cenedlaethol Arfordir Penfro!

Mae Sir Benfro yn gorwedd ar begwn de-orllewinol Cymru ac yn cael ei hamgylchynu ar dair ochr gan y môr. Mae Llif y Gwlff yn dylanwadu'n gryf ar amgylcheddau môr a thir Sir Benfro ac mae'r Parc Cenedlaethol yn gartref i rywogaethau sydd i'w canfod mewn ardaloedd deheuol, cynhesach yn ogystal â rhai o'r rhanbarthau gogleddol, oerach.

Mae Sir Benfro yn bwysig yn rhyngwladol am ei chynefinoedd arfordirol, morol a rhostir isel yn ogystal â'r coetir derw hynafol, lled-naturiol yng ngogledd y Parc. Mae'r cynefinoedd hyn yn cynnal rhai o'n rhywogaethau mwyaf eiconig gan gynnwys Brain Coesgoch, Palod a Morloi.

Adlewyrchir gwerth uchel bywyd gwyllt y Parc yn ei ddynodiadau cadwraeth natur sy'n cynnwys:

- 13 Ardal Cadwraeth Arbennig (Mae tair ACA forol yn gorgyffwrdd tua 75% o arfordir y Parc ac yn cyfrif am oddeutu 60% o ardal y glannau).
- 5 Ardal Gwarchodaeth Arbennig.
- 1 Parth Cadwraeth Morol.
- 7 Gwarchodfa Natur Genedlaethol.
- 60 Safle o Ddiddordeb Gwyddonol Arbennig.

Gyda milltiroedd o arfordir ysgithrog, traethau tywodlyd, bryniau a choetiroedd i'w harchwilio, gobeithiwn y bydd y canllaw byr hwn yn gymorth i chi brofi peth o'r bywyd gwyllt gwych sydd gan Barc Cenedlaethol Arfordir Penfro i'w gynnig.



Penrhiw

Ficerdy Fictoraidd yw Gwesty Penrhiw mewn man tawel ar gyrion Dinas Tyddewi. Fel mae'r enw'n awgrymu mae'n sefyll ar ben bryn ac ac yn edrych dros Glos Eglwys Gadeiriol Tyddewi a Phenrhyn trawiadol Tyddewi. Mae Ffordd y Pererinion yn croesi'r cwm ochr yn ochr â Phenrhiw. Fel yr Eglwys Gadeiriol, mae'r tŷ wedi ei adeiladu o dywodfaen Caerbwdi; cymerwyd darnau o'r Eglwys Gadeiriol i adeiladu'r gegin ac adeilad y gweision.

Mae'r safle hanesyddol hwn yn dyddio'n ôl i'r 14^{eg} ganrif fel un o dair fferm Esgobaeth Tyddewi. Adeilad tŷ fferm hir o'r 14^{eg} ganrif oedd y gegin ac adeilad y gweision gyda llawr gwaelod ar gyfer anifeiliaid a llawr uwchben ar gyfer pobl. Ar y terfyn gogleddol mae dau bwl melin. Defnyddid y pwl melin uchaf ar gyfer bridio pysgod a'r pwl isaf ar gyfer pysgota'r pysgod aeddfed ar gyfer y bwrdd.

Mae cysylltiad hir rhwng Penrhiw a'r tirwedd o'i gwmpas. Ar lethrau'r cwm ceir coed drain y credir eu bod yn 200 mlwydd oed ac mae brochfa moch daear, sydd i'w gweld ar fap cyn belled yn ôl â 1750, yn dal yno heddiw.

Nid yw'r tir yn cael ei ffermio mwyach ac fe'i rheolir ar gyfer hamdden a bywyd gwyllt yn bennaf. Mae'r gerddi Fictoraidd, y llwybr cuddiedig drwy'r coed a'r weirglodd drawiadol o flodau gwyllt yn gartref i amrywiaeth gyfoethog o blanhigion, adar, gwenyn a gloynnod byw i ymwelwyr eu mwynhau.

1

Gweirglodd Flodau Gwyllt

Mae tro o gwmpas gweirglodd yng Nghymru ar ddiwrnod heulog o haf yn brofiad bywyd gwyllt na ddylid ei golli. Arferai gweirgloddiau blodau gwyllt fod yn gyffredin ar un adeg yn y tirwedd amaethyddol ond, yn dilyn dwysáu amaethyddiaeth ar ôl yr Ail Ryfel Byd, cafodd llawer o'r glaswelltiroedd hyn eu haredig a'u hau â chyltifarau mwy cynhyrchiol o laswellt megis rhygwellt yr Eidal. Cynyddodd y defnydd o wrtaith hefyd ac ni allai'r blodau gwyllt, y ceid pentyrrau ohonynt erstalwm yn y caeau hyn, gystadlu mwyach â glaswellt mwy egniol. Amcangyfrifir ein bod wedi colli oddeutu 97% o'n gweirgloddiau blodau gwyllt yn y ffordd yma.

