مسئوولیت متن و شکل بدوش نویسندهٔ مضمون میباشد، عقیدهٔ نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاین نمی باشد

ډاکټر ش میره کی

۲۰۲۶/۱۰/۲۹

د پښو د نوکانو فنګس (Onychomycosis)

څه ډول ناروغي ده؟

د پښو د نوکانو فنګسي ناروغي يوه عامه ناروغي ده چې د نوکانو رنګ، شکل، ضخامت او جوړښت بدلوي. که پر وخت يې درملنه ونه شي، نوکان غټ، ژپړ، ماټېدونکي او کله ناکله دردناک کېږي.

په لاندې تشريح کې به د دې ناروغۍ طبي نومونه په لاتيني ژبه او د هغو پښتو معناوي، د ناروغۍ لاملونه، نښې، اختلاطات، مخنيوی او د درملنې لارې په تفصيل سره بيان کړم.

۱. د پښو د نوکانو د فنګس طبي نوم څه دی ؟

د پښو د نوکانو د فنګسي ناروغۍ طبي نوم **Onychomycosis (اونیکومایکوسس)** دی.

دا اصطلاح له دو يوناني کلمو څخه جوړه شوې ده:

- **Onychoاونیکو :(**نوک.
- **Mycosisمایکوسس :(**فنګسي ناروغي.

په پښتو کې يې معنا ده: **د نوکانو فنګسي انتان**.

که فنګس يوازې د پښو د نوکانو په برخه کې وي، نو ورته **Toenail Onychomycosis** ويل کېږي، يعنې د پښو د نوکانو فنګسي انتان.

دا ناروغي تر ډېره د پښو د غټې ګوتې او د هغې څنګ ته د ګوتې نوکان اغېزمنوي.

۲. د نوکانو فنګسي ناروغي د څه شي له امله پيدا کېږي؟

د دې ناروغۍ اصلي لامل د فنګسونو (Fungi) په نوم واړه ژوندي موجودات دي. دغه موجودات د نوکانو په نسجونو او د نوک لاندې برخو کې وده کوي.

الف: هغه فنګسونه چې ناروغي رامنځته کوي :

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولئ

دري مهمي ډلي يې دا دي :

پښتو تشریح	لاتین نوم
د نوکانو او پوستکي د فنګسي ناروغيو يو عام لامل	*Trichophyton rubrum*
د پښو د پوستکي او نوکانو د فنګسي ناروغيو بل لامل	*Trichophyton interdigitale*
د خميرې په نوم فنګسونه چې په ځينو مواردو کې نوکان اخته کوي	*Candida* species
هغه نور چيناسک‌ډوله فنګسونه چې نوکان اخته کولای شي	Non-dermatophyte moulds

تر ټولو ډېر د **Dermatophytes (درماټوفايټس)** په نوم فنګسونه د نوکانو د فنګسي ناروغۍ لامل کېږي.

ب: فنګس څنګه د پښو نوکانو ته انتقالېږي؟

فنګس په لاندې لارو انتقالېدای شي:

۱. **لوند او ګرم چاپېريال:** د پښو په بوټانو کې د خولو پاتې کېدل د فنګس د ودې لپاره مناسب شرايط برابروي.

۲. **عامه حمامونه:** په عامه حمامونو، د لامبو حوضونو او د ورزش په مرکزونو کې د لوڅو پښو ګرځېدل.

۳. **د نورو خلکو وسايل:** د نوکانو د پرې کولو قيچي، ناخن‌ګير او سوهان له نورو سره شريکول.

۴. **ککړ بوټان او جرابې:** د داسې بوټانو او جرابو اغوستل چې فنګس پکې موجود وي.

۵. **د پښو د پوستکي فنګسي ناروغي:** که د ګوتو ترمنځ پوستکی فنګسي ناروغي ولري، فنګس د نوکانو لاندې برخې ته هم انتقالېدای شي.

۶. **د نوکانو ټپونه:** د نوکانو ماتېدل يا زيانمنېدل فنګس ته د ننوتلو لاره برابروي.

مهمه خبره: فنګس عموماً د نوک يا شاوخوا پوستکي له کوچنيو درزونو څخه ننوځي. د نوکانو فنګسي ناروغي له يوه نوک څخه نورو نوکانو او کله ناکله نورو خلکو ته هم انتقالېدای شي.

