

رینمایی سهارهت به بهکارهینانی وزه

مالهکته و گهرمبوونی جیهان

نزیکهی نیوهی گازه گهرمخانهییه زیانبهخشهکانی بهریتانیا لهو کارانه سهرچاوه دهگرن که روژانه نهنجامی ددهین. نهوهی جیگهی سهرسورمانه له مالهکانماندا زیاتر بهرهه می دههینین وهک لهوهی که له لیخورینی نوتومبیل!

ههروهها کهمکردنهوهی دهردانی کاربون و یارمهتیدانی ههسارهکه، مهزهنده دهکریت که مائیکی ناسایی دتهوانیت سالانه تا ۳۰۰ پاوهند له پارهی وزه پاشهکهوت بکات به بهکارهینانی وزه به کاریگهری.

ههموو ناموژگارییهکانی نهم رینماییه بریکی کهم یان هیچیان تیناچیت وه له بهر نهوهی نرخی وزه بهردهوام له بهرزبون دایه، پارهی زیاتریش دهکریت پاشهکهوت بکریت!

مالهکته به نرخیکی کهمتر بهرئوبهیره

چهند ههنگاوکی ساده دتهوانیت یارمهتیت بدات که مالهکته به پارهیکی کهمتر بهرئوبهیره، ههروهها کهمتر نرکی زیانبهخشی گازی دوانهتوکسیدی کاربون بهرهمهینیت. زیاتر له نیوهی نهم وزهیهی له مالهوه بهکاریدههینین بو گهرمکردنهوه و نای گهرم بهکاردیت.

دتهوانم چی بکهم؟

- گهرمکردنهوهی ژوررهکته تنها به پلهی گهرمی ۱ پلهی سهدی دابهزینه. نهمهش دتهوانیت پسولهی پارهی سالانهی گهرمکردنهوهت به ریژهی ۱۰٪ کهم بکاتهوه.
- شهوانه پهردهکانت دابخه و دلنیا به که له پشت رادیاتور هکانهون بو نهوهی ریژهی گهرمی دهرچوون له پهنجههکانهوه کهم بکاتهوه.
- گرنتی بوشاییهکانی چوارچیوهی پهنجهه و دهرگا و کونه کلیل و سندوقی نامهکانتان. ۱۵٪ ی لهدهسدانی گهرمی له ریگهی نهم بوشاییانه روودهات.
- کونترولی گهرمکردنهوه دابنن بهجوریک که مالهکته تنها کاتیک گهرم بیت که له مالهکهدایت.
- به بهردهوامی پاککردنهوهی رادیاتور هکان بو نهوهی دلنیا بیت که به زورترین کارایی کاردهکن.
- وشکردهوهی جل و بهرگ لهسهر رادیاتور ریگری دهکات له گهرمیونی ژوررهکه و دهبیته هوی چربونهوهو شیداری. لهبری نهوه لهسهر علاقهی جل و بهرگ وشکیان بکهروه.
- پهستانی سهر دوشهکه دابهزینه. دوشیکی پهستانی بهرز شتیکی خوشه نهگهر ههبتیت بهلام سهرت لی دهشونیت که چنده ناو بهکاردههینیت - ههندیکجار تهنانهت زیاتر له همامیک.
- پیوره ناساییهکان دابنن بکه به ووزه بهخشهکانت بو نهوهی یارمهتیت بدات له راگرتنی پیورهکانت به ریک و پیکی. خویندنهوه خهملینراوهکان هندیک جار دهنه هوی بریکی پارهی گهوره.

کارهبا و روونکی

مالهکانمان چندين نامیری تیدایه، که ههموویان کارهبا بهکاردههینن - نهمهش بری پیدانی پاره و دهردانی گازی ژهراویمان زیاد دهکات. زوربهی نهم نامیرانه پیویست نییه و شتیکی ههیه که دتهوانین بیکهین بو کهمکردنهوهی بری پارهی پسولهکانمان به کهمترین ههول.

