

Juz 'Amma *hifz tracker*

Memorise the 37 surahs of the 30th juz, from an-Nas upwards

NAME _____

NO.	SURAH	NAME	AYAT	MEMORISED ON	REV 1	REV 2	REV 3	CHECKED BY
114	An-Nas	الناس	6		☐	☐	☐	
113	Al-Falaq	الفلق	5		☐	☐	☐	
112	Al-Ikhlās	الإخلاص	4		☐	☐	☐	
111	Al-Masad	المسد	5		☐	☐	☐	
110	An-Nasr	النصر	3		☐	☐	☐	
109	Al-Kafirun	الكافرون	6		☐	☐	☐	
108	Al-Kawthar	الكوثر	3		☐	☐	☐	
107	Al-Ma'un	الماعون	7		☐	☐	☐	
106	Quraysh	قريش	4		☐	☐	☐	
105	Al-Fil	الفيل	5		☐	☐	☐	
104	Al-Humazah	الهمزة	9		☐	☐	☐	
103	Al-'Asr	العصر	3		☐	☐	☐	
102	At-Takathur	التكاثر	8		☐	☐	☐	
101	Al-Qari'ah	القارعة	11		☐	☐	☐	
100	Al-'Adiyat	العاديات	11		☐	☐	☐	
99	Az-Zalzalah	الزلزلة	8		☐	☐	☐	
98	Al-Bayyinah	البينة	8		☐	☐	☐	
97	Al-Qadr	القدر	5		☐	☐	☐	
96	Al-'Alaq	العلق	19		☐	☐	☐	
95	At-Tin	التين	8		☐	☐	☐	
94	Ash-Sharh	الشرح	8		☐	☐	☐	
93	Ad-Duhaa	الضحى	11		☐	☐	☐	
92	Al-Layl	الليل	21		☐	☐	☐	
91	Ash-Shams	الشمس	15		☐	☐	☐	
90	Al-Balad	البلد	20		☐	☐	☐	
89	Al-Fajr	الفجر	30		☐	☐	☐	
88	Al-Ghashiyah	الغاشية	26		☐	☐	☐	
87	Al-'Ala	الأعلى	19		☐	☐	☐	
86	At-Tariq	الطارق	17		☐	☐	☐	
85	Al-Buruj	البروج	22		☐	☐	☐	
84	Al-Inshiqaq	الإنشقاق	25		☐	☐	☐	
83	Al-Mutaffifin	المطففين	36		☐	☐	☐	
82	Al-Infitar	الإنفطار	19		☐	☐	☐	
81	At-Takwir	التكوير	29		☐	☐	☐	
80	'Abasa	عبس	42		☐	☐	☐	
79	An-Nazi'at	النازعات	46		☐	☐	☐	
78	An-Naba	النبأ	40		☐	☐	☐	

How to use it

Start at the bottom of the Qur'an with an-Nas and work up. Write the date you finish each surah, then tick a circle each time you revise it in Salah. A teacher or family member signs the last column when you recite it without help.

Learn with a teacher

Our Hifz Selected Surahs course helps adults and children memorise with correct Tajweed, in small online classes. Free trial at jamiahafs.com/courses

