

Sehri-Iftar Timing (2026)

Ramadan	Day	Date	Sehri	Iftar
1	Thursday	19.02.26	4:44	5:40
2	Friday	20.02.26	4:43	5:40
3	Saturday	21.02.26	4:43	5:41
4	Sunday	22.02.26	4:42	5:41
5	Monday	23.02.26	4:42	5:42
6	Tuesday	24.02.26	4:41	5:42
7	Wednesday	25.02.26	4:40	5:43
8	Thursday	26.02.26	4:39	5:43
9	Friday	27.02.26	4:38	5:44
10	Saturday	28.02.26	4:38	5:44
11	Sunday	01.03.26	4:37	5:45
12	Monday	02.03.26	4:37	5:45
13	Tuesday	03.03.26	4:36	5:46
14	Wednesday	04.03.26	4:35	5:46
15	Thursday	05.03.26	4:35	5:46

Ramadan	Day	Date	Sehri	Iftar
16	Friday	06.03.26	4:33	5:47
17	Saturday	07.03.26	4:33	5:47
18	Sunday	08.03.26	4:31	5:48
19	Monday	09.03.26	4:31	5:48
20	Tuesday	10.03.26	4:30	5:49
21	Wednesday	11.03.26	4:29	5:49
22	Thursday	12.03.26	4:28	5:49
23	Friday	13.03.26	4:27	5:50
24	Saturday	14.03.26	4:26	5:50
25	Sunday	15.03.26	4:25	5:50
26	Monday	16.03.26	4:24	5:51
27	Tuesday	17.03.26	4:23	5:51
28	Wednesday	18.03.26	4:22	5:52
29	Thursday	19.03.26	4:21	5:52
30	Friday	20.03.26	4:20	5:53

সেহরি-ইফতার সময় (১৪৩২)

রমজান	দিন	তারিখ	সেহরি	ইফতার
১	বৃহস্পতিবার	০৬ই ফাল্গুন	৪:৪৪	৫:৪০
২	শুক্রবার	০৭ই ফাল্গুন	৪:৪৩	৫:৪০
৩	শনিবার	০৮ই ফাল্গুন	৪:৪৩	৫:৪১
৪	রবিবার	০৯ই ফাল্গুন	৪:৪২	৫:৪১
৫	সোমবার	১০ই ফাল্গুন	৪:৪২	৫:৪২
৬	মঙ্গলবার	১১ই ফাল্গুন	৪:৪১	৫:৪২
৭	বুধবার	১২ই ফাল্গুন	৪:৪০	৫:৪৩
৮	বৃহস্পতিবার	১৩ই ফাল্গুন	৪:৩৯	৫:৪৩
৯	শুক্রবার	১৪ই ফাল্গুন	৪:৩৮	৫:৪৪
১০	শনিবার	১৫ই ফাল্গুন	৪:৩৮	৫:৪৪
১১	রবিবার	১৬ই ফাল্গুন	৪:৩৭	৫:৪৫
১২	সোমবার	১৭ই ফাল্গুন	৪:৩৭	৫:৪৫
১৩	মঙ্গলবার	১৮ই ফাল্গুন	৪:৩৬	৫:৪৬
১৪	বুধবার	১৯শে ফাল্গুন	৪:৩৫	৫:৪৬
১৫	বৃহস্পতিবার	২০শে ফাল্গুন	৪:৩৫	৫:৪৬

রমজান	দিন	তারিখ	সেহরি	ইফতার
১৬	শুক্রবার	২১শে ফাল্গুন	৪:৩৩	৫:৪৭
১৭	শনিবার	২২শে ফাল্গুন	৪:৩৩	৫:৪৭
১৮	রবিবার	২৩শে ফাল্গুন	৪:৩১	৫:৪৮
১৯	সোমবার	২৪শে ফাল্গুন	৪:৩১	৫:৪৮
২০	মঙ্গলবার	২৫শে ফাল্গুন	৪:৩০	৫:৪৯
২১	বুধবার	২৬শে ফাল্গুন	৪:২৯	৫:৪৯
২২	বৃহস্পতিবার	২৭শে ফাল্গুন	৪:২৮	৫:৪৯
২৩	শুক্রবার	২৮শে ফাল্গুন	৪:২৭	৫:৫০
২৪	শনিবার	২৯শে ফাল্গুন	৪:২৬	৫:৫০
২৫	রবিবার	৩০শে ফাল্গুন	৪:২৫	৫:৫০
২৬	সোমবার	০১লা চৈত্র	৪:২৪	৫:৫১
২৭	মঙ্গলবার	০২রা চৈত্র	৪:২৩	৫:৫১
২৮	বুধবার	০৩রা চৈত্র	৪:২২	৫:৫২
২৯	বৃহস্পতিবার	০৪ঠা চৈত্র	৪:২১	৫:৫২
৩০	শুক্রবার	০৫ই চৈত্র	৪:২০	৫:৫৩

Ramadan start date may vary depending on moon sighting

Instructions

Who should not observe Ramadan fast?

