

AlKoot 

النشرة الشهرية

يناير 2026

AlKoot 
 الشركة العامة للتأمين وإعادة التأمين
 ALKOOT INSURANCE & REINSURANCE





الحياة الصحية لا تتطلب بالضرورة تغييرات جذرية ومفاجئة. فالخطوات الصغيرة والمستمرة «عند ممارستها يومياً» تثمر تحسناً ملموساً وحقيقياً في الصحة الجسدية والنفسية. اجعل شعارك لهذا العام التركيز على عادات يسهل الحفاظ عليها وتندمج بسلاسة مع نمط حياتك.

بناء عادات صحية لعام جديد أفضل
يمثل مطلع العام الجديد فرصة مثالية لتجديد العزم، إعادة ترتيب الأولويات، وجعل الصحة والعافية على رأس قائمة اهتماماتنا. وبينما نستقبل عام ٢٠٢٦، يتجه الكثير منا لوضع قرارات تهدف لتحسين جودة الحياة. في شركة الكوت للتأمين وإعادة التأمين، نشجعكم على تبني عادات واقعية ومستدامة تدعم عافيتكم على المدى الطويل، بدلاً من وضع أهداف مؤقتة وقصيرة النفس.

AlKoot

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

2026

عام جديد سعيد

عادات صحية ننصح بإضافتها لقراراتك في العام الجديد

- حافظ على نشاطك: اجعل للحركة نصيباً من يومك، سواء كان ذلك عبر المشي، تمارين التمدد الاستطالة، أو الالتزام بروتين رياضي منتظم.
 - تناول طعامك بوعي: اختر وجبات متوازنة، حافظ على رطوبة جسمك، وقلل من الاعتماد على الأطعمة المعلبة. ومع اقتراب شهر رمضان المبارك، دعونا نركز من الآن على تهيئة أجسامنا لاستقبال فترة الصيام وتجديد النشاط.
 - اجعل الوقاية أولوية: احرص على جدولة الفحوصات الطبية والكشوفات الدورية لاكتشاف أي مشاكل محتملة مبكراً. نوصي بإجراء ذلك بشكل سنوي أو نصف سنوي.
 - احصل على قسط كافٍ من الراحة: استهدف الحصول على نمط نوم منتظم لدعم طاقتك، تعزيز مناعتك، وصحتك العامة.
 - أدر مستويات التوتر: مارس تقنيات الاسترخاء مثل التنفس العميق، التأمل (اليقظة الذهنية)، أو أخذ فترات راحة قصيرة خلال اليوم.
- نحن في "الكوت" ملتزمون بدعم رحلة أعضائنا الصحية من خلال توفير الوصول إلى أفضل مقدمي الرعاية الصحية والموارد الموثوقة. فمن خلال اتخاذ خيارات مدروسة اليوم، يمكننا بناء عادات صحية تدوم طوال العام وما بعده.

ليكن عام 2026 عاماً للتوازن، العافية، والتغيير الإيجابي.



اختر الاخبصار

تحديث الشبكة

نحن فخورون بالإعلان عن انضمام مقدمي خدمات جدد لشبكتنا

farah
POLYCLINIQUE

1. مستشفى فرح (Farah Hospital) - ساحل العاج
• يقع في منطقة «ماركوري» في أبيدجان، وتُعد «عيادة فرح المتعددة التخصصات» (Polyclinique Farah) واحدة من أكثر مرافق الرعاية الصحية الخاصة تقدماً في ساحل العاج. منذ تأسيسها في عام ٢٠١٧، تحولت سريعاً إلى مركز إقليمي للرعاية الطبية المتخصصة في غرب أفريقيا، واشتهرت بدمج التكنولوجيا المتطورة مع المعايير السريرية الدولية.

2. مستشفى برام 9 (Praram 9 Hospital) - تايلاند
• يقع في بانكوك، وهو مستشفى رائد للرعاية الثالثة معتمد من اللجنة الدولية المشتركة (JCI).

يشتهر المستشفى بمعايره الطبية العالية وتقديم رعاية صحية خاصة «تضمن القيمة مقابل المال». تأسس المستشفى عام ١٩٩٢، وتطور ليصبح وجهة مفضلة للمرضى المحليين والدوليين، خاصة أولئك الذين يسعون لإجراء تدخلات جراحية معقدة.

يعزز هؤلاء الزودون شبكتنا الطبية، مما يضمن لأعضائنا وصولاً مريحاً وموثوقاً لخدمات الرعاية المتخصصة.

نصيحة الشهر الصحية: ابدأ صغيراً واستمر.
حق عادة إيجابية واحدة «مثل المشي اليومي أو شرب المزيد من الماء» يمكن أن تخلق تأثيراً تراكمياً يقودك نحو صحة أفضل بممرور الوقت.