دهتوانم چی بکهم؟

- گۆرینی گۆپوی ۶۰ وات بو گۆپوی کم وزه ۲۰ واتی که وزه کمتر بهکار دههینیت، پارهت بو پاشهکهوت دهکات له پارهی کار ماکهت. گۆپوی کم وزه ۱۰ هینده زیاتر له گۆپوی ناسایی دههینیتمهوه، ئەمەش پارهی زیاترت بو پاشهکهوت دهکات - و دهتوانریت دووباره بهکار بهینرینهوه و ژینگه دۆستترن!
- له بهریتانیا سالانه ۱۴۰ ملیون پاوند بهفیرۆ ددهمین به جیهینشتنی گۆپهکان بهی پنیویست. لهبیرت بیت کاتیک له ژووریک دهر دهچیت گۆپهکان بکوژینیتمهوه.
- مائیکی ناسایی سالانه پاره بهفیرۆ ددهات به جیهینشتنی نامیر مکان له حالتهی نامادهباشیدا. ئەمەش نزیکه یهک ملیار پاونده له بهریتانیا. شتهکان له هیلای سهرهکیدا بکوژینهوه کاتیک بهکار ناھینریت یان به تهواوی بارگای دهکرتمهوه، بهتایبهتی له کاتی شهودا.
- دنیابه که مانجهکهت لهسهر نامیری گهرمی قهباره گونجاوه ئەگهر نا دهکرتیت تا ۴۰٪ گهرمی کهمی بهفیرۆ بدیهت، قهپاغهکان لهسهر منجهکهکان بهینلهرهوه بو کهمکردنهوهی کاتی کولاندن و کهمکردنهوهی شی.
- زۆربهی خهک کتری زۆر پر دهکنهوه. کولاندنی بری گونجای ناو یهکیکه له ناسانترین ریگاکان بو کهمکردنهوهی بهکار هینانی وزه.
- بهناو مالهکهدا بسوریهوه ههست به پنجهره و دهرگاکان بکهن. ئەگهر ههست به لئچوونی ههوا بکهیت لهوانهیه گهرمی لهدهست بدیهت. ریگریکردن له دهستانای ههواوی گهرمی مالهکهت دهکرتیت ۲٪ له تیچووی پارهی وزهت که ماکتهوه.
- له شوینیک که دهتوانیت کهمتر فرنهکهت بهکار بهینه. نامیر مکانی تری وهک مایکروویف و گهرمهکهوهی ههوا و منجملای ههلم پهست وزه کهمتر بهکار دههینن و بهو هۆیهوه تیچووی کهمتر یان ههیه.
- کۆمپیوتهری لاپتۆپ ۵-۱۰ هیندهی وزه کهمتر بهکار دههینیت له چاو کۆمپیوتهری ناسایی.
- بهدوای ئەو نامیرانهدا بگهری که بهرزترین ریزبندی کارایی A^{++} و لوگۆی پاشهکهوتکردنی وزه میان ههیه. لیبنلی وزه یهکیتی ئەوروپا بهر ههمهکان له A^{++} (کارامترین) بو G (کهمترین کارامه) ههلهدهسهنگینیت و بهیتی یاسا دهبیت لیبنلهکه لهسهر ههموو نامیر مکانی ساردکهوه و جلشۆر و قاپشۆرهکان نیشان بدریت.
- خولهکانی نامیری جل شۆردن سنووردار بکه بو باری تهواو. ئەمه زۆر کاراته له ئەنجامدانی دوو نیوه بار، تهناهت لهکاتی بهکار هینانی ریخستهکانی نیوه بار.
- وشکهکهوه یهکیکه له نامیره وزه بهکار هینهره زۆرهکانی ناو مال. ئەگهر پیویست بوو بهکاری بهینیت، پینشتر تا دهتوانیت جلهکان بخولینهوه یان وشکی بکهوه بو ئەوهی کهمتر بهکاری بهینیت.
- به بهردهوامی بهفرگرهکان بکهوه و پریان بکهوه. ئەگهر بهفرگرهکهت پر نهبوو، ئەوا دانانی رۆژنامه یان کیسه لهناو بۆشاییهکان پاره پاشهکهوت دهکات به کهمکردنهوهی شوینی ههوا.
- سهلاجه/بهفرگرهکهت له پلهی گهرمی دروستدا بهینلهرهوه. ئەمەش پلهی گهرمی ۲ پلهی سهدی بو ۳ پلهی سهدی بو سهلاجه و ۱۰ پلهی سهدی بو بهفرگر.

