



# نشرة الكوت الشهرية

فبراير ٢٠٢٦



**AlKoot** 

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

# استقبال شهر رمضان

## دعوة للصحة والتوازن والسكينة

مع انقضاء أيام شهر فبراير الصحي، تتوجه الأنظار والقلوب لاستقبال شهر رمضان المبارك؛ شهر التأمل والتراحم والتجديد الروحي. ونحن في شركة الكوت للتأمين وإعادة التأمين، ندرك عمق مسؤوليتنا في دعم مجتمعنا لاستقبال هذا الشهر الفضيل، ليس فقط روحياً، بل عبر الحفاظ على الصحة والعافية الشاملة.

يمثل شهر رمضان مدرسةً لتعزيز الوعي والامتنان وتهذيب النفس. وإلى جانب مكانته الروحية العظيمة، فإنه يشكل فرصة مثالية لتبني عادات صحية مستدامة من خلال التغذية المتوازنة، والأكل الصحي، ومنح الجسم قسطاً كافياً من الراحة. إن الاستعداد المبكر هو المفتاح لضمان تجربة صيام سليمة وصحية للأفراد والعائلات على حد سواء. إن الحفاظ على الصحة خلال الشهر الفضيل يبدأ بخطوات بسيطة ومدروسة؛ بدءاً من الحفاظ على تروية الجسم خلال ساعات الإفطار، واختيار وجبات مغذية ومتكاملة لوجبتَي السحور والإفطار، وصولاً إلى الاستماع الجيد لاحتياجات جسمك. كما لا يقل أهمية عن ذلك إعطاء الأولوية للراحة وإدارة مستويات الطاقة بعناية على مدار اليوم. نحن في الكوت نجدد التزامنا الراسخ بضمان حصول أعضائنا على خدمات رعاية صحية عالية الجودة على مدار العام، بما في ذلك خلال الشهر الفضيل. ومن خلال البقاء على اطلاع واتخاذ خطوات استباقية، يمكننا معاً أن نجعل من رمضان تجربة مفعمة بالروحانية والتوازن الجسدي.



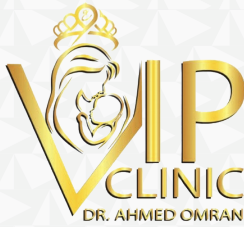
## نصيحة الشهر الصحية

- لتهيئة جسمك للصيام، ابدأ بتعديل روتينك تدريجياً من الآن:
- قلل من استهلاك الكافيين.
  - نظّم ساعات نومك.
  - أدخل الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية في وجباتك قبل حلول الشهر.
- هذه الخطوات البسيطة ستساعد جسمك على التكيف بسلاسة وراحة أكبر مع فترة الصيام.

مع اقتراب نسائم الشهر الفضيل، تتقدم شركة الكوت بأحر التمنيات لكم ولأحبائكم، راجين لكم شهراً مليئاً بالسلام، ودوام الصحة، وصفاء النفس.

# اختر الاخبصار

## تحديث الشبكة



### في أي بي كلينيك

يقع في الدوحة، ويُعد واحداً من المراكز المتميزة التي تجمع بين الفخامة والخبرة الطبية، خاصة في مجالات التجميل والأسنان والجلدية. يشتهر المركز بتقديم تجربة استثنائية للمراجعين تعتمد على الخصوصية التامة واستخدام أحدث التقنيات العلاجية لضمان أفضل النتائج الجمالية والصحية.



نظارات الفلاح  
AL FALAH OPTICS

### نظارات الفلاح

اسم عريق وموثوق في مجال البصريات في قطر. يتميز بتقديم خدمات فحص نظر دقيقة بإشراف أخصائيين معتمدين، بالإضافة إلى توفير مجموعة واسعة من النظارات الطبية والشمسية من أرقى العلامات التجارية العالمية. يركز المركز على دقة التشخيص وجودة المنتجات لضمان راحة وسلامة عيون عملائنا.