Mae gweirglodd Penrhiw yn gymharol 'newydd' gan iddi gael ei hadu gan leianod yn y 1960au. Yn draddodiadol, roedd gweirgloddiau yn ffordd o sychu gwair ar gyfer porthi'r anifeiliaid dros y gaeaf. Câi'r gweirgloddiau eu cau yn gynnar yn y gwanwyn a gadewid i'r glaswellt dyfu hyd nes y câi ei dorri a'i gasglu'n belen ar ddiwedd yr haf. Caiff y weirglodd ei rheoli mewn ffordd sy'n dynwared rheolaeth gweirglodd draddodiadol gan dîm y tir ym Mhenrhiw ac mae hyn yn gweithio'n dda gan fod dros 200 o



Llygad y Dydd Mawr

rywogaethau o blanhigion gwyllt wedi eu cofnodi yma.

Yng ngweirglodd Penrhiw gellwch weld blodau sy'n nodweddiadol o weirgloddiau traddodiadol megis blodau melyn bach tebyg i bys y Meillion Hopysaidd, pennau porffor tebyg i ysgall y Blodau Pengaled, a phennau gwynion siriol Llygaid y Dydd Mawr.

Mae Penrhiw yn cynnwys llawer o blanhigion y sonnir iddynt gael eu defnyddio fel moddion yn draddodiadol. Mae'r Feddyges Benlas wedi cael ei defnyddio i gymaint o bwrpasau traddodiadol amrywiol fel y gellid ei disgrifio fel moddion i wella pob dim. Yn y Deyrnas Unedig, fe'i defnyddid yn bennaf i helpu clwyfau i gau, ar gyfer dolur gwddf a phlorod yn y geg, gwaedu tu mewn ac anhwylderau'r galon. Ym meddygaeth Tsieina câi ei defnyddio fel gwrthfirws, i drin anhwylderau'r iau a chanser hefyd.



Meddyges benlas



Câi'r Milddail ei ddefnyddio fel perlysieuyn i drin clwyfau ac, at hynny, câi ei baratoi fel tonig ar gyfer treuliad ac fel triniaeth wrthlidiol ar gyfer poen yn y cymalau. Yn yr 17^{eg} ganrif fe'i bwyteid fel llysieuyn, a gâi ei goginio fel pigoglys neu ei ychwanegu at gawl. Melys yw'r blas yn bennaf gydag ychydig o chwerwder.

Mae'r cedorwydd yn mwynhau rhannau o'r weirglodd sydd ychydig yn wlypach. Cedwid y planhigyn hwn yn hanesyddol o fewn y tŷ i yrru chwain i ffwrdd oherwydd dywedir bod ei sawr yn atgas gan bryfed. Mae ei enw generig, *Pulicaria*, yn cyfeirio at y nodwedd hon gan mai *Pulex* yw chwannen yn Lladin.

Milddail

Mae'n well gan rai o'r planhigion sydd i'w cael ym Mhenrhiw, megis Gwlŷdd Mair, y Goesgoch a Throed yr Ŵydd, dir heb ei symud ac fe'u ceid yn aml wrth giatiau neu mewn caeau lle y tyfid cnydau. Roedd Troed yr Ŵydd yn gnwd o fwyd pwysig yn y



Gwlŷdd Mair

cyfnod Neolithig; defnyddid ei ddail fel pigoglys a defnyddid yr hadau fel grawn maethlon. Mae'r planhigyn hwn, oedd unwaith yn bwysig, bellach yn cael ei drin fel chwyn



Cedorwydd

bron ym mhob man yn y byd ac eithrio yng Ngogledd

India, lle mae'n dal i gael ei drin fel cnwd bwyd. Ceir rhestr lawn o'r holl blanhigion a gofnodwyd yn y weirglodd ar ddiwedd yr adroddiad hwn.

Ar ddyddiau heulog, cynnes, mae rhywogaethau o loŷnod byw megis Llwyd y Ddôl, yr Iâr Fach Fodrwyog, y Copr Bach a'r Glas Cyffredin yn manteisio ar y neithdar a gynigir gan y blodau yn y weirglodd. Mae gloŷnnod byw Brith y Coed yn mwynhau ymyl cysgodol y coetir yn neilltuol. Mae llawer o'r rhywogaethau hyn o loŷnod byw yn defnyddio planhigion yn y weirglodd ar gyfer dodwy eu hwyau. Mae Llwyd y Ddôl a'r Iâr Fach Fodrwyog yn defnyddio glaswellt cyffredin megis Troed y Ceiliog ac mae'r Glas Cyffredin yn defnyddio Meillion Hopysaidd a Meillion Gwyn.



