



This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

د زيږون جدول

نجلۍ ماشوم

عمر		3	10	25	50	75	90	97
زيږون	وزن	2,6	2,8	3,1	3,4	3,7	3,9	4,3
	لوړوالی	47,1	47,8	49,0	50,2	51,0	51,9	53,6
	د سر احاطه	32,5	33,4	33,9	34,7	35,4	36,0	36,6
مياشت 3	وزن	4	4,4	4,8	5,4	6,0	6,4	7,0
	لوړوالی	54,0	55,5	57,5	58,5	60,0	62,5	64,5
	د سر احاطه	37,9	38,5	39,2	40,0	40,8	41,7	42,3
مياشت 6	وزن	5,4	6,1	6,8	7,4	8,0	8,6	9,2
	لوړوالی	58,0	60,0	62,0	64,5	66,5	68,5	70,5
	د سر احاطه	40,9	41,4	42,0	42,8	43,6	44,5	45,4
مياشت 9	وزن	6,4	7,3	8,0	8,6	9,5	10,0	10,8
	لوړوالی	61,5	64,5	66,5	69,5	71,0	73,0	75,5
	د سر احاطه	42,6	43,2	43,8	44,6	45,4	46,3	47,2
مياشت 12	وزن	7,1	8,1	8,9	9,6	10,6	11,0	12,1
	لوړوالی	64,5	68,0	70,0	73,0	75,0	77,0	80,0
	د سر احاطه	43,6	44,3	45,0	45,8	46,7	47,7	48,7
مياشت 15	وزن	7,7	8,7	9,6	10,4	11,4	11,9	13,0
	لوړوالی	68,0	71,5	73,5	76,5	78,5	81,0	84,5
	د سر احاطه	44,3	44,9	45,6	46,5	47,4	48,4	49,7
مياشت 18	وزن	8,3	9,3	10,2	11,0	12,0	12,6	13,7
	لوړوالی	71,0	75,0	76,5	79,5	82,0	84,5	88,5
	د سر احاطه	44,9	45,5	46,2	47,1	48,0	49,0	49,8
کالن 2	وزن	9,2	10,4	11,3	12,2	13,1	13,8	15,1
	لوړوالی	76,5	80,0	83,5	85,5	88,5	91,0	95,0
	د سر احاطه	45,8	46,4	47,2	48,1	49,1	50,1	50,9
کالن 2,5	وزن	9,9	11,3	12,2	13,1	14,1	15,0	16,3
	لوړوالی	81,5	85,0	88,0	90,5	94,0	96,5	100,0
	د سر احاطه	46,3	47,0	47,8	48,0	49,8	50,8	51,5
کالن 3	وزن	10,6	12,0	13,0	14,0	15,0	16,1	17,5
	لوړوالی	85,5	88,5	92,0	95,0	98,5	101,0	104,5
	د سر احاطه	46,8	47,5	48,4	49,3	50,3	51,1	52,0
کالن 3,5	وزن	11,2	12,6	13,7	15,0	16,3	17,4	19,0
	لوړوالی	89,0	92,5	95,5	98,5	101,5	105,0	108,5
	د سر احاطه	47,5	48,2	49,2	50,2	50,9	51,6	52,3
کالن 4	وزن	11,6	13,2	14,4	16,0	17,5	18,9	20,6
	لوړوالی	92,0	95,5	98,5	102,0	105,0	108,0	112,0
	د سر احاطه	48,0	48,8	49,6	50,4	51,3	51,9	52,7
کالن 4,5	وزن	12,0	13,9	15,3	17,1	18,8	20,4	22,0
	لوړوالی	94,7	98,0	101,5	105,0	108,8	111,5	115,0
	د سر احاطه	48,5	49,2	50,2	50,9	51,6	52,3	53,0
کالن 5	وزن	12,6	14,6	16,3	18,2	20,0	21,7	23,8
	لوړوالی	97,5	101,5	104,0	108,0	111,0	114,5	118,5
	د سر احاطه	49,0	49,8	50,8	51,5	52,3	53,0	53,7
کالن 5,5	وزن	13,2	15,2	17,1	19,2	21,1	23,2	25,2
	لوړوالی	100,5	104,0	107,0	111,0	114,0	117,5	121,5
	د سر احاطه	49,5	50,3	51,1	51,9	52,7	53,5	54,3
کالن 6	وزن	13,7	16,0	18,1	20,2	22,5	24,6	26,6
	لوړوالی	103,0	107,0	110,0	114,0	117,5	121,0	125,0
	د سر احاطه	50,0	50,8	51,6	52,4	53,2	54,0	54,8
کالن 6,5	وزن	14,4	16,6	19,1	21,3	23,7	26,1	28,3
	لوړوالی	105,5	110,0	113,0	117,0	120,5	124,0	128,0
	د سر احاطه	50,5	51,3	52,1	52,9	53,7	54,5	55,3
کالن 7	وزن	15,3	17,5	20,1	22,5	25,2	27,6	30,0
	لوړوالی	108,0	113,0	116,0	120,0	123,5	127,0	131,0
	د سر احاطه	51,0	51,8	52,6	53,4	54,2	55,0	55,8
کالن 10	وزن	23,0	26,6	30,2	34	38,2	41,5	45,0
	لوړوالی	125,5	130,0	133,5	137,0	141,0	144,5	149,0
	د سر احاطه	51,5	52,3	53,1	53,9	54,7	55,5	56,3
کالن 14	وزن	38,0	42,9	47,4	51,8	56,3	60,7	66,3
	لوړوالی	147,5	151,0	154,0	158,5	162,0	166,0	170,4
	د سر احاطه	52,0	52,8	53,6	54,4	55,2	56,0	56,8
کالن 17	وزن	43,0	47,6	52,5	56,0	60,9	65,0	71,0
	لوړوالی	148,5	152,5	155,0	160,0	165,0	169,5	174,0
	د سر احاطه	52,5	53,3	54,1	54,9	55,7	56,5	57,3