تقع في موقع حيوي بالدوحة، وهي منشأة طبية حديثة تُعرف بمعاييرها العالية في تقديم الرعاية الصحية المتخصصة (لا سيما في طب الأسنان والجلدية). تلتزم العيادة بتطبيق بروتوكولات علاجية متطورة في بيئة مريحة وآمنة، مما جعلها وجهة مفضلة للباحثين عن الدقة والجودة في العلاج.

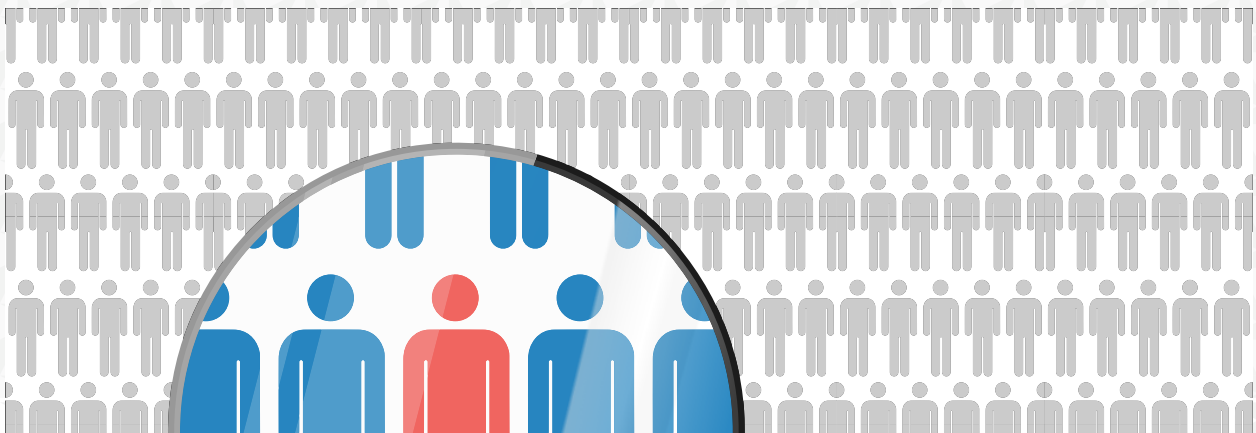
### مركز برايت الطبي



يُعد مركزاً طبياً متعدد التخصصات يهدف إلى توفير رعاية صحية شاملة ومتكاملة لكافة أفراد الأسرة. يشتهر المركز بطاقمه الطبي المؤهل وتركيزه على مبدأ "المريض أولاً"، حيث يجمع بين التشخيص الدقيق والعلاجات الفعالة بأسعار تنافسية، لضمان صحة وعافية المجتمع المحلي.



### 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.

الرقم	المستشفيات/المراكز الطبية	البلد	تاريخ السريان
1	مركز سكيور للصحة والمعافاة	قطر	01.08.2023
2	بي اتش اي ميدكير اند قروب	قطر	07.01.2024
3	مجمع انترناشيونال الطبي	قطر	01.03.2025
4	مركز انترناشيونال للعلاج الطبيعي	قطر	01.03.2025
الرقم	مراكز طب الأسنان	البلد	تاريخ السريان
1	مجمع قطر برايم للأسنان	قطر	01.02.2019
2	مركز سباركل للأسنان	قطر	01.08.2023
الرقم	محلات النظارات	البلد	تاريخ السريان
1	سفاري للبصريات	قطر	07.02.2021
2	الزهرة للبصريات	قطر	01.08.2022
3	إيدي للبصريات	قطر	01.08.2022
4	الجمل للبصريات	قطر	01.08.2022
5	الفهد للبصريات	قطر	01.08.2022
6	ذي أوبتيكال جاليري	قطر	01.08.2022
7	الدار للبصريات	قطر	18.02.2023
8	ذي آي للبصريات	قطر	01.01.2024
9	الكواري للبصريات	قطر	20.01.2024