ج: کوم کسان د دې ناروغۍ له خطر سره ډېر مخ دي؟

- هغه کسان چې د پښو ډېرې خولې کوي.
- هغه کسان چې د اوږدې مودې لپاره تړلي بوټان اغوندي.
- زاړه عمر لرونکي کسان.
- د شکر ناروغان (Diabetes Mellitus).
- هغه کسان چې د وينې جريان يې په پښو کې کمزوری وي.
- هغه کسان چې د بدن دفاعي ځواک يې کمزوری وي.
- هغه کسان چې د پښو د پوستکي فنګسي ناروغي لري.
- هغه کسان چې نوکان يې په مکرر ډول ټپي کېږي.

۳. د نوکانو د فنګسي ناروغۍ نښې او علايم :

طبي اصطلاح يې **Signs and Symptoms of Onychomycosis** ده، يعني د نوکانو د فنګسي ناروغۍ نښې او علايم .

۱. د نوک د رنګ بدلېدل :

— Nail Discoloration د نوک د رنګ بدلون

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړيکه ټينګه کړئ maqalat@afghan-german.de
يادونه: دليکنې د ليکنيزې بڼې پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليږلو مخکې په ځير و لولئ

نوک ممکن لاندې رنګونه واخلي:

- ژېړ (Yellow).
- سپین (White).
- نصواري (Brown).
- کله ناکله شین یا تور ته نږدې رنګ.

۲. د نوک ضخامت زیاتېدل :

— Nail Thickeningد نوک غټېدل

نوک تر عادي اندازې غټېږي، سختېږي او پرې کول یې ستونزمن کېږي.

۳. د نوک ماتېدل او رېزېدل :

— Brittle Nailsماتېدونکي نوکان

نوک خپل عادي کلکوالی له لاسه ورکوي، درزونه پکې پیدا کېږي او څنډې یې توټه توټه کېږي.

۴. د نوک له لاندې موادو راټولېدل :

— Subungual Debrisد نوک لاندې د موادو راټولېدل

د نوک لاندې سپین، ژېړ یا پوډري مواد راټولېدای شي.

۵. له خپل بستر څخه د نوک جلا کېدل :

— Onycholysisد نوک له لاندې پوستکي څخه جلا کېدل

نوک له هغه نسج څخه جلا کېږي چې پرې نښتی وي. د نوک لاندې تشه پیدا کېږي او رنګ یې سپین یا ژېړ ښکاري.

۶. د نوک شکل خرابېدل :

— Nail Deformityد نوک د شکل بدلون

نوک کږېږي، ناهمواره کېږي او خپل طبیعي شکل له لاسه ورکوي.

۷. درد او ناراحتي :

— Pain and Discomfortدرد او ناراحتي

په لومړیو پراوونو کې معمولاً درد نه وي؛ خو کله چې نوک ډېر غټ شي یا بوټ پرې فشار راوړي، درد پیدا کېږي.

۸. د نوک د لوېدو امکان :

— Nail Detachmentد نوک جلا کېدل یا لوېدل

په پرمختللو مواردو کې نوک دومره خرابېدای شي چې یوه برخه یا ټول نوک جلا شي.

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولئ

دا ټولې نښې د فنګسي ناروغۍ احتمال زیاتوي، خو یوازې د ظاهري نښو له مخې په ډاډ سره نه شو ویلای چې هر خراب شوی نوک فنګسي ناروغي لري.

۴. د نوکانو د فنګسي ناروغۍ ډولونه :

د ناروغۍ څو مهم طبي ډولونه شته .

پښتو معنا او تشریح	لاتین نوم
فنګس د نوک له څنډې یا اړخ څخه د نوک لاندې برخې ته ننوځي.	Distal Lateral Subungual Onychomycosis (DLSO)
د نوک پر سطحه سپینې فنګسي نښې پیدا کېږي.	White Superficial Onychomycosis (WSO)
فنګسي انتان د نوک د بېخ له برخې څخه پیل کېږي.	Proximal Subungual Onychomycosis (PSO)
د نوک ډېره برخه یا ټول نوک سخت خراب او بدشکله کېږي	Total Dystrophic Onychomycosis (TDO)

یادونه: د دغو ډولونو پېژندل د ډاکټر لپاره مهم دي، ځکه د فنګس ځای او د نوک د زیان اندازه د درملنې پر انتخاب اغېز کوي.