هلک ماشوم

عمر		3	10	25	50	75	90	97
زيږون	وزن	2,6	2,9	3,1	3,4	3,8	4,1	4,6
	لوړوالی	46,3	48,1	49,3	50,6	52,0	53,3	54,6
	د سر احاطه	33,0	33,5	34,4	35,3	36,2	37,0	37,5
مياشت 3	وزن	4,1	4,7	5,3	5,9	6,4	6,9	7,5
	لوړوالی	54,5	56,0	58,0	60,5	61,5	63,0	66,0
	د سر احاطه	38,7	39,2	40,0	40,9	41,5	42,1	43,2
مياشت 6	وزن	5,6	6,5	7,1	7,8	8,5	9,1	9,7
	لوړوالی	59,5	61,5	64,0	66,5	67,5	69,0	72,5
	د سر احاطه	42,1	42,7	43,3	43,9	44,8	45,0	45,0
مياشت 9	وزن	6,5	7,5	8,2	9,0	9,8	10,6	11,3
	لوړوالی	64,0	66,0	68,5	71,0	72,5	74,3	77,5
	د سر احاطه	42,6	43,2	43,8	44,6	45,4	46,3	47,2
مياشت 12	وزن	7,1	8,1	8,9	9,6	10,6	11,0	12,1
	لوړوالی	64,5	68,0	70,0	73,0	75,0	77,0	80,0
	د سر احاطه	43,8	44,5	45,1	46,0	46,5	47,1	47,8
مياشت 15	وزن	7,4	8,4	9,0	10,0	10,8	11,7	12,5
	لوړوالی	68,0	70,4	72,5	74,7	76,5	78,5	82,5
	د سر احاطه	44,9	45,5	46,5	47,3	47,8	48,4	48,9
مياشت 18	وزن	8,7	9,7	10,5	11,5	12,5	13,3	13,3
	لوړوالی	75,0	77,0	79,5	81,5	84,0	86,5	89,5
	د سر احاطه	46,2	47,0	47,7	48,7	49,2	49,9	50,6
کالن 2	وزن	9,1	10,2	11,0	12,1	13,2	14,1	15,0
	لوړوالی	77,0	80,0	82,0	84,0	86,5	88,7	92,5
	د سر احاطه	47,0	48,0	48,2	49,7	50,2	51,0	51,7
کالن 2,5	وزن	10,3	11,5	12,5	13,6	14,8	15,9	17,0
	لوړوالی	83,5	86,2	89,0	91,0	94,0	96,4	100,0
	د سر احاطه	47,5	48,5	49,2	50,2	50,9	51,6	52,3
کالن 3	وزن	11,1	12,3	13,3	14,6	15,8	17,1	18,3
	لوړوالی	86,7	90,0	92,5	95,3	98,5	100,5	105,0
	د سر احاطه	47,9	48,9	49,6	50,4	51,3	51,9	52,7
کالن 3,5	وزن	11,7	12,9	15,	16,7	18,4	19,5	21,1
	لوړوالی	89,7	93,5	96,5	99,0	102,0	105,0	109,5
	د سر احاطه	48,5	49,3	50,1	50,9	51,7	52,5	53,3