شارمزی پاشهکهوتکردنی پاره رینماییهکی بهسوودی پاشهکهوتکردنی وزه ههیه، دهتوانن لیرهدا سهیر بکهن

The Money saving expert has a useful energy saving guide, you can take a look here >> Energy Saving Guide

ناو

کهسیکی ناسایی رۆژانه ۱۵۰ لیتر ناو بو پاک و خاوینی و خواردنهوه و شۆردن بهکار دههینیت. ئەو وزهیهی که له گواستنهوه و چارهسههرکردنی ناودا بهکار دههینریت بریکی زۆری دهوایت و دهردانی کاربوونی بهرچاو دروست دهکات. گۆرانی کهش و ههوا بهریتانیا له مهترسی زیاتری وشکهسالی و کهمی ناودا بهجیدههینیت بویه زۆر گرنگه که نیمه کهمتر خهه نههین لهگهڵ ئەم سههرچاوه گرنگه.

دهتوانم چی بکهم؟

نهگهر گیزمری ناوت هیهه پنیویسته بیخهیهه سر ۶۰ پلهی سهدی. نهمش نهونده گهرمه که بهکتریا زیانبهخشهکان بکوژیت و ناوهکمت به رادیهکی پیویست گهرم بکات. نهگهر پلهی گهرمی زیاتر بیت نهوه بهفیرودانی وزیه و مهترسی سوتانی زیاتر دهبیت.

- دوور بکهورهوه له ریگهدان به فیرودانی ناو له کاتی فلچهردنی ددانهکانت یان ریش تاشین. نهوه بزانه که رۆژانه ۱۰ خولهک ناوی بهفیرو دراو دمتوانیت ۲۲ هزار لیتر له سالتیکدا بهفیرو بدات.
- ناوی دلۆپ دلۆپ له بهلوعهکان دمتوانیت ههفتهانه ۱۴۰ لیتر ناو بهفیرو بدات - نزیکهی نهوندهیه که دوو بانپوی همهم پر بکاتهوه. دزهکردنهکان چاک بکهنهوه؛ یان له (۰۳۰۰۰۱۱) یان (۱۱۴۴) یان (۰۳۰۰۱۱۱۱۱۳۳) بۆمان راپورتیان بکهن.
- شۆردنی نۆتومیل به سۆنده ۱۵ هیندهی بهکارهینانی سهتل ناو بهکاربهینیت.
- دوشه کورتهکان ناوی زۆر کهمتر بهکاردههینن له چاو همهمهکان (بانپوکان).
- ناوی قوتوو هزار هیندهی هیمای کاربونی هیهه له ناوی بهلوعه.
- باقاپشورهکه کاره پیسهکان بکات. دوور بکهورهوه له پیش شۆردنی قاپهکان له ناوی گهرمدا بهر له قاپشورهکه. ناو و وزه پاشهکهوت بکه به تنها سرینهوهی قاپهکان پیش نهوهی بچته نیو قاپشورهکه.

کرینی خوراک

دهتوانین پاره له بودجهی خوراکهکانمان پاشهکهوت بکهن به کهمکردنهوهی بهفیرودان. لهوانیهه سهرت سورمی له ناستی دهردانی گازی ژهراوی که بههوی نهوه خوراکهی دهیخویت دروست دهبیت. سهراوهی خوراکهکهت له کوپوه، بری پاکهت کردن و چۆنیتهی کرینی و چۆنیتهی فیردانی پاشماوه، هممو نهمانه کاریگهرییان لهسهه شونپینی ریزهی دهردانی کاربونی هیهه.

دهتوانم چی بکهم؟

- نهگهر زۆر خواردنت لینا، سوود له پاشماوهی خواردنهکان و مربره و لهناو دهفری ههراگورکیدا ههلیانبگره.
- بیرۆکهکانی ریچکه له www.lovefoodhatewaste.com/foods-and-recipes ببینه.
- نهگهر شونپنی باخچهت هیهه دمتوانیت ههولدهیت شونپنی باخچهی خوت گهشه بکهیت سوودی لی و مربریت به چاندن. باخچهکهت بخهره کار و پاره پاشهکهوت بکه. تهناهت نهگهر باخچهیهکت نهیت دمتوانیت خوراکهکانی وهک چهوندهر و توور و کاهوو (خهس) لهسهه پهنجههکهت بچینیت.