الرقم	مقدم خدمات الرعاية الصحية - دولي	البلد	الفئة	تاريخ السريان
1	عيادة أكوا لطب الأسنان	الأردن	الأسنان	15.10.2023
2	مركز الربيع لطب الأسنان	الأردن	الأسنان	15.10.2023
3	عيادة الدكتور معتصم عبد الخالق خاطر	الأردن	متعددة التخصصات	15.10.2023
4	مركز هيليف المتكامل للحجامة والعلاج الطبيعي	ماليزيا	متعددة التخصصات	24.03.2024



# إحصائيات الشهر

# طب الأسرة



د. مي عبد الرحيم بخيت - مركز الأمل الطبي | د. زارمينا منير - مركز تداوي الطبي



# الطب الباطني

د. نجوى مناصرية - عيادة الدكتور محمد أمين زبيب | د. إدريس عثمان علي موسى - مجمع الحكمة الطبي

# AlKoot أفضل العروض

عيادات المستشفى  
الأمريكي



## مخيم امراض النساء

يناير  
٢٠٢١ ٣٠

الجمعة من الساعة ١٠:٠٠ مساءً إلى الساعة ٩:٠٠ مساءً

### فحوصات مجانية

- استشارة طبية أمراض النساء
- مؤشر كتلة الجسم
- قياس ضغط الدم
- قياس سكر الدم العشوائي
- هرمون الغدة الدرقية
- حمض اليوريك

٥٠%  
خصم

- السونار (الاشعة فوق الصوتية)
- مسحة عنق الرحم
- جميع التحاليل المختبرية

سجّلي الآن

٤٤٤٢١٩٩٩ ٣٠٠٧٧٨٤٧



FEBRUARY 2026



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

**WELCOMING RAMADAN**

# with Health, Balance, and Reflection

As we move through February, we begin preparing for the arrival of the holy month of Ramadan—a time of reflection, compassion, and spiritual renewal. At ALKoot Insurance and Reinsurance, we recognize the importance of supporting our community in observing Ramadan while maintaining overall health and well-being.

Ramadan is a period that encourages mindfulness, gratitude, and self-discipline. Alongside its spiritual significance, it also presents an opportunity to adopt healthier habits through balanced nutrition, mindful eating, and intentional rest. Preparing in advance can help ensure a smooth and healthy fasting experience for individuals and families alike.

Maintaining well-being during Ramadan begins with small, thoughtful choices—staying hydrated during non-fasting hours, choosing nourishing meals for Suhoor and Iftar, and listening to your body's needs. Equally important is prioritizing rest and managing energy levels throughout the day.

At ALKoot, we remain committed to ensuring our members have access to quality healthcare services throughout the year, including during the holy month. By staying informed and proactive, we can support a Ramadan that is both spiritually fulfilling and physically balanced.



## HEALTH TIP OF THE MONTH

To prepare for fasting, gradually adjust your routine by reducing caffeine intake, improving sleep schedules, and incorporating nutrient-rich foods ahead of Ramadan. These small steps can help your body adapt more comfortably to the fasting period.

As Ramadan approaches, AlKoot extends its warm wishes to you and your loved ones for a month filled with peace, good health, and reflection.

**As Ramadan approaches, AlKoot extends its warm wishes to you and your loved ones for a month filled with peace, good health, and reflection.**

# LATEST NEWS

## NETWORK UPDATING

### VIP CLINIC



Located in Doha, this center is a premier destination that blends luxury with medical expertise, particularly in the fields of Cosmetics, Dentistry, and Dermatology. The clinic is renowned for offering an exceptional patient experience rooted in total privacy and the use of cutting-edge therapeutic technologies to ensure superior aesthetic and health results.

### AL FALAH OPTICS



A long-standing and trusted name in the field of optics in Qatar. It stands out for providing precise eye examinations under the supervision of certified specialists, alongside a wide range of prescription eyewear and sunglasses from prestigious global brands. The center focuses on diagnostic accuracy and product quality to ensure the visual comfort and safety of our clients.