کالن 4	وزن	12,3	13,6	14,4	16,0	17,5	18,9	20,6
	لوړوالی	92,5	96,5	99,5	102,5	106,0	109,0	114,0
	د سر احاطه	49,0	49,8	50,6	51,4	52,2	53,0	53,8
کالن 4,5	وزن	12,7	14,3	16,1	17,7	19,5	20,8	22,6
	لوړوالی	95,5	99,5	103,0	106,4	110,0	112,5	118,0
	د سر احاطه	49,5	50,3	51,1	51,9	52,7	53,5	54,3
کالن 5	وزن	13,4	15,0	17,0	18,7	20,0	22,5	24,0
	لوړوالی	98,0	102,5	106,0	109,5	113,0	116,0	121,5
	د سر احاطه	50,0	50,8	51,6	52,4	53,2	54,0	54,8
کالن 5,5	وزن	14,1	16,0	17,9	19,7	22,0	23,6	25,5
	لوړوالی	101,3	105,6	109,0	113,0	116,5	119,0	125,0
	د سر احاطه	50,5	51,3	52,1	52,9	53,7	54,5	55,3
کالن 6	وزن	14,8	17,0	18,8	20,8	23,0	24,9	26,8
	لوړوالی	104,0	108,5	112,0	116,0	119,0	122,0	127,0
	د سر احاطه	51,0	51,8	52,6	53,4	54,2	55,0	55,8
کالن 6,5	وزن	15,6	18,0	19,7	22,0	23,4	26,3	28,4
	لوړوالی	106,7	111,7	115,0	119,0	122,5	125,0	130,5
	د سر احاطه	51,5	52,3	53,1	53,9	54,7	55,5	56,3
کالن 7	وزن	16,4	19,1	20,8	23,2	25,6	27,8	30,1
	لوړوالی	109,5	114,7	118,0	121,5	125,0	128,0	133,0
	د سر احاطه	52,0	52,8	53,6	54,4	55,2	56,0	56,8
کالن 10	وزن	22,0	25,9	29,5	33,7	37,4	42,0	45,7
	لوړوالی	125,0	130,0	133,5	137,5	142,0	146,0	151,5
	د سر احاطه	52,5	53,3	54,1	54,9	55,7	56,5	57,3
کالن 14	وزن	34,2	40,0	45,6	52,8	59,8	66,4	72,8
	لوړوالی	147,5	152,0	156,0	162,0	167,5	172,5	178,5
	د سر احاطه	53,0	53,8	54,6	55,4	56,2	57,0	57,8
کالن 17	وزن	49,4	54,7	59,9	66,2	72,7	77,5	82,7
	لوړوالی	162,0	166,0	169,5	173,5	178,0	182,0	185,5
	د سر احاطه	53,5	54,3	55,1	55,9	56,7	57,5	58,3

لا نورو معلوماتو او مرستې لپاره تاسو ته نږدې د مهاجرو روغتیایي مرکز ته راشئ!

مناسب ځای، ښه خدمت