Y Glas Cyffredin (chwith uchaf), Llwyd y Ddôl (dde uchaf), Y Copr Bach (chwith yn y gwaelod), a Brith y Coed (dde isaf)

Mae'r weirglodd hefyd yn bwysig ar gyfer rhywogaethau nosol. Mae Tylluanod Gwynion wedi cael eu gweld ym Mhenrhiw a gwyddom eu bod yn nythu gerllaw. Edrychwch allan amdanynt ben bore ac wrth iddi nosi, ac os byddwch yn hynod ffodus efallai y gwelwch hwy'n hela mamaliaid bychain yn y weirglodd. Gellir gweld Llwynogod hefyd gyda'r wawr ac yn y cyfnos yn y coetir neu'n sleifio ar draws y weirglodd.

Mae'r cyfuniad o goetir, glaswelltir a dŵr yn gwneud y cwm hwn yn ardderchog ar gyfer Ystlumod. Mae gan Sir Benfro boblogaethau o Ystlumod Trwyn Pedol Mwyaf a Lleiaf sy'n bwysig yn rhyngwladol. Mae'r rhain yn ddau o ystlumod mwyaf y DU a'r unig ddwy rywogaeth sy'n clwydo gan hongian â'u pen i waered. Mae cyfanswm o 6 o wahanol rywogaethau o ystlumod wedi'u cofnodi o fewn 500 metr i Penrhiw. Yr adeg orau i'w gweld yw wrth iddi nosi pan fyddant yn dod allan i fwydo ar hyd ymylon y coed ac o amgylch yr adeiladau.

2

Coetir



Mae'r weirglodd yn arwain at y cwm coediog yr ewch i mewn iddo drwy giât ar hyd llwybr troed isel. Yn y gwanwyn mae llawr y coetir wedi'i garpedu â blodau'r goedwig gan gynnwys Clychau'r Gog. Gellwch hefyd weld y Bendigeidlys a Llysiau'r Swynwr â'u henw diddorol. Arferid defnyddio gwraidd y Bendigeidlys i roi blas ar gwrw cyn i gwrw hopys ddod yn gyffredin ac mewn



Clychau'r Gog

Cristnogaeth cysylltir y planhigyn hwn â gyrru drygioni i ffwrdd.

Mae natur gysgodol y coetir yn ei wneud yn lle ardderchog ar gyfer Rhedyn o wahanol fathau. Edrychwch am y Marchredyn Llydain, Rhedyn y Derw a rhedyn gwyrdd sgleiniog Tafod yr Hydd. Mae rhai mathau o redyn gan gynnwys Rhedyn y Derw yn tyfu fel epiffytau ar ganghennau coed sy'n rhoi cychwyn iddynt tuag at ben y goeden.

Mewn coetiroedd, mae adar yn aml i'w clywed cyn y gellir eu gweld. Os ewch yno'n gynnar yn y bore, bydd y goedwig yn un o gytgan côr y wig. Gellir gweld y Robin Goch yn eistedd ar gangen isel yn canu ei gân siriol; gellwch wrando amdano unrhyw bryd gan ei fod yr unig aderyn sy'n canu ar hyd y flwyddyn yn y DU. Bydd y Fwyalchen yn canu ei gân felys oddi ar ei hoff gangen a bydd y cwm yn adleisio brawddegau uchel ac ailadroddus y Fronfraith. Rydych yn fwyaf tebygol o sylwi ar y Dryw cyfrinachgar wrth iddo saethu ar draws y llwybr gyda galwad uchel o rybudd i gyhoeddi eich presenoldeb. Gellir clywed Cnocell Fraith Fwyaf y Coed yn taro ar y coed yn y gwanwyn ac efallai y gwelwch yr aderyn trawiadol hwn hefyd o ffenestri'r gwesty, lle maent yn edrych allan dros y coetir.

Coed Sycamor yw llawer o'r coetir. Nid ystyrir y Sycamorwydden yn goeden frodorol ond mae'm aml yn boblogaidd mewn ardaloedd arfordirol oherwydd ei gallu i wrthsefyll halen a mannau agored. Wrth i'r llwybr ymdroelli yn ôl i fyny at y tŷ mae'r coed yn mynd yn fwy amrywiol gyda choed Castanwydd, Derw, Ffawydd, Ynn ac Yw. Conwydden fytholwyrdd yw'r Ywen, ac mae'r hadau sydd wedi eu cynnwys yn ei haeron coch yn wenwynig iawn. Mae'r Fwyalchen yn hoff iawn o'r aeron hyn ac mae'n eu llyncu'n gyfan gan beri i'r hedyn gwenwynig fynd drwy ei chorff heb ei dreulio, Mae'r Llinos Werdd yn mynd gam ymhelach ac mae'n gallu tynnu'r plisgyn gwenwynig o amgylch yr hedyn i gael at yr embryo maethlon iawn y tu mewn.