Praram 9
Hospital

AlKoot

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



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 للأسنان.
- سفاري للبصريات.
- الزهرة للبصريات.
- إيدي للبصريات.
- الجمل للبصريات.
- الفهد للبصريات.
- ذي أوبتيكال جاليري.
- الدار للبصريات.
- مركز سباركل للأسنان.
- مركز سيكيور للصحة والعافية.
- مركز الوعب الطبي.
- ذي آي للبصريات.
- فاي ميديكير والمجموعات.
- الكواري للبصريات.
- المركز الطبي الدولي.
- المركز الدولي للعلاج الطبيعي.
- مجمع طبيي الطبي.

مقدمو الخدمات الدوليون:

- أكوا لطب الأسنان - الأردن.
- عيادات الرايبة لطب الأسنان - الأردن.
- عيادة د. معتصم أ. خاطر - الأردن.
- مركز هيليف للصحة التكاملية - ماليزيا.

اخصائيو الشهر



طب الاطفال

د. محمد أشرف علي

مستشفى الفريد

د. كرم القصاب

عيادات مستشفى العمادي (الشمال)



الجراحة العامة

د. محمد حسام محمد وليد الخواجة

مركز السلطان الطبي

د. يحيي جوده احمد غنيم

عيادة الدوحه - أبوسيدرا



AlKoot 

MONTHLY NEWSLETER

JANUARY 2026



BUILDING HEALTHIER HABITS FOR THE YEAR AHEAD

The start of a new year is an opportunity to reset, refocus, and prioritize well-being. As we welcome 2026, many of us set resolutions with the intention of improving our health and quality of life. At AlKoot Insurance and Reinsurance, we encourage adopting realistic, sustainable habits that support long-term wellness rather than short-term goals.

Healthy living doesn't require drastic changes. Small, consistent actions—when practiced daily—can lead to meaningful improvements in both physical and mental well-being. This year, consider focusing on habits that are easy to maintain and fit naturally into your lifestyle.

2026

Happy New Year

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

HEALTHIER HABITS TO INCLUDE IN YOUR NEW YEAR'S RESOLUTIONS

- **Stay Active:** Incorporate movement into your day, whether it's walking, stretching, or engaging in a regular fitness routine.
- **Eat Mindfully:** Choose balanced meals, stay hydrated, and reduce reliance on processed foods. As Ramadan is now just around the corner, let's focus on prepping our bodies to go through the period of fasting and reset.
- **Prioritize Preventive Care:** Schedule regular health check-ups and screenings to detect potential issues early. We recommend doing this on a bi-yearly or yearly basis.
- **Get Enough Rest:** Aim for consistent sleep patterns to support energy, immunity, and overall health.
- **Manage Stress:** Practice relaxation techniques such as deep breathing, mindfulness, or taking short breaks during the day.
- **At AlKoot, we remain committed to supporting our members' health journeys by providing access to trusted healthcare providers and resources. By making thoughtful choices today, we can build healthier habits that last throughout the year and beyond.**
- **Let 2026 be a year of balance, wellness, and positive change.**



LATEST NEWS

WE ARE PROUD TO INTRODUCE OUR NEWLY ADDED PROVIDERS

- **Farah Hospital - Côte d'Ivoire** - Located in the Marcory district of Abidjan, the Polyclinique Farah is one of Côte d'Ivoire's most advanced private multidisciplinary healthcare facilities. Established in 2017, it has quickly become a regional hub for specialized medical care in West Africa, known for integrating high-end technology with international clinical standards.
- **Praram 9 Hospital - Thailand**
 - Located in Bangkok, Praram 9 Hospital is a leading JCI-accredited tertiary care facility renowned for its high medical standards and "value-for-money" private healthcare. Established in 1992, it has evolved into a premier destination for both local and international patients, particularly those seeking complex surgical interventions.
 - These providers further strengthen our network, ensuring our members have convenient access to trusted providers and specialized care.

HEALTH TIP OF THE MONTH

- Start small and stay consistent. Even one positive habit—such as a daily walk or drinking more water—can create a ripple effect toward better health over time.

