

**AlKoot** 

INSURANCE & REINSURANCE

الكوت للتأمين و إعادة التأمين

Licensed by the Qatar Central bank

نوفمبر 2025

# النشرة الشهرية



14 نوفمبر

اليوم  
العالمي  
للسكري



رغم أن السكري يُعد من أسرع التحديات الصحية نموًا في العالم، فإن العناية الجيدة، والاختيارات الواعية، والمتابعة المستمرة، تساعد الأفراد على عيش حياة سليمة ومفعمة بالصحة. هذا الشهر يدعونا جميعًا لإعادة النظر في عاداتنا اليومية – من الطعام الذي نتناوله إلى مستوى نشاطنا البدني – والعمل على إحداث تغييرات بسيطة لكنها مؤثرة ودائمة.

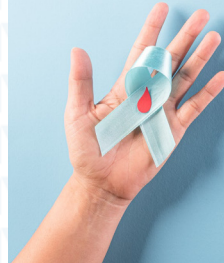
## شهر نوفمبر - شهر التوعية العالمي بمرض السكري

يُعد شهر نوفمبر فرصة عالمية لرفع الوعي حول مرض السكري، وتعزيز أنماط الحياة الصحية، ودعم الأشخاص المتعايشين مع هذا المرض. في شركة الكوت للتأمين وإعادة التأمين، نؤمن بأن الوعي واتخاذ الخطوات المبكرة هما المفتاح للوقاية من مرض السكري والسيطرة عليه.

**AlKoot**   
INSURANCE & REINSURANCE  
الكوت للتأمين و إعادة التأمين  
Licensed by the Qatar Central bank

اليوم  
العالمي للسكري

14 نوفمبر



# نصائح صحية لهذا الشهر

- اختر الحبوب الكاملة، والفواكه، والخضروات بدلاً من الأطعمة المصنعة.
  - مارس التمارين الرياضية بمعدل 30 دقيقة يوميًا على الأقل.
  - استبدل المشروبات المحلاة بالماء أو المشروبات غير المحلاة.
  - لا تهمل الفحوصات الدورية لمراقبة مستويات السكر في الدم.
- تغييرات بسيطة اليوم، تصنع فرقًا كبيرًا في الغد.



# اخبر الاخبار

## تحديث الشبكة

ضمن التزامنا بتوفير رعاية صحية متميزة وسهلة الوصول، يسعدنا الإعلان عن انضمام مزودين جدد إلى شبكة الكوت الطبية. هذه الشراكات تمنح أعضائنا المزيد من الخيارات الموثوقة للرعاية الطبية والخدمات الصحية في قطر.

### المزودون الجدد :

- سكين شاين ديرما كلينك - عيادة متخصصة في الجلدية والعناية بالبشرة لجميع الأعمار.
- صيدلية مديكوم - فرع السد.
- صيدلية مديكوم - طريق سلوى - مواقع مناسبة لاحتياجاتك الصحية.
- فيجنز أوبتيكال - فرع عين خالد - رعاية بصرية متكاملة لجميع أفراد الأسرة.
- صيدلية خلود - بوينت 53 الريان .
- صيدلية العطاء - صيدلية مجتمعية موثوقة تهتم بصحتك.

