

| Name | Russian | Tajik | Capital | ISO | Area {km} | Population (2000) | Population (2010) | Population (2019) |
|---------------------------------------|--|--|----------|-------|-----------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Sughd Region | Согдийская область Sogdijskaya oblast' | Вилояти Суғд Viloyati Sughd | Khujand | TJ-SU | 25400 | 1871979 | 2233550 | 2658400 |
| Districts of Republican Subordination | Районы республиканского подчинения Rajoni respublikanskovo podchineniya | Ноҳияҳои тобеи ҷумҳури Nohiyahoi tobei jumhuri | Dushanbe | TJ-RA | 28600 | 1337479 | 1722908 | 2120000 |
| Khatlon Region | Хатлонская область Khatlonskaya oblast' | Вилояти Хатлон Viloyati Khatlon | Bokhtar | TJ-KT | 24800 | 2150136 | 2677251 | 3274900 |
| Gorno-Badakhshan Autonomous Region | Горно-Бадахшанская автономная область Gorno-Badakhshanskaya avtonomnaya oblast' | Вилояти Мухтори Кӯҳистони Бадахшон Viloyati Mukhtori Kūhistoni Badakhshon | Khorugh | TJ-GB | 64200 | 206004 | 205949 | 226900 |
| Dushanbe (Capital City) | Душанбе Dushanbe | Душанбе Dushanbe | Dushanbe | TJ-DU | 124.6 | 561895 | 724844 | 846400 |

<https://www.downloadexcelfiles.com/>