Ywen

Y Tŷ a'r Ardd Ffurfiol

3

Mae'r ardd Fictoraidd fwy ffurfiol yn cyd-fynd â'r rhan goediog gan fod perlysiâu a llwyni naturiol yn cael tyfu ar hyd ymylon y lawntiau.



Yn yr ardd o gwmpas y tŷ mae ôl gofal mwy manwl. Mae'r glaswellt wedi ei dorri'n dwt ac fe welwch amrywiaeth eang o rywogaethau

addurniadol. Mae gerddi yn lleoedd gwych ar gyfer peillwyr, megis Gwenyn a Phryfaid Hofran, sy'n manteisio ar amrywiaeth o flodau lle mae'r neithdar yn barod. Mae'r Lafant, yn neilltuol, yn hoff le i Gacwn. Edrychwch allan am niferoedd mawr o Gardwenyn cyffredin yn ogystal â Chacwn cyffredin eraill megis Cacynen Cynffon Lwyd, Cacynen Cynffon Wen a Chacynen Cynffon Goch.

Mae draenogod wedi eu cofnodi hefyd yn ymyl Penrhiw. Awgryma ffigurau'r Ymddiriedolaeth Natur fod eu niferoedd wedi gostwng o 30 y cant mewn ychydig dros ddeng mlynedd gan adael tuag un filiwn ar ôl yn wyllt. Maent yn hollysyddion, gan fwynhau deiet amrywiol o Chwilod, Lindys, Llyngyr Daear, Malwod, wyau adar a phryfaid. Mae hyn yn pwysleisio pwysigrwydd peidio â defnyddio pelenni lladd malwod neu bryfleiddiaid, gan y gall Draenogod ffynnu os cânt ddigon o ysglyfaeth a gwneud y gwaith yn naturiol.



Mae byw gyda bywyd gwyllt ym Mhenrhiw yn ddiddorol bob amser. Mae cigfrain wedi dewis talcen gogleddol y tŷ fel y lle perffaith i gadw golwg ar eu nyth mewn coeden gerllaw. Maent mor hoff o'r eisteddle hwn fel eu bod wedi taro addurn terfyn y to i ffwrdd ddwywaith!

4

Wal Gerrig

Wrth fynd drwodd o'r ardd gefn i ran y weirglodd, byddwch yn mynd heibio wal gerrig eithriadol. Mae cen yn tyfu dros y cerrig, ac mae planhigion, yn enwedig Llin y Fagwyr, yn llwyddo i dyfu yn y mortar rhwng y cerrig. Wrth fynd drwy'r wal byddwch yn cerdded i ganol cymysgedd ddiddorol o rywogaethau o goed sydd wedi eu plannu, yn cynnwys y Ffawydden Gopr a Phinwydden yr Alban.