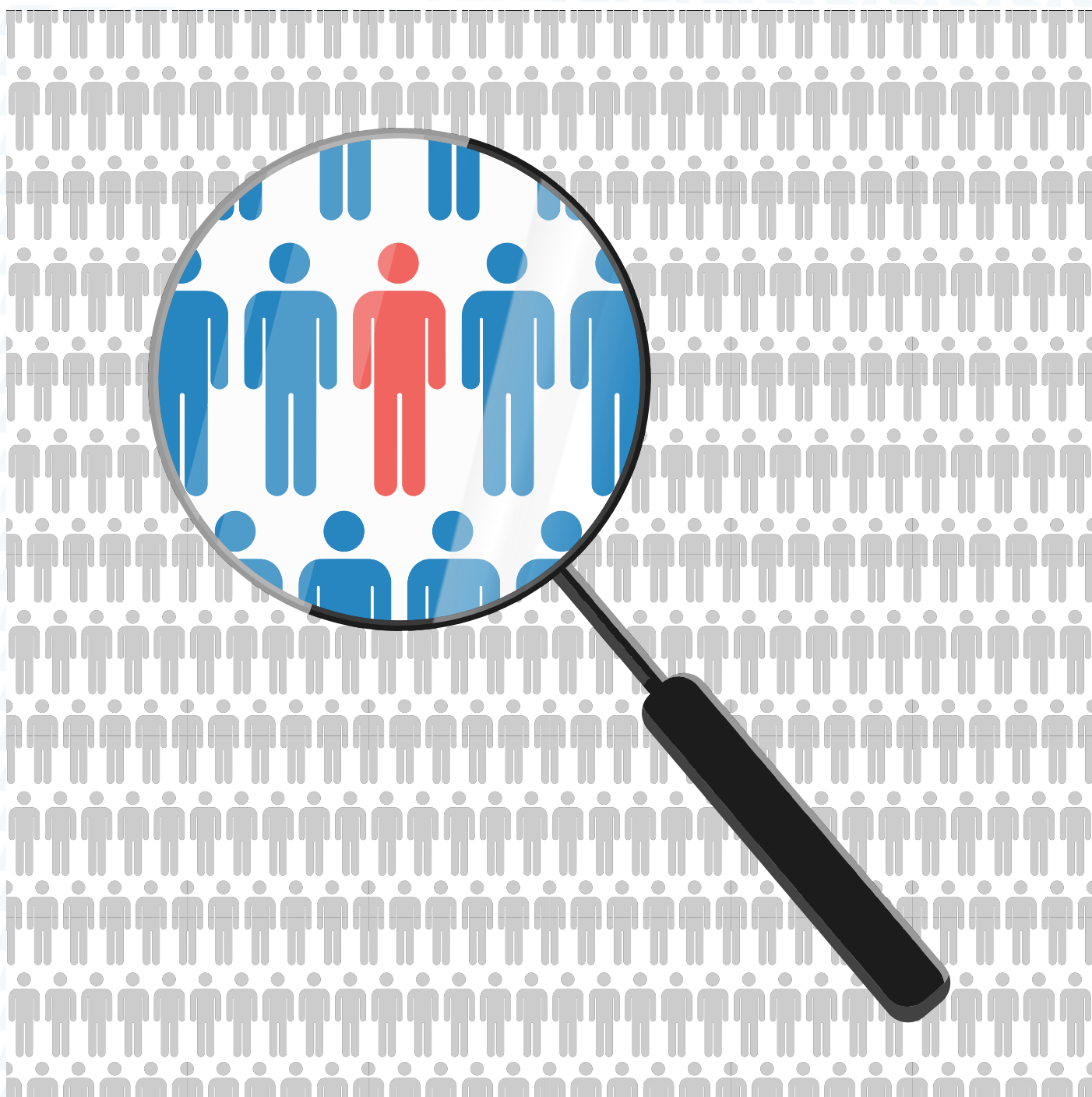


farah
POLYCLINIQUE



Praram 9
Hospital

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.
- Al Fahd Optics.
- The Optical Gallery.
- Al Dar Optics.
- Sparkle Dental Center.
- Sicure Health and Wellness Center.
- Al Waab Medical Center.
- The Eye Optics.
- Phi Medcare & Groups.
- Kuwari Optics.
- The International Medical Center.
- The International Physiotherapy Center.
- Tabibi Polyclinic.

Healthcare International Providers:

- Aqua Dental - Jordan.
- Al Rabiah Dental Clinics - Jordan.
- Dr. Mutasem A. Khater Clinic - Jordan.
- HEALIFE Integrative Health Center - Malaysia.



Specialist of the Month



Pediatrics

Dr. Mohamed Ashraf Aly
Al Farid Hospital

Dr. Karam Alqassab
Al Emadi Hospital Clinic (North)



General Surgery

D. Mohammad Hussam Mohamad Walid Alkhawaja
Al Sultan Medical Center

D.Yahya Gouda Ahmed Ghoniem
Doha Clinic -Abusidra

AlKoot 
**BEST
OFFER**

نظارات قطر Qatar Optics

Enjoy up to

40%

discount

خصم 40% على مجموعة "دس كوليكشن" من نظارات قطر
خصم يصل الى 30% على الاطارات الطبية و النظارات الشمسية
خصم 20% على العدسات الطبية. تستثنى من الخصومات العدسات
اللاصقة والمطاليل والكبسورات
* تسري الخصومات على القطع الخاضعة للتخصيمات

نظارات قطر
Qatar Optics



Enjoy up to

40%

discount

40% discount on "The collection" by qatar Optics
up to 30% discount on a selection of frames and sunglasses.
20% discount on ophthalmic lenses.
Contact lenses, solutions and accessories are excluded.

Discounts are not applicable on already discounted items or during promotions.

نظارات قطر
Qatar Optics