- Type 1 Diabetes (Insulin Dependent)
 - Pregnant & Lactating Mother
 - Type 2 Diabetes with very high Blood Sugar and high Blood Pressure
 - Type 2 Diabetes with other co-morbid ailments like significant hepatic, renal, cardio-vascular diseases and psychiatric disorder
1. Consult your Doctor after 'Shabebarat' with fresh report of Fasting & PP Blood Sugar

2. Cut down coffee & tobacco slowly from a week or two before Ramadan
3. Strictly follow your Doctor's advice
4. Take plenty of fluid, avoid aerated drinks (like Cola, Pepsi etc.) Take plenty of permissible fruits & vegetables from Iftar to Sahri. Avoid very ripe & sweet fruits eg. Mango, Safeda, Pineapple, Green Grapes etc.
5. Restrict consumption of Pakoras, Haleem Biryani. avoid visible fat & spicy food
6. Learn to recognise early symptoms of Hypoglycemia & Hyperglycemia from your Doctor & take immediate action.

নিয়মাবলী

রমজান মাসে কাদের রোজা রাখা উচিত নয়:

- টাইপ-১ ডায়াবিটিস (ইনসুলিন নির্ভর)
 - অন্তস্তন্ত্র ও স্তন্যদায়িনী মা'য়েদের
 - টাইপ-২ ডায়াবিটিস (বিশেষত যাদের রক্তচাপ খুব বেশি)
 - টাইপ-২ ডায়াবিটিস (যাদের শরীরে Co-morbid অসুস্থতা যেমন – হেপাটিক, মুত্রাশয় বা বৃক্কঘটিত, কার্ডিও-ভাসকুলার/হৃদরোগ এবং সাইকিয়াট্রিক (মানসিক) সমস্যা রয়েছে।
- ১। 'শবেবরাত' এর পর নতুন করে আপনার উপবাস ও পিপি ব্লাড-সুগারের পরীক্ষার রিপোর্ট নিয়ে আপনার চিকিৎসকের সঙ্গে পরামর্শ করুন।
 - ২। রমজান শুরুর থেকে এক কি দু-সপ্তাহ আগে আপনার কফি পান ও তামাক সেবনের পরিমাণ ধীরে ধীরে কমিয়ে ফেলুন।

- ৩। আপনার চিকিৎসকের উপদেশ পুঙ্খানুপুঙ্খরূপে মেনে চলুন।
- ৪। এই সময় যথেষ্ট পরিমাণে জল বা অন্য কোন তরল পদার্থ পান করুন। কিন্তু তা কখনই বাজারে চলতি কৃত্রিম রাসায়নিক বা সোডা মিশ্রিত পানীয় (যেমন : কোলা, পেপসি ইত্যাদি) না হয়। সেহরি ও ইফতারের সময় কেবলমাত্র অনুমোদিত ফল ও সবজি খেতে পারেন। খুব পাকা ও রসালো মিস্তি ফল (যেমন : আম, সফেদা, আনারস, সবুজ আঙ্গুর ইত্যাদি) খাবেন না।
- ৫। পকোড়া ও হালিম, বিরিয়ানি ইত্যাদি খুব কম খাবেন। চর্বি ও মশলাদার খাবার একেবারেই খাবেন না।
- ৬। আপনার চিকিৎসকদের কাছ থেকে জেনে নিন, হাইপোগ্লাইসেমিয়া ও হাইপারগ্লাইসেমিয়ার প্রাথমিক লক্ষণ কি কি। এমনটাই ঘটলে তৎক্ষণাৎ চিকিৎসা শুরু করুন।

Sample Menu

Iftar :

- Dates 2
Gram 1/2 cup
Fruit Juice 1 glass (300 ml.)
(No added sugar)
Lassi (no Sugar) 300 ml.
Assorted Fruit salad (see list of permissible fruits) 1 bowl
Pakoras 2 Big or 4 Small
Puffed rice (Muri/chira) 30 mgs.
Grated Coconut 2 tablespoons
Haleem (Optional) 1 bowl
No Aerated Drinks
Volume of Bowl = 150 ml.