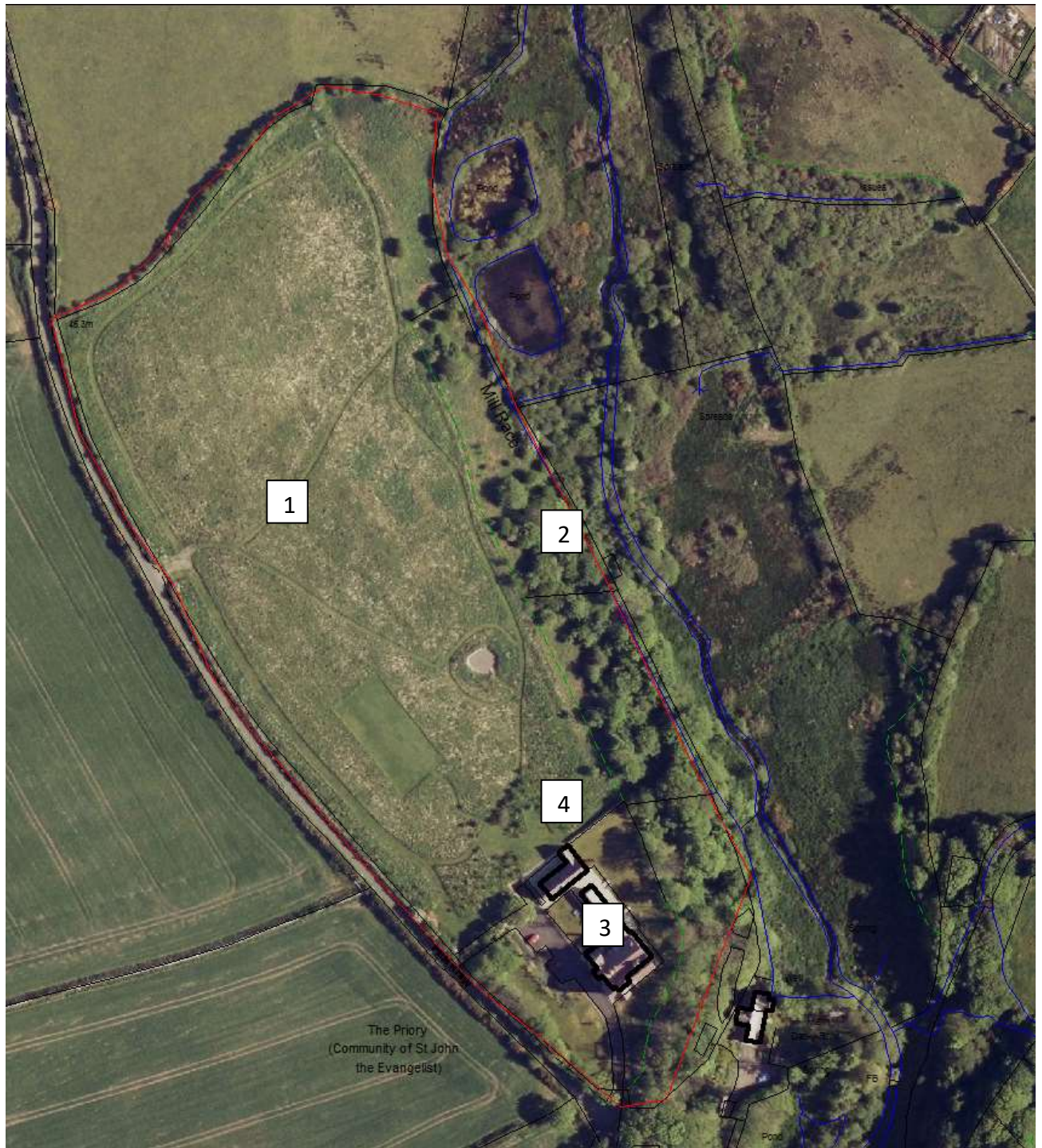
Llin y Fagwyr

5

Bwyd Gwyllt

O dan Simon Coe, y prif gogydd, mae Bwyty Blas yng Ngwesty Tŵr y Felin yn defnyddio'r llawnder y gellir ei ddarganfod o fewn y gwrychoedd ac ar draethau Penrhyn Tyddewi. Mae nifer o fwydydd a gasglwyd yn ymddangos ar y bwydlenni dyddiol, o Ferwr Dŵr i Beli Pwff, o Ddail Surion Bach i Gnau Cyll. Mae gwesty Penrhiw, yn gartref i Garlleg Gwyllt, Mwyar Duon a Briallu, ac fe welwch aelod o dîm y cogydd yn aml ar y tir, yn casglu'r eitemau sydd eu hangen ar gyfer y dydd.

Map o Benrhiw



1. Gweirglodd

2. Coetir Llydanddail

3. Gardd Ffurfiol

4. Wal Gerrig

Ymhellach i ffwrdd

Mae llawer o fywyd gwyllt i'w archwilio ar Benrhyn Tyddewi. Dyma ychydig o syniadau am leoedd i fynd iddynt i'ch helpu chi i weld rhai o rywogaethau eiconig a chynefinoedd Parc Cenedlaethol Arfordir Penfro.

1 Tiroedd Comin Mewndirol Tyddewi

Mae tiroedd comin mewndirol Tyddewi yn ffurfio cyfuniad trawiadol o rostir, glaswelltir garw, a gwlyptiroedd yng nghanol y Penrhyn. Defnyddiwyd y tir hwn 'yn gyffredin' ers canrifoedd ar gyfer pori anifeiliaid a chasglu tanwydd a deunyddiau adeiladu.

Mae'r tiroedd comin yn lleoedd ardderchog i weld planhigion rhostir megis Grug Clochog, Grug y Mêl ac Eithin Gorllewinol yn ogystal ag amrywiaeth o blanhigion llai cyffredin megis Tegeirian Llydanwyrdd Bach, Eurinllys Tonnog a Chrafanc Ddŵr Deiran. Yn yr haf, edrychwch allan am Was y Neidr, y Fursen a Gloënnod Byw.

Mae'r cyfnos yn amser da i weld Cudwalch yr Ieir sy'n clwydo ac mae ymwelwyr â'r comin yn y gaeaf yn cynnwys Tylluanod Clustiog a Chudyllod Bach. Mae'r pyllau yn gartref i adar dŵr dros y gaeaf megis Elyrch Bewick ac Elyrch y Gogledd, Corhwyaid, Chwiwellau, Hwyaidd Pig Llydan a Hwyaidd Gwyllt.