## PRESIDENT CLINIC



Situated in a prime location in Doha, this is a modern medical facility recognized for its high standards in delivering specialized healthcare (particularly in Dentistry and Dermatology). The clinic is committed to implementing advanced treatment protocols within a comfortable and safe environment, making it a preferred destination for those seeking precision and quality in their treatment.

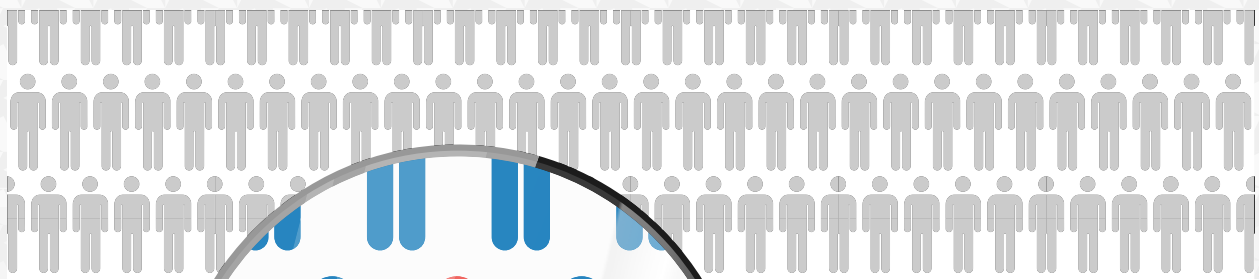
## BRITE MEDICAL CENTER

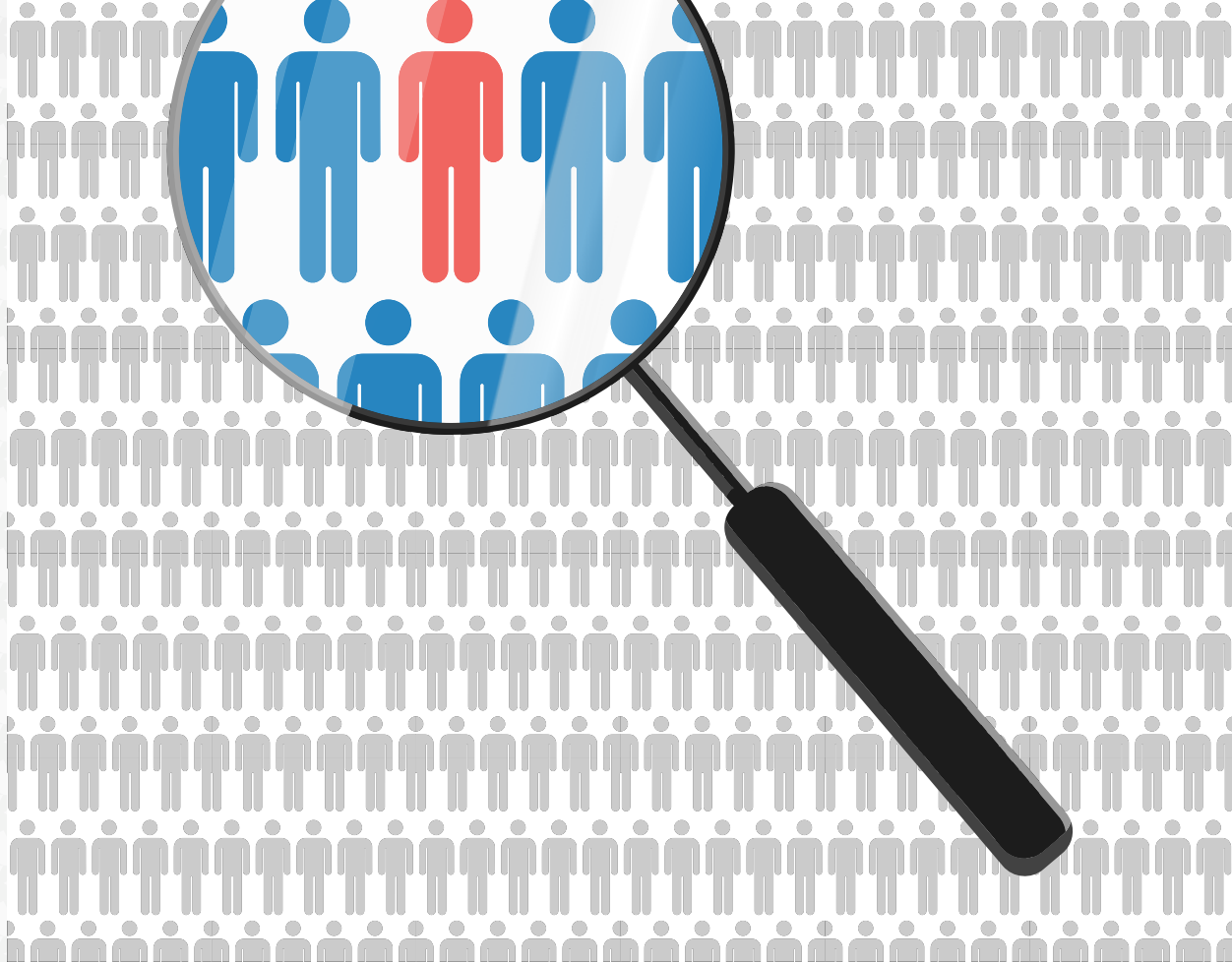


**Brite**  
Medical Centre  
مركز برايت الطبي

A multi-specialty medical center dedicated to providing comprehensive and integrated healthcare for the entire family. The center is known for its qualified medical staff and its focus on a "Patient First" principle, combining accurate diagnosis with effective treatments to ensure the health and well-being of the local community.

## 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.

No.	Hospitals/Medical Centers	Country	Effective Date
1	Sicure Health and Wellness Center	Qatar	01.08.2023
2	Phi Medicare & Groups	Qatar	07.01.2024
3	The International Medical Center	Qatar	01.03.2025
4	The International Physiotherapy Center	Qatar	01.03.2025
No.	Dental Centers	Country	Effective Date
1	Qatar Prime Dental Center	Qatar	01.02.2019