بازار کردن

نیمه سالانه نزیکهی ۱۰ ملیار کیسی نابلون له بهریتانیا بهکاردههینن. زۆریههی نهمانه ریسایکل (دووباره بهکارهاتن) ناگرین و هر کیسهیهک نزیکهی هزار سال دهخایهینیت تا لهناو دهچیت. سالانه زیاتر له ملیونیک بالنده و سهدان هزار شیردر و کیسهل بههوی خواردن یان تیوهگلان به پلاستیکهوه دهمرن.

دهتوانم چی بکهم؟

- دووباره بهکارهینانهوهی کیسهکان ژمارهی نهوه کیسه نابلونانه کهمدهکاتهوه که له زبلدان و له زمریاکان و وهکو زبل و خاشاک کوتایی دیت.
- زۆریههی خواردنهکانمان لهگهل پاکهتیکی پلاستیکی زوردا دیت که زیان به ژینگه دهگهیهینیت؛ نهگهر دمتوانیت بهدیلهکانی تر (پیش پاکهتکارهکان) بگره. ههندیگ جار میوه و سهوزهی پاکهتکارهکان دمتوانیت ههرزانتز بهدهست بینیت. سهیری نرخی بهرهمهه پیش پاکهتکارهکان بکهن و تیچونهکانیان بهراورد بکهن.
- پاشماوهی خوراکهکانت بکه به پهن (سهمد). نهمش دهینته هوی دابینکردنی پهینی بیهرامبهه بو باخچهکهت و کهمکردنهوهی پاشماوهی زبلدانهکان.

- کړينی ئه خوراکانهی که له وهرزی خویاندایه و له ناوځودا بهرهم هینراون (بهرهمه نیوځوییهکان) ژورچار ههرزانتیره و تامیکي باشتري ههیه و دوورییهکی کهمتری بریوه.

هویهکانی گواستهوه

هویهکانی گواستهوه گهورهترین سهرچاوهی دهردانی گازی ژههراوی تاکه کهسییه بۆ ژور کهس، به تایبتهت نهگهر نۆتومبیل لښخوریته، یان به بهردهوامی گهشتی فروکهوانی بکهیت. شینوازی لښخوریتهکهت دهکریته کاریگهرییهکی ژوری ههبنیت لهسهر بهکارهينانی سووتهمهنی و نهوهی که بۆ سووتهمهنی خهرج دهکهیت.

دهتوانم چی بکهم؟

- لښخورینی نۆتومبیل به خیرایی ۵۰ میل له کاترمیریکدا ۳۰٪ کهمتر سووتهمهنی بهکاردههینیت له چاو خیرایی ۷۰ میل له کاترمیریکدا.
- واهمهنده دهکریتهوه که شوفیری ناسایی دهتوانیت نزیکهی ۱۰٪ له سووتهمهنی پاشهکهوت بکات به لښخورینی کاراثر. دهتوانیت هم کاره بکهیت به بهرزکردنهوهی خیرایی به نهرمی و لښخورینی نۆتومبیل به شیوهیهکی نهرمتر و گۆرینی بۆ گیزی بهرزتری گونجاو به زووترین کات. بۆ زورترین کاریگهری، هممه له کاتیکدا دهبنیت که بزویتهر له نۆتومبیلنیکي دیزلدا به نزیکهی ۲۰۰۰ خولهگه له خولهکیکدا یان له نۆتومبیلنیکي بهزیندا به نزیکهی ۲۵۰۰ خولهگه له خولهکیکدا دهسوریتهوه.
- لابرینی کیشی زیاده نهگهر پیویست نهپوو بۆ نمونه لابردنی چهنچه بهکارهينانی سووتهمهنی کهم دهکاتهوه.
- دلنیاپه تایهکانت به پهستانی گونجاو و هواسهنگ ههئناوساوه؛ هممش دهبنیته هوی پاشهکهوتکردنی سووتهمهنی و کهمکردنهوهی تیکچوون و دران.
- هوابهشکردنی نۆتومبیل ریگهیهکی ناسانه بۆ کهمکردنهوهی دهردانی گازی ژههراوی و تیچووی سووتهمهنی. دهتوان هاوریکانی نۆتومبیل بدۆزنهوه به بهکارهينانی www.liftshare.com/uk
- پاسکلیسوارای بکه! پاسکلیسوارای بۆ ماوهی ۳۰ خولهک له رۆژیکدا دهتوانیت تهمننت چوار سال زیاد بکات.