Corhwyaden

Mae'r tiroedd comin yma yn hyfryd ac yn dangnefeddus ar ddiwrnod o haf ac hefyd yn llawn awyrgylch pan fydd yr haul yn machlud ar ddiwrnod oer yn y gaeaf. Mae'r tir yn arw ac mae angen esgidiau cryfion. Caiff Comin Dowrog ei reoli gan Ymddiriedolaeth Natur De a Gorllewin Cymru a gellir ei gyrraedd ar droed o Benrhiw.

<https://www.welshwildlife.org/em-locations/dowrog-common/>

2 Maes Awyr Tyddewi

Mae'r hyn oedd yn faes awyr milwrol bellach yn eiddo i Awdurdod y Parc Cenedlaethol ac wedi'i adfer ar gyfer bywyd gwyllt. Mae hwn yn fan cychwyn delfrydol i fynd i rai o'r tiroedd comin mewndirol sy'n eiddo i'r Ymddiriedolaeth Genedlaethol. Yn benodol, mae gan y maes awyr un o'r gweirgloddiau mwyaf yn Sir Benfro (dros 40 hectar), gyda digonedd o flodau Tegeirian Rhuddgoch Deheuol.

Yn y gwanwyn a dechrau'r haf, mae'r weirglodd yn un o gân yr Ehedydd. Mae rhwng 40 a 60 o barau yn nythu yma'n flynyddol ar y glaswelltir rhwng yr hen lwybrau glanio.

Mae rhai planhigion prin o gwmpas y safle yn cynnwys y Gorudd Melyn, y Dyfr-lyriad Bychan a'r Tegeirian Llydanwyrdd Bach.

Penmaendewi

Mae Arfordir Sir Benfro yn gartref i tua un rhan o dair o boblogaeth y frân goesgoch yng Nghymru. Maent yn nythu o gwmpas ein harfordir caled ac mae Penmaendewi yn lle ardderchog i'w gweld. Yn y gwanwyn bydd yr oedolion yn paru ar gyfer bridio ar safleoedd nythu mewn craciau hygyrch ac ogofâu ar y clogwyni. Mae bwydo'r cywion wrth iddynt dyfu yn waith llawn

amser a byddwch yn gweld yr oedolion yn casglu bwyd ar y glaswelltir arfordirol ac yn y rhan sych ar ymyl pen y clogwyn. Erbyn yr haf, mae'r cywion yn lledu eu hadenydd ac efallai y byddwch yn ffodus i weld teulu o bedwar neu bump o adar (pig llwyd di-nod sydd gan y frân goesgoch ifanc fel arfer yn wahanol i big oren llachar yr



Yr olygfa ar draws Whitesands at Benrhyn Treginnis ac Ynys Dewi

oedolion). Mae'r brain yn eu hafiaith yn hedfan ac yn acrobatig eu symudiadau ac mae gwylio'r oedolion yn dysgu'r adar ifanc i 'ganfod eu hadennydd' yn wledd i'r llygaid.

Drwy'r hydref a'r gaeaf bydd llawer nad ydynt yn fridwyr ynghyd ag adar ifanc y tymor hwn yn ymgynnull a gwelwyd heidiau o hyd at 30 o adar ar y pentir. Wrth iddi nosi efallai y gwelwch hwy'n cael rhywbeth i'w fwyta cyn hedfan i safleoedd clwydo cymunedol ar hyd yr arfordir. Credir bod y mannau clwydo cymunedol hyn yn bwysig iawn ar gyfer cymdeithasu, sefydlu'r hierarchaeth a hefyd fel asiantaeth gariadon!

Yn y gwanwyn ceir toreth o flodau arfordirol ar y pentir megis Gludlys Arfor, Clustog Fair a Sêr y Gwanwyn. Tua diwedd yr haf bydd y rhain yn rhoi lle i liwiau cyfoethog aur a phorffor y grub a'r eithin ar y rhostir arfordirol. Mae Tegeirian Brith y Rhos yn olygfa gyffredin yn y rhostiroedd ar hyd y darn hwn o'r arfordir.

<https://www.nationaltrust.org.uk/st-davids-peninsula/trails/st-davids-head-coastal-walk>

Ynys Dewi

Mae ynysoedd yn arbennig iawn yma yn Sir Benfro ac nid yw Ynys Dewi yn eithriad. Mae clogwyni'r môr yn cynnal nythfeydd adar y môr fel Gwylogod, Gweilch y Penwaig, Gwylanod Coesddu ac Adar Drycin y Graig, yn ogystal â'r Brain Coesgoch, y Cigfrain a'r Hebogiaid Tramor sy'n nythu. Mae'r hydref yn amser i edrych am adar sy'n mudo gan fod miloedd yn mynd heibio arfordir yr ynys tua'r de ar gyfer y gaeaf.