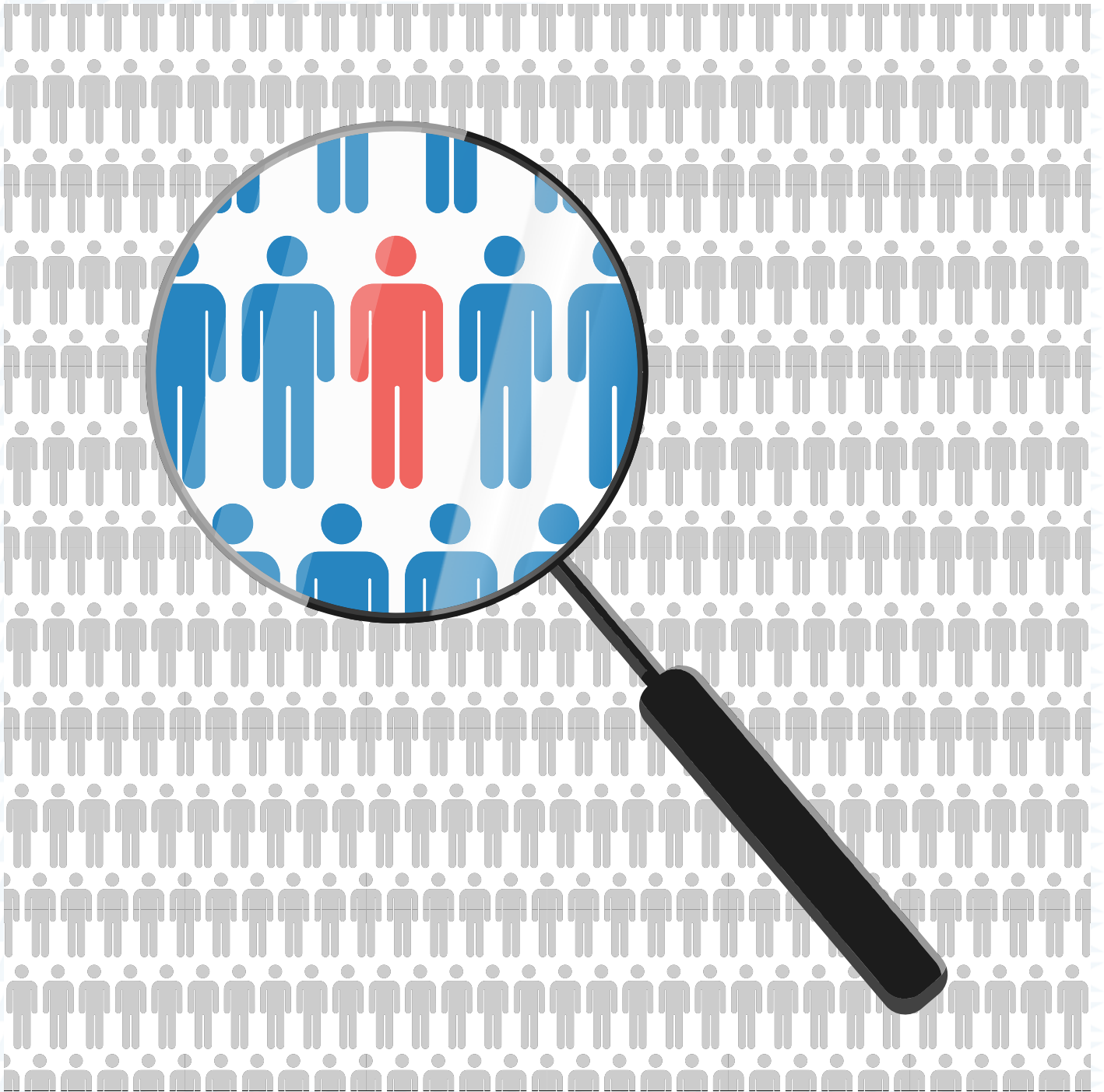


سكين شاين ديرما كلينك  
Skin Shine Derma Clinic





## مقدمي الرعاية الصحية الغير معترف بهم...



القائمة أدناه من مقدمي الرعاية الصحية الغير معترف بها. لذلك، نحتفظ بالحق في عدم النظر في أي طلبات تعويض من هؤلاء المزودين. يرجى ملاحظة أن هذه القائمة ليست حصرية وقابلة للتعديل من قبلنا في أي وقت.

- مركز قطر برايم لطب الأسنان
- سفاري للنظارات
- نظارات الزهراء
- إيدي للبصريات
- نظارات الجمال
- ذا أوبتيكل جالاري - جميع الأفرع
- الدار للنظارات
- مركز سباركل لطب الأسنان
- المركز الطبي الدولي - جليعة الدخيل الدوحة
- المركز الدولي للعلاج الطبيعي جميع الأفرع
- الكواري للنظارات
- مركز سكيور للصحة والمعافاة
- عيادة اكوا للأسنان - الأردن
- مركز الراية للأسنان - الأردن
- عيادة الدكتور معتصم خاطر - الأردن
- مركز الوعب الطبي
- ذا اي للبصريات
- فاي ميدكير
- نظارات الفهد
- هيليف الصحي التكاملي - ماليزيا