دووباره بهکارهينانهوه و دووباره سووراندنهوه

ریسایکلکردن (دووباره بهکارهينانهوه) شونپیی کاربونی پاشماوهکانت کهمدهکاتهوه و سووده ژینگهیهکانی فراوانتر بهردهوینت دهبات. سالانه له بهریتانیا نزیکهی ۲۳ ملیون تون پاشماوهی مالان دهنیرین بۆ زبلدانهکان، که ۶۰٪ دهتوانریت دووباره بهکاربهینریتهوه. به تایبتهی زبلدانهکان سهرچاوهی خراپ بۆ دهردانی گهرمخانه چونکه پاشماوه دهنیریت، نههمش دهبنیته هوی لهناوچوون و دهردانی گازی میتان که ۳۳ هینده بههیزتره له دووه نۆکسیدی کاربون. جگه لهوهی که به شیوهیهکی گشتی چاوهریی نهوه دهکهیت که دووباره بهکاربهینریتهوه بۆ نمونه، کاغز و شووشه و نهلهمنیوم. ژوریک له شته نهخوازراوهکانی تریش دهتوانریت له سهلاجهوه بۆ موبیلیات دووباره بهکاربهینریتهوه ریسایکل بکریته.

دهتوانم چی بکهم؟

- کهسینکی ناسایی سالانه ۱۹ کیلو پۆستی بنیسوود وهردهگریته. بۆ وازهينان له لیسته پۆسته راستهوخویه داواکراوهکان، نوت تومار بکه له خزمهتگوزاری پهسنکردنی پۆست له www.mpsonline.org.uk، یان له ریگهی تلهفوننهوه به ۰۸۴۵۷۰۳۴۵۹۹، یان نامه بنوسه بۆ MPS, Freepost, London, W1E 0ZT.
- ریسایکلکردن همرگیز لهمه ناسانتر نهپوو. له مالهوه ریسایکل بکه به بهکارهينانی سهبهتهی ریسایکل کردنت یان دامهزراوه کومه لایهتیهکان.
- جل و بهرگی نهخوازراو ببهخشه به هاورییان، خیزان یان دامهزراوه خیرخوازییهکان نهگهر له دۆخیکی دارایی گونجاودا نهپوون.

پهوهندی و پشتگیری یارمهتیده

نمگه پښوینتت به ناموژگاری یان رینمایی زیاده ههیه بو یارمهتیدان له رووبهروبوونهوهی بهرزبوونهوهی تیچووی ژیان، نیمه لیرمین بو یارمهتیدان. لاپهړه په یچی تاییه تمان زانیاری گرنګ و بهستهری بهسوود بو خزمهتگوزارییهکانی بهر دهسته بو پشتگیری کردنت نمگه پښوینتت به دهستی یارمهتی زیاتر هه بیت. له خوار موه دتوانن لیستی نهو ریکخراوانه بدوزنهوه که رهنګه بتوانن پشتگیری زیاتر پیشکش بکن:

بهکار هینه

دتوانن پهوهندی بکن به هیلی بهکار هینهری ناموژگاری هاو لاتیان به ژماره تلهفونی (0800 8223 1133) بو یارمهتی و پشتگیری له قهرز، زورترین داها ت یان فسللی وزهتان یان سهردانی مالپهړه که بیان بکن لیره << ناموژگاری هاو لاتیان.

نمگه ناتوانیت به تلهفون گویت لیبیت یان قسه بکهیت، دتوانیت نهوهی دتوانیت بیلیت بنوسیت له: 0800 8223 1133 پاشان.

خه می قهرز یان پاره

تیمی به نمومونی ناموژگاری درایی ناماده به بو پیشکشکردنی ناموژگاری بی بهرامبه.