۵. د نوکانو د فنګسي ناروغۍ اختلاطات :

یا **Complications of Onychomycosis**

اختلاطات هغه ستونزې دي چې د ناروغۍ د دوام یا خرابېدو له امله پیدا کېږي.

۱. د نوک دایمي یا اوږدمهاله خرابوالی :

— Chronic Nail Dystrophyد نوک اوږدمهاله خرابوالی

نوک ډېر غټېږي، کږېږي او خپل عادي شکل له لاسه ورکوي.

۲. د نوک د بستر التهاب :

— Nail Bed Inflammationد نوک لاندې د نسج التهاب

د نوک شاوخوا یا لاندې برخه دردناکه او حساسه کېدای شي.

۳. د پوستکي دویم انتان :

— Secondary Bacterial Infectionد بکتریاوو دویم انتان

که د نوک شاوخوا پوستکی زخمي شي، بکتریاوي هم انتان رامنځته کولای شي.

۴. د پښو د پوستکي فنګسي ناروغۍ خپرېدل :

— Tinea Pedisد پښو د پوستکي فنګسي ناروغي

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولئ

فنګس د نوکانو او د پښو د پوستکي ترمنځ انتقالېدای شي. د ګوتو ترمنځ خاربښت، سوروالی، د پوستکي چاودېدل او پوټکی پوټکی کېدل پیدا کېدای شي.

۵. د تګ پر مهال درد :

— Pain During Walkingد تګ پر مهال درد

د نوک غټېدل او د بوټ فشار د قدم وهلو ستونزې پیدا کولای شي.

۶. د شکر ناروغانو لپاره د ستونزو زیاتېدل :

— Diabetic Foot Complicationsد شکر ناروغانو د پښو اختلاطات

په هغو کسانو کې چې شکر، کمزوری دوران یا د پښو د حس کمښت لري، د نوک زیان او د پوستکي زخمونه ډېر جدي کېدای شي.

د نوکانو فنګسي ناروغي په ډېرو کسانو کې خطرناکه نه وي؛ خو که د شکر ناروغي یا د بدن دفاعي کمزوري موجوده وي، باید ژر طبي ارزونه وشي.

۶. د نوکانو د فنګسي ناروغۍ تشخیص :

یا Diagnosis of Onychomycosis — د نوکانو د فنګسي ناروغۍ تشخیص

د نوک رنګ او شکل د فنګس احتمال ښیي، خو ورته بدلونونه د ټپ، سوریازس او نورو ناروغیو له امله هم پیدا کېدای شي.

ډاکټر د ارتیا پر مهال لاندې معاینې کوي:

۱. د نوک معاینه :

— Clinical Examinationکلینیکي معاینه

ډاکټر د نوک رنګ، ضخامت، ماتېدنه او د نوک لاندې مواد ارزوي.

۲. د فنګس لپاره د نوک د نمونې معاینه :

— KOH Microscopyد پوټاشیم هایدروکسایډ په وسیله مایکروسکوپي معاینه

د نوک یوه کوچنۍ نمونه په لابراتوار کې معاینه کېږي، څو د فنګس نښې ولټول شي.

۳. د فنګس کلچر:

— Fungal Cultureد فنګس کرل او پېژندل

نمونه په ځانګړي چاپېریال کې ساتل کېږي، څو معلومه شي چې کوم فنګس موجود دی.

۴. د نوک د نسج ځانګړې معاینه :

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولئ

— PAS Staining د ځانګړي رنګ په وسیله د نسج معاینه

دا ازموینه د نوک په نمونه کی د فنګسي جوړښتونو په پېژندلو کی مرسته کوي.

ولې تشخیص مهم دی؟

ځکه د فنګسي درملنې ګولۍ ممکن جانبي عوارض ولري؛ نو د اوږدې مودې درملنې تر پیل مخکې د فنګس د موجودیت تایید ډېر ګټور دی.

۷. د نوکانو د فنګسي ناروغۍ درملنه :

— Treatment of Onychomycosis د نوکانو د فنګسي ناروغۍ درملنه

درملنه د ناروغۍ په شدت، د اخته نوکانو په شمېر، د فنګس په ډول او د ناروغ په عمومي روغتیا پورې اړه لري.