# اخصائيو الشـرر

## الغدد الصماء

د. إياد طارق الطه  
مركز نسيم الربيع الطبي الجديد  
د. أسامة كنينة  
مركز الإسراء الطبي



## الباطنية

د. توحيد مجد موافي  
مجمع غاردينيا الطبي  
د. ألفتين ماراسيغان كايو  
مجمع الصفا الطبي

# AlKoot أفضل العروض

# Advanced Diabetic Foot & Wound Care

at Vejthani Hospital,  
Bangkok

- Multidisciplinary team – vascular surgeons, wound specialists & infectious disease experts
- Innovative treatments: Hyperbaric Oxygen Therapy, Vacuum-assisted wound therapy
- Risk-reduction: Prevent amputation, promote healing & mobility
- International patient services – English & Arabic support visa & travel assistance

**Contact us today**  
**+66 85 223 8888**

# AlKoot®

INSURANCE & REINSURANCE

الكوت للتأمين و إعادة التأمين

Licensed by the Qatar Central bank

NOVEMBER 2025

# NEWSLETTER





## NOVEMBER MARKS WORLD DIABETES AWARENESS MONTH

a global initiative aimed at increasing understanding of diabetes, promoting healthier lifestyles, and supporting those living with the condition. At AlKoot Insurance and Reinsurance, we believe that awareness and early action are key to preventing and managing diabetes effectively. lifelong health and development.

Diabetes continues to be one of the fastest-growing health concerns worldwide. Yet, with proper care, informed choices, and consistent monitoring, individuals can lead full and healthy lives. This month encourages us all to reflect on our daily habits — from the food we eat to how active we are — and make small, sustainable changes that can make a lasting difference.



# HEALTH TIPS OF THE MONTH

- Managing and preventing diabetes starts with mindful daily choices. Try incorporating these simple habits into your routine:
- Opt for whole grains, fruits, and vegetables over processed foods.
- Stay active—aim for at least 30 minutes of moderate exercise most days.
- Limit sugary drinks and replace them with water or unsweetened beverages.
- Schedule regular health check-ups to monitor blood sugar levels.
- Small steps today can lead to a healthier tomorrow. As we observe World Diabetes Awareness Month, let's commit to being proactive, informed, and supportive of one another's well-being.



# LATEST NEWS

## MEMBERS NETWORK UPDATE

We are pleased to announce that **Aksyr Al Hyah Pharmacies** has now been added to our network of healthcare providers. Our commitment to accessible, quality healthcare continues to grow—offering you more trusted options, greater convenience, and peace of mind.

### NEWLY ADDED PROVIDERS:

- **Skin Shine Derma Clinic** – Expert dermatology and skincare treatments for all ages.
- **Medicom Pharmacy** – Al Sadd.
- **Medicom Pharmacy** – Salwa Road – Convenient locations for your healthcare essentials.
- **Visions Optical** – Ain Khaled – Comprehensive eye care and vision support for families.
- **Kulud Pharmacy** – Point 53 Al Rayyan.
- **Al Ataa Pharmacy** – Trusted community pharmacies dedicated to your well-being.