Mae oddeutu 2% o boblogaeth Morloi Llwyd y byd yn bridio yma ym Mharth Cadwraeth Morol Arbennig Sir Benfro. Mae bridio'n digwydd yn yr hydref ar draethau caregog anhygyrch lle y gellwch weld morloi benyw a'u rhai bach wedi eu gorchuddio â ffwr. Gellir gweld y morloi gwryw tywyllach yn crwydro'n wyladwrus yn ôl ac ymlaen oddi ar y lan.

Mae taith mewn cwch yn ffordd arbennig o dda o brofi'r bywyd gwyllt, ond os yw'n well gennych gadw eich traed ar y tir sych, mae mynd am dro byr o gwmpas Trwyn Treginnis hefyd yn ffordd ardderchog i deimlo grym y llanw drwy Swnt Ynys Dewi yn ogystal â gwyllo adar y môr a'r morloi.

<http://www.rspb.org.uk/reserves-and-events/find-a-reserve/reserves-a-z/reserves-by-name/r/ramseyisland/index.aspx>

<https://www.nationaltrust.org.uk/st-davids-peninsula/trails/treginnis-walk>

5

Mwy o Deithiau Cerdded

Darganfyddwch eich darn perffaith chi o Benrhyn Tyddewi, Mae gan Awdurdod y Parc Cenedlaethol dros ugain o wedroeon o amgylch Tyddewi i chi ddewis o'u plith. Gellwch eu llwytho i lawr i'r ddyfais yn eich llaw o'r wefan isod, neu bydd aelod o Dîm Penrhiw yn hapus i roi copi caled i chi. Fel arall, galwch yn Oriel y Parc, sydd wedi ei lleoli ym mhen Tyddewi. Hon yw Canolfan Ymwelwyr Parc Cenedlaethol Arfordir Penfro sydd hefyd yn gartref i Amgueddfa Cymru – Oriel Amgueddfa Genedlaethol Cymru yn Sir Benfro.

<http://www.pembrokeshirecoast.org.uk/?PID=401>

Rhestr rhywogaethau ar gyfer Penrhiw, Tyddewi 30 ^{ain} o Awst 2016			
	Enw Saesneg	Enw Cymraeg	Enw Gwyddonol
Y Weirglodd	Birds-foot Trefoil	Meillion hopysaidd	<i>Lotus corniculatus</i>
	Cleavers	Gwlydd y perthi	<i>Galium aparine</i>
	Cocks foot	Troed y ceiliog	<i>Dactylis glomerata</i>
	Common Bent	Maeswellt cyffredin	<i>Agrostis capillaris</i>
	Common Chickweed	Gwlydd yr ieir	<i>Stellaria media</i>
	Common Fumitory	Mwg y ddaear	<i>Fumaria officinalis</i>
	Common Knapweed	Blodau pengaled	<i>Centaurea nigra</i>
	Common Mouse-ear	Heboglys clust llygoden	<i>Cerastium fontanum</i>
	Common Vetch	Ffacbys	<i>Vicia sativa</i>
	Dandelion	Dant y Llew	<i>Taraxacum officinale agg</i>
	Equal-leaved Knot-grass	Canclwm dail cyfartal	<i>Polygonum arenastrum</i>
	False Oat Grass	Ceirchwellt ffug	<i>Arhenatherum elatius</i>
	Fat Hen	Troed yr Ŵydd,	<i>Chenopodium album</i>
	Field Forget-me-not	Blodau glas, N'ad fi'n angof	<i>Myosotis arvensis</i>
	Flea-blane	Cedorwydd	<i>Pulicaria dysenterica</i>
	Germander Speedwell	Rhwyddlwyn	<i>Veronica chamaedrys</i>
	Greater Plantain	Llyriad Mwyaf	<i>Plantago major</i>
	Hairy Tare	Corbys Blewog	<i>Vicia hirsuta</i>
	Hogweed	Moron y meirch	<i>Heracleum sphondylium</i>
	Least Clover	Meillion bach	<i>Trifolium dubium</i>
	Lesser Swine-cress	Berwr moch bach	<i>Lepidium didymum / Coronopus didymum</i>
	Mallow	Hocys	<i>Malva moschata</i>
	Meadow Buttercup	Blodau ymenyn	<i>Ranunculus acris</i>
	Meadow Fox-tail	Cynffonwellt y maes	<i>Alopecurus pratensis</i>