GroupMoneyAdvice@jigsawhomes.org.uk

نمگه له گه قهرزهکاندا کیشته ههیه وه پیت قورسه بزانیته له کوئ نهو یارمهتییه و مر بگریته که دتوانیت متمانهت پنی هه بیت. مالپهړی یارمهتیده ری پاره (Money helper website) لیستی خزمهتگوزارییهکانی ناموژگاری قهرزه بیبهرامبه کهانی ههیه که لهوانه به بتوانن یارمهتیده بن له روانه:

Stepchange Debt Charity

www.stepchange.org.uk

0800 138 1111

PayPlan

www.payplan.com

280 28160800

هیلی قهرزی نیشتمانی

www.nationaldebtline.org

0800 280 2816

زیادکردنی داها ت

دتوانیت له مالموه پشکنینی خیرا یارمهتییهکان به بهکار هینانی (Entitledto یان Turn2Us) تهواو بکهیت. نمگه پښوینتت به یارمهتی ههیه بو پشکنینی مافی یارمهتییهکانت یان داواکارییهک نهوا پهوهندی راسته خو به ناموژگاری هاو لاتیانی ناوخوی خوتهوه بکه یان تلهفون بو هیلی ناموژگاری (نینگلتهرا) بکه به ژماره تلهفونی:

0800 144 8848 / Advicelink (Wales) 0800 702 2020

پالپشتی خوراک فریاگوزاری و قهیرانهکان

دهسه لاتی ناوخوی تو دتوانیت ناراستهت بکات بو پشکنیانی قهیرانی بهر دهست. بو دوزینهوهی نزدیکترین بانکی خوراک سهردانی مالپهړی (Trussel Trust) بکه. پښوینتت کو دی خوراک له دهزگیهکی ناوخوی و مر بگریته یان پهوهندی به هیلی یارمهتی بیبهرامبه وه بکهیت له 0808 208 2138 بو قسهکردن له گه راولیژکاری (راویژکاری هاو لاتیانی راهینراو).

ئەگەر مۆبایلێکی زیرهکت ههیه، ئەپهکانی وهک (OLIO و TooGoodToGo) ئاگادارت دهکهنهوه ئەگەر خواردنێک ههینت که به نرخێکی کهم له نزیک تووه دهفرۆشیت.

کارایی وزه

بو رینمایی سبارةت به یارمهتیه بهردهستهکان سەردانی مألپەری ئامۆزگاری وزه ی ساده (Simple Energy Advice) بکهن یان پهيوهندی بکهن به 0800 444 202 بو یارمهتیدان له چۆنیهتی بهکارهینانی مألپەر هکه.

دامەزراوهی پاشهکهوتکردنی وزه رینمایی پیشکەش دهکات سبارةت به رینگاکانی پاشهکهوتکردنی وزه له دهووبهری مألوه. سەردانی مألپەر هکهیان بکهن له (Energy Savings Trust).

خزمهتگوزاری ئامۆزگاری مآلی گهرم و سهلامهتیهکانی NEA (Warm and Safe Homes advice service) له رۆژانی دووشهمه - ههینی 10-12 له 0800 304 7159 بهردهسته.

زانباری تر

ئەگەر بونی غازت کرد یان گومانەت له دزەکردنی غاز ههیه پهيوهندی به خزمهتگوزاری فریاکهوتنی غازی نیشتمانی بکه (National Gas Emergency Service) کهوا 24 کانژمیر له رۆژیکدا بهردهسته به ژماره تلهفونی 0800 111 999. ئەگەر توو D/کهڕ بیت یان به باشی نابیسیتیت خزمهتگوزاری تلهفونی کورت بهردهسته له 18001 دواتر 0800 371 787.

ئەگەر کارهبات پچراوه پهيوهندی به هیلێ برینی کارهباي نیشتمانی بکه له ژماره 105.

زۆربهی خزمهتگوزارییهکانی ناگرکوژینهوه سەردانی سهلامهت و باش پیشکەش دهکهن، که پنی دهوتریت سەردانی سهلامهتی ناگر له مألوه (Home fire safety visit)، به تایهت بو ئهو کهسانهی که لهوانهیه مەترسی زیاتریان لهسهر بیت وهک ئهو کهسانهی که بارودۆخی تەندروستی تایهتیان ههیه یان مندالی بچووکیان له مألکهدا ههیه. بو زانباری زیاتر پهيوهندی به خزمهتگوزاری ناگرکوژینهوهی ناوچهیی خۆتهوه بکه. ئهوان مألکهت دهپشکنن بو ههر مەترسییهکی ناگرکهوتنهوه و ئامۆزگاری و رینمایی پیشکەش دهکهن سبارةت به چۆنیهتی کهمکردنهوهی ئهو مەترسیانه.

ووتاره پهيوهندیدار هکان