2	Sparkle Dental Center	Qatar	01.08.2023
No.	Optical Shops	Country	Effective Date
1	Safari Optical	Qatar	07.02.2021
2	Al Zahara Optics	Qatar	01.08.2022
3	iDEE Optics	Qatar	01.08.2022
4	Al Jamal Optics	Qatar	01.08.2022
5	Al Fahd Optics	Qatar	01.08.2022
6	The Optical Gallery	Qatar	01.08.2022
7	Al Dar Optics	Qatar	18.02.2023
8	The Eye Optics	Qatar	01.01.2024
9	Kuwari Optics	Qatar	20.01.2024

No.	Healthcare Provider - International	Country	Category	Effective Date
1	Aqua Dental	Jordan	Dental	15.10.2023
2	Al Rabiha Dental Clinics	Jordan	Dental	15.10.2023
3	Dr. Mutasem A. Khater Clinic	Jordan	Polyclinic	15.10.2023
4	HEALIFE Integrative Health Center	Malaysia	Polyclinic	24.03.2024



# Specialist of the Month

# Family Medicine



Dr Mai Abdel Rahem Bakhit -  
Al Amal Medical Center

Dr. Zarmina Munir -  
Tadawi Medical Center

# Internal Medicine



Dr. Nedjwa Menasria -  
Dr. Mohamad Amine Zbeib Polyclinic

Dr Idris Osman Ali Musa -  
Al-Hekma Medical Complex

# AIKoot **BEST OFFER**



## Gynecology Camp

**30** JAN 2026

Friday | 1:00 PM to 9:00 PM

### Free Tests

- Gynecologist Consultation
- BMI
- Blood Pressure check
- Random Blood Sugar
- TSH
- Uric Acid

**50%**  
Discount

- Ultrasound
- Papsmear Test
- All Laboratory Tests

Register today

 44421999

 30077847