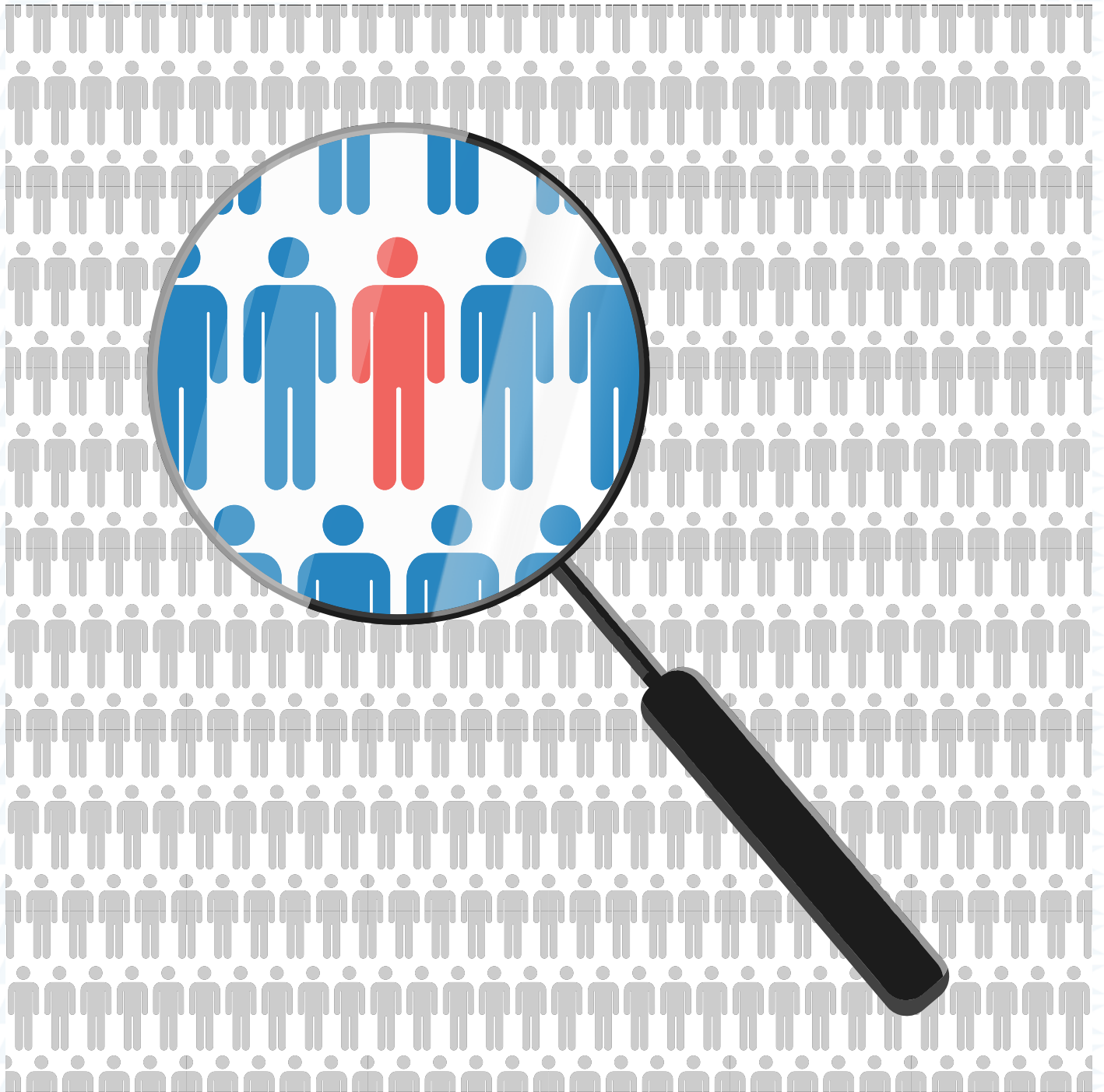


سكين شاين ديرما كلينيك  
Skin Shine Derma Clinic

**Medicom**  
Pharmacy



## Unrecognized Providers List ....

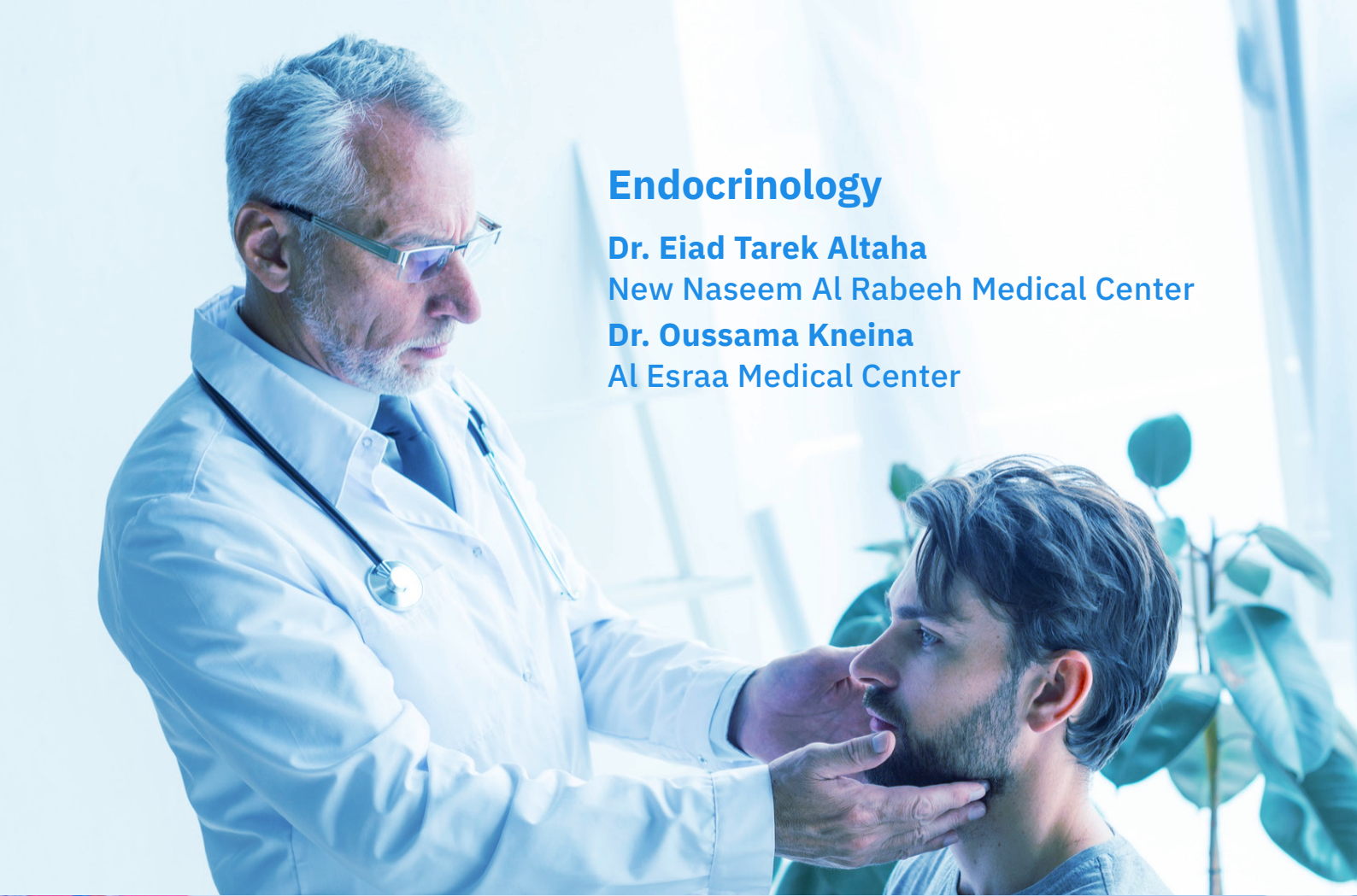


**The below list of Healthcare Providers are not recognized. Therefore, we reserve the right not to entertain any reimbursement claims forms coming from those Providers. Please note that this list is not exclusive and is subject to amendment by us at any time.**

- Qatar Prime Dental Center.
- Safari Optical
- Al Zahara Optics
- IDEE Optics
- Al Jamal Optics
- The Optical Gallery
- Al Dar Optic
- Sparkle Dental Center
- The International Medical Center
- The International Physiotherapy - All branches
- Kuwari Optics
- Sicure Health and Wellness Center
- Aqua Dental - Jordan
- Al Rabiah Dental Clinics - Jordan
- Dr. Mustasem A Khater Clinic - Jordan
- Al Waab Medical Center
- The Eye Optics
- Phi Medcare
- Al Fahd Optics - All branches
- Healife Integrative Health Center - Malaysia



## Specialist of the Month



## **Endocrinology**

**Dr. Eiad Tarek Altaha**

New Naseem Al Rabeeh Medical Center

**Dr. Oussama Kneina**

Al Esraa Medical Center



## **Internal Medicine**

**Dr Tawhid Mohamed Mowafy**

Gardenia Medical Centre

**Dr Alvin Marasigan Cabio**

Al Safa Medical Polyclinic



# Advanced Diabetic Foot & Wound Care

at Vejthani Hospital,  
Bangkok

- Multidisciplinary team – vascular surgeons, wound specialists & infectious disease experts
- Innovative treatments: Hyperbaric Oxygen Therapy, Vacuum-assisted wound therapy
- Risk-reduction: Prevent amputation, promote healing & mobility
- International patient services – English & Arabic support visa & travel assistance

**Contact us today**  
**+66 85 223 8888**