مهم: د نوکانو فنګس معمولاً په څو ورځو کې نه رغېږي. د نوک د ښېرته عادي کېدو لپاره څو میاشتې وخت ته اړتیا وي.

الف: **موضعي درمل :**

— Topical Antifungal Therapyپر نوک لګول کېدونکي فنګس ضد درمل

دا درمل پر اخته نوک لګول کېږي او معمولاً د سپکو یا ځینو منځنیو مواردو لپاره کارول کېږي .

پښتو تشریح	د درملو نوم
د فنګس ضد محلول یا لاک چې پر نوک لګول کېږي.	Ciclopirox
د فنګس ضد محلول چې د نوکانو د فنګسي ناروغۍ لپاره کارول کېږي.	Efinaconazole
د نوکانو لپاره موضعي فنګس ضد محلول	Tavaborole

د دغو درملو شتون او د استعمال اجازه د هېواد له مقرراتو سره توپیر لري.

د موضعي درملنې موده ممکن ۶ تر ۱۲ میاشتو یا تر دې هم زیاته وي. د درملو د استعمال طریقه او موده باید د ډاکټر یا درمل جوړونکي له لارښوونې سره سمه وي.

ب: **د خولې له لارې اخیستل کېدونکي درمل :**

— Oral Antifungal Therapyد خولې له لارې د فنګس ضد درملنه

که ناروغي شدیده وي، څو نوکان یې نیولي وي، یا موضعي درمل اغېزمن نه وي، ډاکټر ممکن د خولې له لارې درمل تجویز کړي.

۱) Terbinafine .تربینافین(

دا د نوکانو د فنګسي ناروغۍ لپاره یو مهم فنګس ضد درمل دی.

- **د استعمال موخه:** د نوکانو فنګسي انتان له منځه وړل.
- **معموله موده:** د پینو د نوکانو لپاره اکثره شاوخوا ۱۲ اوونۍ.
- **اړین احتیاط:** د ځیګر د فعالیت ارزونه ممکن د درملنې له پیل مخکې او د درملنې پر مهال ضروري وي.

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولئ

احتمالي جانبي عوارض يې د معدې ناراحتي، سر درد، د پوستکي دانې او په نادر ډول د ځيګر زيان دي.

۲) Itraconazole .ایټراکونازول(

دا هم د فنګس ضد درمل دی او په ځینو ناروغانو کې د نوکانو د فنګسي ناروغۍ لپاره کارول کېږي.

- **د استعمال موخه:** د نوکانو د فنګسي انتان درملنه.
- **د استعمال طریقه:** د ناروغۍ او طبي ارزوني له مخې توپیر لري.
- **اړین احتیاط:** له ګڼو نورو درملو سره تعامل لري او د زړه یا ځیګر په ځینو ناروغیو کې مناسب نه وي.

مهمه طبي سپارښتنه: Terbinafine او Itraconazole د ډاکټر له نسخې او ارزوني پرته مه کاروئ. د ځیګر ناروغي، د زړه ځیني ناروغۍ، میندوارۍ، نور درمل او د ناروغ عمومي وضعیت د درملو په انتخاب کې مهم دي.

ج: د نوک پاکول او لنډول :

— Nail Debridementد خراب شوي نوک د اضافي برخې لرې کول

ډاکټر یا روزل شوی روغتیایي مسلکي کس د نوک غټې او خرابې شوي برخې په خوندي ډول لنډولای یا نرۍ کولای شي.

دا کار د درد په کمولو او د ځینو موضعي درملو په ښه نفوذ کې مرسته کوي؛ خو یوازې د نوک پرې کول عموماً فنګس په بشپړه توګه نه له منځه وړي.

د: د نوک لرې کول :

Nail Avulsionیا

که نوک ډېر خراب، دردناک یا په درملنه کې مقاوم وي، ډاکټر کله ناکله د نوک یوه برخه یا ټول نوک لرې کوي.

دا د ټولو ناروغانو لپاره اړین نه دی او د متخصص له ارزوني وروسته ترسره کېږي.

د نوک د بېرته عادي کېدو لپاره څومره وخت پکار دی؟

حتی که درمل فنګس له منځه یوسي، خراب شوی نوک سمدستي عادي نه کېږي. نوی نوک باید ورو ورو وده وکړي.