	Meadow Grass	Gweunwellt	<i>Poa annua</i>
	Meadow Thistle	Ysgall y Ddôl	<i>Cirsium dissectum</i>
	Oxeye daisy	Llygad y dydd mawr	<i>Leucanthemum vulgare</i>
	Perennial Rye Grass	Rhygwellt lluosflwydd	<i>Lolium perenne</i>
	Pineapple weed	Chwyn pinafal	<i>Matricaria discoidea</i>
	Prickly Sow-thistle	Llaethysgallen arw	<i>Sonchus asper</i>
	Ragwort	Creulys lago	<i>Jacobaea vulgaris</i>
	Rape	Maip yr yd, rêp	<i>Brassica napus</i>
	Red Champion	Gludlys	<i>Silene dioica</i>
	Red Clover	Meillion coch	<i>Trifolium pratense</i>
	Red Dead-nettle	Danadl cochion	<i>Lamium purpureum</i>
	Red Fescue	Peiswellt coch	<i>Festuca rubra</i>
	Redshank	Pibydd coesgoch	<i>Persicaria maculosa</i>
	Ribwort Plantain	Dail llwynhidydd	<i>Plantago lanceolata</i>
	Scarlet Pimpernel	Gwlŷdd Mair	<i>Anagallis arvensis</i>
	Self-heal	Meddyges Benlas	<i>Prunella vulgaris</i>
	Shepherd's Purse	Pwrs y bugail	<i>Capsella bursa-pastoris</i>
	Smooth Hawk's-beard	Llysiau'r gwalch	<i>Crepis capalaris</i>
	Common Sorrel	Dail surion bach	<i>Rumex acetosa</i>
	Spear Thistle	Marchysgallen	<i>Cirsium vulgare</i>
	White Clover	Meillion gwyn	<i>Trifolium repens</i>
	Wild Carrot	Moron gwyllt	<i>Daucus carota subspecies carota</i>
	Wood Spurge	Llaethlys y coed	<i>Euphorbia amygdaloides</i>
	Yarrow	Milddail	<i>Achillea millefolium</i>
	Yorkshire Fog	Cawnen benwen	<i>Holcus lanatus</i>
Y Coetir a'r ardd	Angelica	Llysiau'r angel	<i>Angelica sylvestris</i>
	Ash	Onnen	<i>Fraxinus excelsior</i>
	Beech	Ffawyddden	<i>Fagus sylvatica</i>
	Blackthorn	Draenen Ddu	<i>Prunus spinosa</i>
	Bluebell	Clychau'r Gog	<i>Hyacinthoides non-scripta</i>
	Spanish Bluebell	Clychau'r Gog Sbaenaidd	<i>Hyacinthoides hispanica</i>
	Bracken	Rhedyn	<i>Pteridium aquilinum</i>
	Bramble	Mieri	<i>Rubus fruticosus</i>
	Broad Buckler Fern	Marchredyn Llydain	<i>Dryopteris dilatata</i>
	Copper Beech	Ffawyddden Gopr	<i>Fagus sylvatica</i>
	Enchanters Nightshade	Llysiau'r Swynwr	<i>Circaea lutetiana</i>

	Foxglove	Bysedd y cŵn	<i>Digitalis spp.</i>
	Ground Ivy	Llysiau'r gerwyn	<i>Glechoma hederacea</i>
	Hawthorn	Draenen wen	<i>Crataegus monogyna</i>
	Harts-tongue Fern	Rhedyn Tafod yr hydd	<i>Asplenium scolopendrium</i>
	Hedge Woundwort	Briwllys y gwrych	<i>Stachys sylvatica</i>
	Herb Robert	Llysiau Robert	<i>Geranium robertianum</i>
	Horse Chestnut	Castanwydden	<i>Aesculus hippocastanum</i>
	Ivy-leaved Toadflax	Llin y fagwyr	<i>Cymbalaria muralis</i>
	Male Fern	Marchredyn gwryw	<i>Dryopteris filix-mas</i>
	MarshWwoundwort	Briwllys y gors	<i>Stachys palustris</i>
	Navel / Pennywort	Dail ceiniog	<i>Umbilicus rupestris</i>
	Nettle	Danadl poethion	<i>Urtica dioica</i>
	Oak	Derwen	<i>Quercus robur</i>
	Pignut	Cnau daear	<i>Conopodium majus</i>
	Polypody	Rhedyn y derw	<i>Polypodium vulgare</i>
	Privet	Coeden brifet	<i>Ligustrum ovalifolium</i>
	Red Campion	Gludlys coch	<i>Silene dioica</i>
	Scots Pine	Pinwydden yr Alban	<i>Pinus sylvestris</i>
	Sycamore	Sycamorwydden	<i>Acer pseudoplatanus</i>
	Viola sp.	Fioledau	<i>Viola species</i>
	White Bryony	Gwinwydd gwyn	<i>Bryonia alba</i>
	Wood Avens	Bendigeidllys	<i>Geum urbanum</i>
	Wood Dock	Dail tafol y coed	<i>Rumex sanguineus</i>
	Woody Nightshade	Manyglog	<i>Solanum dulcamara</i>
	Yew	Ywen	<i>Taxus baccata</i>