Sehri :

- Toned Milk 1 cup or 250 ml.
Bread / Chapati 2 slices / 2 pcs or 50 gms.
Egg white 2 pcs.
Vegetable 1 bowl
Tea (no Sugar) 1 cup

Dinner :

- Rice 75 gm. or 1 bowl
Dal 20 gms.
Vegetable A* 200 gms.
Vegetable B** 100 gms.
Green Salad Plenty
Chicken/Paneer 120 gms.
Or
Biryani*** 1 bowl or 75 gms.
Potato 50 gms.
Flesh Meat 120 gms.
Burhani 1 glass or 300 ml.
Green Salad Plenty
Avoid visible fat. Choose dry portions.
*Vegetable A : Lao, Brinjal, Turai, Cucumber, Parwal, Tomato.
**Vegetable B : Onion, Carrot, all kinds of Beans, Peas, Mocha, Banana stem.
***Once a week

Disclaimer : The information provided in this leaflet is for general awareness only. While every effort has been made to ensure accuracy, this content is not intended to replace professional advice, diagnosis or treatment. Always seek advice of a qualified health care professional regarding any medical or health related concern.

ইফতার

খেজুর	২টি
হোলা	হাফ কাপ
ফলের রস (চিনি ছাড়া)	১ গ্লাস
লসিয় - (চিনি ছাড়া)	১ গ্লাস
বিভিন্ন ধরনের ফ্রুট সালাড	১ বাটি
(কোন কোন ফল খাওয়া যাবে তার তালিকা দেখে নিন)	
পকোড়া	২টো বড় বা ৪টে ছোট
মুড়ি / চিড়ে	৩০ গ্রাম
নারকেল কোরা	২ টেবিল চামচ
হালিম (ঐচ্ছিক)	১ বাটি
কোন কৃত্রিম পানীয় চলবে না	
(এক বাটি - ১৫০ গ্রাম)	

সেহরি

টোনড দুধ	১ কাপ বা ২৫০ মিলি
পাউরটি/হাতে গড়া রুটি	২ স্লাইস/২টো বা ৫০ গ্রাম
ডিমের সাদা অংশ	২টো
সবজি	১বাটি
চা (চিনি ছাড়া)	১ কাপ

রাতের খাবার

ভাত	৭৫ গ্রাম বা ১ বাটি
ডাল	২০ গ্রাম
'এ' যুক্ত সবজি*	২০০ গ্রাম
'বি' যুক্ত সবজি**	১০০ গ্রাম
সবুজ স্যালাড	প্রচুর পরিমানে
চিকেন/পনির	১২০গ্রাম

অথবা

বিরিয়ানি***	১ বাটি বা ৭৫ গ্রাম
আলু	৫০ গ্রাম
প্রানীজ মাংস	১২০ গ্রাম
বুর্হানি	১ গ্লাস বা ৩০০ মিলি
সবুজ স্যালাড	প্রচুর পরিমানে
প্রানীজ চর্বি জাতীয় মেদ/চর্বি এড়িয়ে চলুন।	

*'এ' যুক্ত সবজি : লাউ, বেগুন, বিগু, শশা, পটল ও টমেটো।

**'বি' যুক্ত সবজি : পিয়াজ, গাজর, সব ধরনের বিনস, মটর, মোচা, খোড়।

***সপ্তাহে একদিন।

24 Hour Services

• Emergency • Critical Care Unit (ICU, HDU, NICU, SCBU) • Pharmacy • Radiology & Imaging • Pathology (NABL Accredited) • Dialysis • Ambulance Facility

Diagnostic Services

• Echocardiography • Echo Doppler Study • 3D USG • Fibroscan of liver • 128 slices CT scan including CT Angio • MRI (1.5T) including MR Angio • TMT • Digital OPG & X-Ray • Endoscopy / Colonoscopy • Uroflowmetry • EEG • EMG • NCV • Holter Monitoring • Lung Function Test • Diabetic Foot Care

OPD and IPD Services

• Consultants in all disciplines at your service → Cardiology • Cardiothoracic Surgery • Chest Medicine • Critical Care Medicine • Dental • Dermatology • Endocrinology • ENT • Gastroenterology • Gastro Surgery • General Medicine • General & Laparoscopic Surgery • Gynaecology & Obstetrics • Haematology • Maxillo-Facial Surgery • Nephrology • Oncology • Ophthalmology (Eye) • Orthopaedic Surgery • Paediatrics • Pain clinic • Psychiatry • Urology • Vascular Surgery • Economy OPD



রমজান মাসে
রোজা রাখার ক্ষেত্রে
ডায়াবেটিক রোগীদের পরামর্শ



**GD HOSPITAL
& DIABETES INSTITUTE**
CARE FOR LIFE

NABH Accredited & ISO 9001:2015 Certified

A UNIT OF PATAKA INDUSTRIES PVT. LTD.

139A, Lenin Sarani, Kolkata-700 013, West Bengal, India
Tel.: +91 33 6687 6687 | Mob.: +91 81009 21900
Email: info@gddihealthcare.com | Web.: www.gddihealthcare.com | www.gdhospitals.org