د پښې د غټې ګوتې د نوک بشپړ بېرته راټوکېدل معمولاً ۱۲ تر ۱۸ میاشتو پورې وخت نیولای شي. له همدې امله د درملنې اغېز باید د نوک د ودې له مخې وارزول شي.

۸. د نوکانو د فنګسي ناروغۍ مخنیوی :

— Prevention of Onychomycosisد نوکانو د فنګسي ناروغۍ مخنیوی:

۱. پښې پاکې او وچې وساتئ :

— Foot Hygieneد پښو حفظ الصحه

- هره ورځ پښې ومینځئ.
- په ځانګړي ډول د ګوتو ترمنځ پوستکی ښه وچ کړئ.

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولئ

- لمدې جرابې ژر بدلې کړئ.

۲. هره ورځ پاکې جرابې واغوندئ :

— Clean Socksپاکې جرابې

هغه جرابې غوره کړئ چې خوله ښه جذبوي او د پښو رطوبت کموي.

۳. مناسب بوټان واغوندئ :

— Proper Footwearمناسب بوټان

تنګ بوټان د نوکانو د ټپې کېدو او د پښو د خولو زیاتېدو لامل کېږي. داسې بوټان واغوندئ چې هوا پکې جریان ولري.

۴. په عامه حمامونو کې څپلۍ واغوندئ :

— Protective Footwearمحافظتي څپلۍ

په عامه حمامونو، لامبو حوضونو او ورزشي بدلخونو کې په لوڅو پښو مه ګرځئ.

۵. شخصي وسایل له نورو سره مه شریکوئ :

— Personal Nail Toolsد نوکانو شخصي وسایل

قیچي، نوک اخیستونکی ، سوهان، جرابې او بوټان له نورو سره مه شریکوئ.

۶. د نوکانو ساتنه وکړئ :

— Nail Careد نوکانو پاملرنه

- نوکان په منظم ډول لنډ کړئ.
- د نوک شاوخوا پوستکی مه زخمي کوئ.
- د نوکانو د پرې کولو وسایل پاک وساتئ.

۷. د پښو د پوستکي فنګس پر وخت درمل کړئ :

که د ګوتو ترمنځ خارښت، چاودېدل یا پوټکی پوټکی کېدل لرئ، د مناسبې درملنې لپاره له ډاکټر یا درمل جوړونکي سره مشوره وکړئ.

د پوستکي فنګسي ناروغۍ درملنه د نوکانو د فنګسي انتان د رامنځته کېدو او بیا تکرار خطر کموﻻی شي.

۹. کوم وخت باید ډاکټر ته مراجعه وشي؟

که له لاندې حالتونو څخه کوم یو موجود وي، طبي ارزونه وکړئ:

- نوک په چټکۍ خرابېږي یا فنګس نورو نوکانو ته خپرېږي.
- د نوک شاوخوا سوروالی، پرسوب، تودوخه یا چرک پیدا کېږي.
- درد دومره زیات وي چې په تګ کې ستونزه پیدا کړي.

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولـئ

- د شکر ناروغي لرئ.
- د بدن دفاعي ځواک مو کمزوری وي.
- د کورني يا موضعي درملنې سره ښه والی نه راځي.
- د فنګس تشخيص مو نه وي تائيد شوی او نوک مو غيرعادي بڼه لري.

د شکر ناروغان بايد د پښو هر ډول زخم، التهاب يا د نوک شاوخوا انتان جدي ونيسي.

۱۰. مهم طبي اصطلاحات له پښتو معناوو سره :

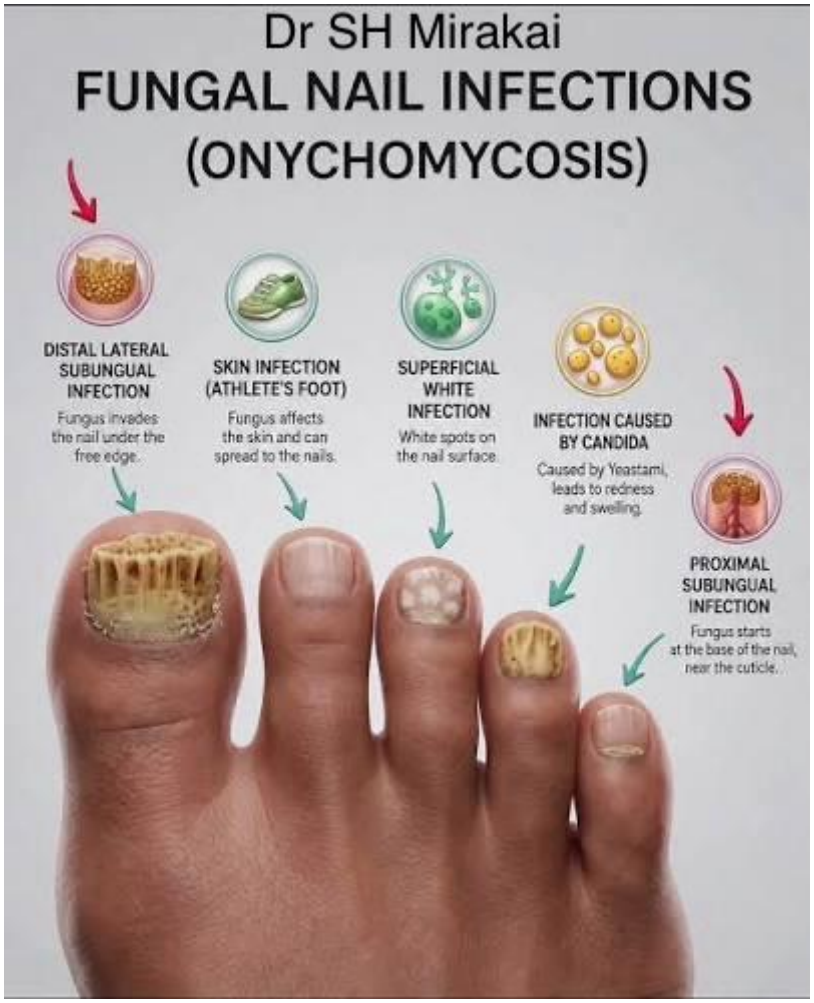
پښتو معنا	طبي اصطلاح
د نوکانو فنګسي ناروغي	Onychomycosis
فنګسونه	Fungi
د پوستکي او نوکانو د فنګسي ناروغيو فنګسونه	Dermatophytes
د پښې نوک	Toenail
د نوک لاندې بستر يا نسج	Nail Bed
د نوک کلکه ښکاره برخه	Nail Plate
د نوک غټېدل	Nail Thickening
د نوک د رنګ بدلون	Nail Discoloration
له بستر څخه د نوک جلا کېدل	Onycholysis
د نوک خرابوالی او بدشکلي	Nail Dystrophy
د پښو د پوستکي فنګسي ناروغي	Tinea Pedis
دويم بکتريايي انتان	Secondary Bacterial Infection
د پوټاشيم هايدروکسايډ په وسيله مايکروسکوپي معاينه	KOH Microscopy
د فنګس د پېژندلو لپاره کلچر	Fungal Culture
د فنګس ضد درمل	Antifungal Medication
پر پوستکي يا نوک لګول کېدونکي درملنه	Topical Treatment
د خولې له لارې درملنه	Oral Treatment
د نوک لرې کول	Nail Avulsion
مخنيوی	Prevention
اختلاطات يا ثانوي ستونزې	Complications

پايله :

د پښو د نوکانو فنګسي ناروغۍ ته په طبي اصطلاح **Onychomycosis** ويل کېږي. د دې ناروغۍ عامې نښې د نوک ژېړېدل، سپينېدل، غټېدل، ماتېدل، د شکل بدلېدل او کله ناکله درد دي.

د درملنې لپاره موضعي درمل لکه **Ciclopirox** او د ډاکټر په نسخه د خولې له لارې درمل لکه **Terbinafine** او **Itraconazole** کارول کېدای شي. د مناسب درمل انتخاب د ناروغۍ د شدت او د ناروغ د روغتيا له وضعيت سره تړاو لري.
د مخنيوي تر ټولو مهمې لارې د پښو وچ ساتل، پاکې جرابې اغوستل، مناسب بوټان کارول او د شخصي وسايلو نه شريکول دي .

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړيکه ټينګه کړئ maqalat@afghan-german.de
يادونه: دليکنې د ليکنيزې بڼې پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليږلو مخکې په ځير و لولئ



افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکاری ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولـئ