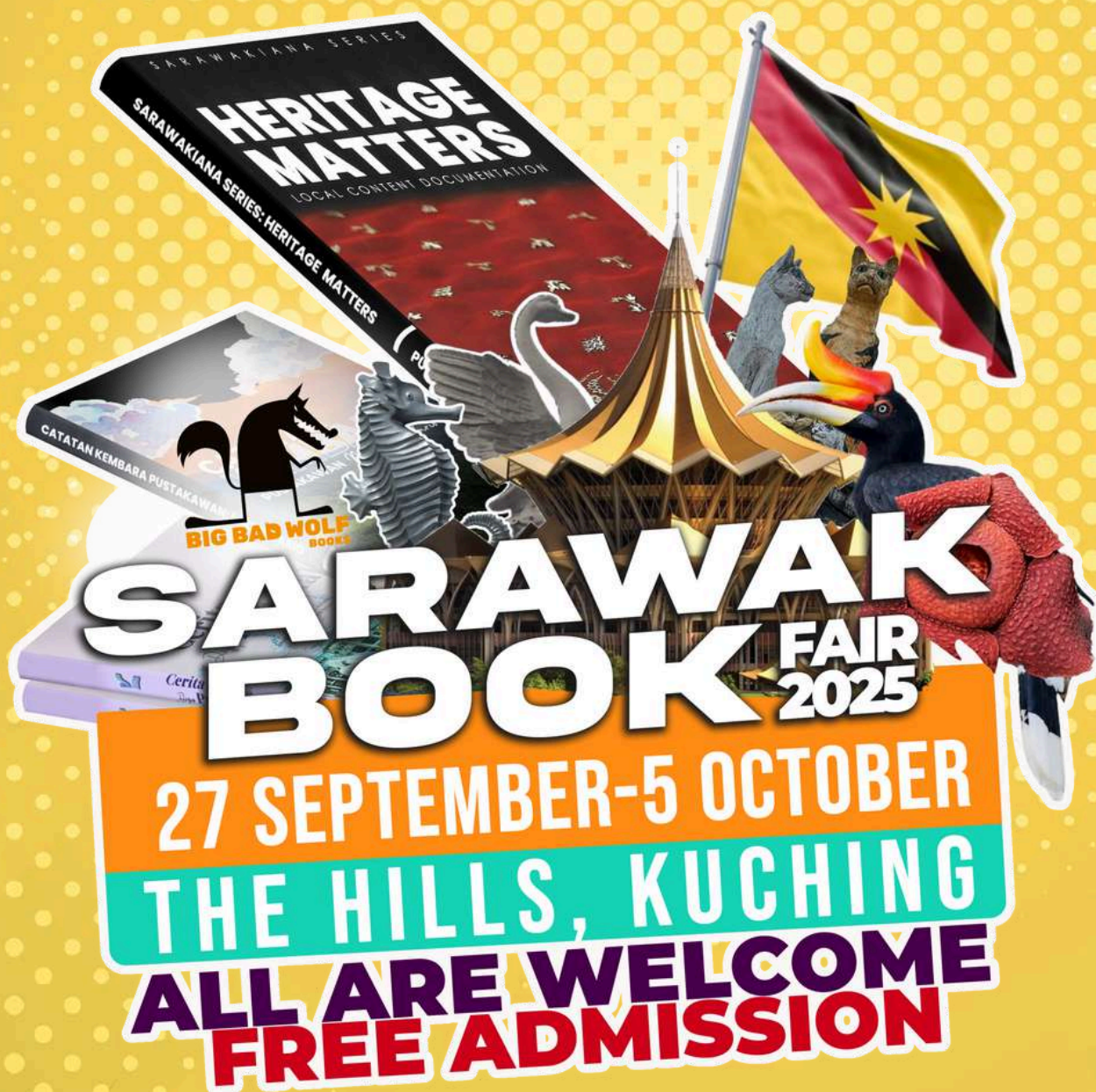




Program BICARA KESIHATAN





HARI BERSAMA PELANGGAN

27 Sept - 5 Okt 2025

The Hills, Kuching

10:00 Pagi - 9:00 Malam



Pendaftaran keahlian
PERCUMA



Penjualan buku



Kaunter Promosi &
Perkhidmatan Pustaka



Program Bicara Kesihatan



Kuiz berserta hadiah
yang **MENARIK**





TRUE HEALTH

Carnival



- ✓ **Blood Pressure Checking**
- ✓ **Blood Glucose Test**
- ✓ **Arterial Stiffness Test**
- ✓ **Medication Review**
- ✓ **Health Talk**
- ✓ **Health Assessment**
- ✓ **Mystery Gifts Giveaway**

Come & bring your loved ones

FREE!

The Grounds 2, The Hills

Saturday, 27 September 2025
10:00 Am - 6:00 Pm

Tuesday, 30th September 2025
9:00 Am - 2:00 Pm

Wednesday, 1st October 2025
10:00 Am - 6:00 Pm

Saturday, 4th October 2025
10:00 Am - 6:00 Pm

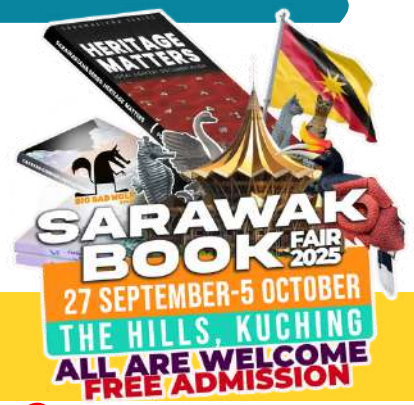
Sunday, 5th October 2025
10:00 Am - 6:00 Pm

Common Area, The Hills

Sunday, 28th September 2025
10:00 Am - 6:00 Pm

Monday, 29th September 2025
2:00 Pm - 6:00 Pm

Friday, 3rd October 2025
10:00 Am - 6:00 Pm



3 GOOD HEALTH AND WELL-BEING

Contact Person

Cyprian Eldred Rossem

082 442000 ext 410

Jo ponimilina Lisen

082 442000 ext 411

Nur Ashikin Ahmad

082 442000 ext 412

[pustaka.sarawak](https://www.facebook.com/pustaka.sarawak)

[pustakaswk](https://twitter.com/pustakaswk)

[pustakanegerisarawak](https://pustakanegerisarawak.com)

www.pustaka-sarawak.com

[PustakaSarawak](https://www.youtube.com/PustakaSarawak)



TRUE HEALTH

Carnival



- ✓ **Pemeriksaan Tekanan Darah**
- ✓ **Ujian Glukosa Darah**
- ✓ **Ujian Keanjalan Salur Darah**
- ✓ **Semakan Ubat**
- ✓ **Bicara Kesihatan**
- ✓ **Saringan Kesihatan**
- ✓ **Hadiah Misteri PERCUMA**

Jom! Ajak keluarga, bawa yang tersayang

PERCUMA

The Grounds 2, The Hills

Sabtu, 27 September 2025
10:00 Pagi - 6:00 Petang

Selasa, 30 September 2025
9:00 Pagi - 2:00 Petang

Rabu, 1 Oktober 2025
10:00 Pagi - 6:00 Petang

Sabtu, 4 Oktober 2025
10:00 Pagi - 6:00 Petang

Ahad, 5 Oktober 2025
10:00 Pagi - 6:00 Petang

Common Area, The Hills

Ahad, 28 September 2025
10:00 Pagi - 6:00 Petang

Isnin, 29 September 2025
2:00 Petang - 6:00 Petang

Jumaat, 3 Oktober 2025
10:00 Pagi - 6:00 Petang



3 GOOD HEALTH AND WELL-BEING



Pegawai seranta

Cyprian Eldred Rossem

Joponimilina Lisen

Nur Ashikin Ahmad

082 442000 samb 410

082 442000 samb 411

082 442000 samb 412

pustaka.sarawak

pustakaswk

pustakanegerisarakaw

pustakanegerisarakaw

www.pustaka-sarawak.com

www.pustaka-sarawak.com

www.pustaka-sarawak.com

www.pustaka-sarawak.com

www.pustaka-sarawak.com

www.pustaka-sarawak.com

www.pustaka-sarawak.com

www.pustaka-sarawak.com

www.pustaka-sarawak.com

www.pustaka-sarawak.com

www.pustaka-sarawak.com

www.pustaka-sarawak.com



Bicara Kesihatan

Penglihatan Jelas

Sabtu, 27 September 2025
The Grounds 2, The Hills
10:00 Pagi - 1:00 Petang

Penceramah

Dr. Tan Chin Ling
Pegawai Perubatan

Penyertaan adalah
PERCUMA

Baucar
POPULAR

HADIAH
Misteri

SIJIL
Penyertaan



Sila imbas untuk
pendaftaran



3 GOOD HEALTH
AND WELL-BEING



Pegawai seranta

Cyprian Eldred Rossem

082 442000 samb 410

Jojonimilina Lisen

082 442000 samb 411

Nur Ashikin Ahmad

082 442000 samb 412

pustaka.sarawak

pustakaswk

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

www.pustaka-sarawak.com

Pustaka Sarawak



Bicara Kesihatan

PERANGKAP GULA SENYAP

Sabtu, 27 September 2025
The Grounds 2, The Hills
2:00 Petang - 5:00 Petang



Penceramah

Goh Jin An

Pengasas GXYInsights
Ahli Farmasi Berdaftar

Penyertaan adalah
PERCUMA

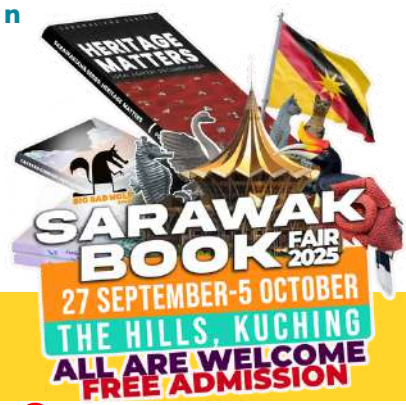
Baucar
POPULAR

HADIAH
Misteri

SIJIL
Penyertaan



Sila imbas untuk
pendaftaran



3 GOOD HEALTH
AND WELL-BEING



Pegawai seranta

Cyprian Eldred Rossem

082 442000 samb 410

Joponimilina Lisen

082 442000 samb 411

Nur Ashikin Ahmad

082 442000 samb 412

pustaka.sarawak

pustakaswk

pustakanegerisarakaw

pustakanegerisarakaw

pustakanegerisarakaw

pustakanegerisarakaw

pustakanegerisarakaw

pustakanegerisarakaw

pustakanegerisarakaw

pustakanegerisarakaw

pustakanegerisarakaw

pustakanegerisarakaw

pustakanegerisarakaw

pustakanegerisarakaw

pustakanegerisarakaw

pustakanegerisarakaw

www.pustaka-sarawak.com



Bicara Kesihatan

Jantung Sihat UMUR PANJANG

Ahad, 28 September 2025
Common Area, The Hills
10:00 Pagi - 1:00 Petang

Penyertaan adalah
PERCUMA

Baucar
POPULAR

HADIAH
Misteri

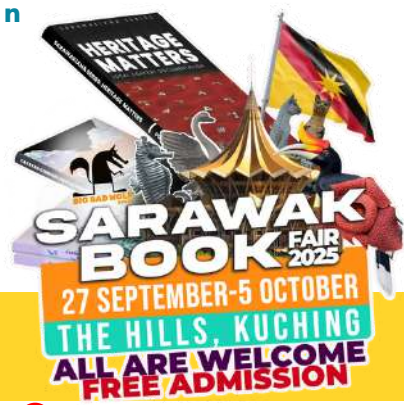
SIJIL
Penyertaan

Penceramah

Jong Shi Jie
Ahli Farmasi Berdaftar



Sila imbas untuk
pendaftaran



3 GOOD HEALTH
AND WELL-BEING



Pegawai seranta

Cyprian Eldred Rossem

082 442000 samb 410

Joponimilina Lisen

082 442000 samb 411

Nur Ashikin Ahmad

082 442000 samb 412

pustaka.sarawak

pustakaswk

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

www.pustaka-sarawak.com

pustaka-sarawak.com

PustakaSarawak

PustakaSarawak

PustakaSarawak

PustakaSarawak

PustakaSarawak



Bicara Kesihatan



UBAT & ANDA

Ahad, 28 September 2025
Common Area, The Hills
2:00 Petang - 5:00 Petang

Penyertaan adalah
PERCUMA

Baucar
POPULAR

HADIAH

Misteri

SIJIL
Penyertaan

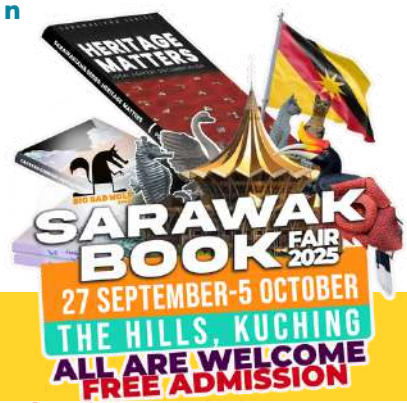
Penceramah

Then Shi Lee

Ahli Farmasi Berdaftar



Sila imbas untuk
pendaftaran



3 GOOD HEALTH
AND WELL-BEING



Pegawai seranta

Cyprian Eldred Rossem

082 442000 samb 410

pustaka.sarawak

Joponimilina Lisen

082 442000 samb 411

pustakaswk

Nur Ashikin Ahmad

082 442000 samb 412

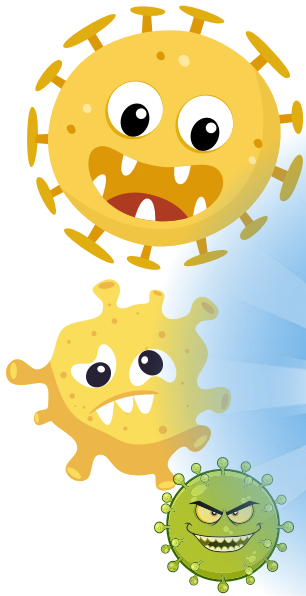
pustakanegerisarakaw

www.pustaka-sarawak.com

PustakaSarawak



Bicara Kesihatan



Kuatkan IMUN secara SEMULAJADI

Isnin, 29 September 2025
Common Area, The Hills
2:00 Petang - 5:00 Petang

Penyertaan adalah
PERCUMA

Baucar
POPULAR

HADIAH
Misteri

SIJIL
Penyertaan

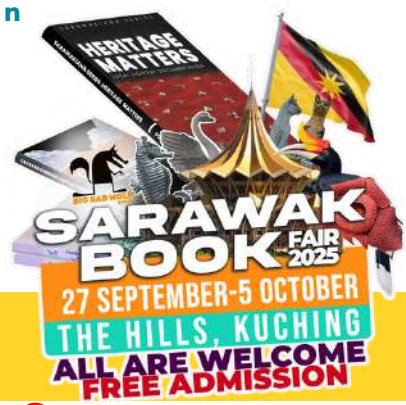
Penceramah

Kok Tze Yean

Ahli Farmasi Berdaftar



Sila imbas untuk
pendaftaran



3 GOOD HEALTH
AND WELL-BEING



Pegawai seranta

Cyprian Eldred Rossem

082 442000 samb 410

Joponimilina Lisen

082 442000 samb 411

Nur Ashikin Ahmad

082 442000 samb 412

pustaka.sarawak

pustakaswk

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak



Bicara Kesehatan

MITOS KOLESTEROL TERBONGKAR

Rabu, 1 Oktober 2025
The Grounds 2, The Hills
10:00 Pagi - 1:00 Petang

Penyertaan adalah
PERCUMA

Baucar
POPULAR

HADIAH
Misteri

SIJIL
Penyertaan

Penceramah
Then Shi Lee
Ahli Farmasi Berdaftar



Sila imbas untuk
pendaftaran



3 GOOD HEALTH
AND WELL-BEING

Pegawai seranta

Cyprian Eldred Rossem

Joponimilina Lisen

Nur Ashikin Ahmad

082 442000 samb 410

082 442000 samb 411

082 442000 samb 412

pustaka.sarawak

pustakaswk

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustaka.sarawak

www.pustaka-sarawak.com



Bicara Kesihatan

RAHSIA PENJAGAAAN Buah Pinggang



Rabu, 1 Oktober 2025
The Grounds 2, The Hills
2:00 Petang - 5:00 Petang

Penyertaan adalah
PERCUMA

Baucar
POPULAR

HADIAH
Misteri

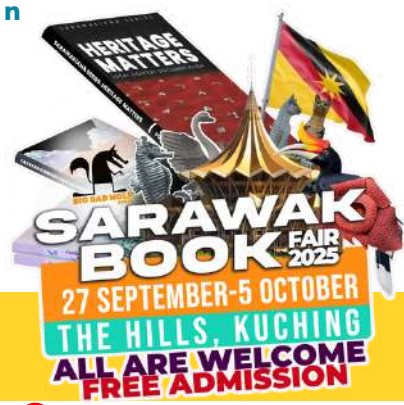
SIJIL
Penyertaan



Sila imbas untuk
pendaftaran

Penceramah

Tan Yi Min
Ahli Farmasi Berdaftar



3 GOOD HEALTH
AND WELL-BEING

Pegawai seranta

Cyprian Eldred Rossem

Joponimilina Lisen

Nur Ashikin Ahmad

082 442000 samb 410

082 442000 samb 411

082 442000 samb 412

pustaka.sarawak

pustakaswk

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

www.pustaka-sarawak.com

www.pustaka-sarawak.com

www.pustaka-sarawak.com

www.pustaka-sarawak.com

www.pustaka-sarawak.com

www.pustaka-sarawak.com

www.pustaka-sarawak.com

www.pustaka-sarawak.com

www.pustaka-sarawak.com

www.pustaka-sarawak.com

www.pustaka-sarawak.com

www.pustaka-sarawak.com



Bicara Kesihatan

Hati Sihat

Jumaat, 3 Oktober 2025
Common Area, The Hills
10:00 Pagi - 1:00 Petang

Penyertaan adalah
PERCUMA

Baucar
POPULAR

HADIAH
Misteri

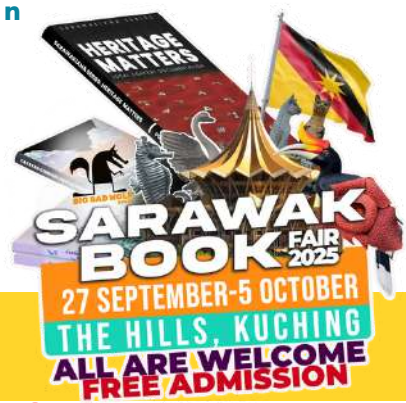
SIJIL
Penyertaan



Sila imbas untuk
pendaftaran

Penceramah

Tan Yi Min
Ahli Farmasi Berdaftar



3 GOOD HEALTH
AND WELL-BEING



Pegawai seranta

Cyprian Eldred Rossem

Jojonimilina Lisen

Nur Ashikin Ahmad

082 442000 samb 410

082 442000 samb 411

082 442000 samb 412

pustaka.sarawak

pustakaswk

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

www.pustaka-sarawak.com



Bicara Kesihatan

Tulang Kuat Masa Depan Sihat

Jumaat, 3 Oktober 2025
Common Area, The Hills
2:00 Petang - 5:00 Petang

Penyertaan adalah
PERCUMA

Baucar
POPULAR

HADIAH
Misteri

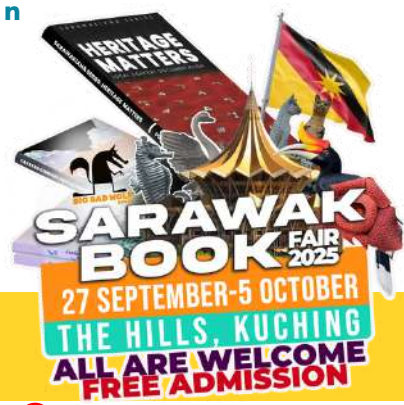
SIJIL
Penyertaan

Penceramah

Jong Shi Jie
Ahli Farmasi Berdaftar



Sila imbas untuk
pendaftaran



3 GOOD HEALTH
AND WELL-BEING



Pegawai seranta

Cyprian Eldred Rossem

082 442000 samb 410

Joponimilina Lisen

082 442000 samb 411

Nur Ashikin Ahmad

082 442000 samb 412

pustaka.sarawak

pustakaswk

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

www.pustaka-sarawak.com

pustaka-sarawak.com

PustakaSarawak

PustakaSarawak

PustakaSarawak

PustakaSarawak

PustakaSarawak



Bicara Kesehatan



Sabtu, 4 Oktober 2025
The Grounds 2, The Hills
10:00 Pagi - 1:00 Petang

Penyertaan adalah
PERCUMA

Baucar
POPULAR

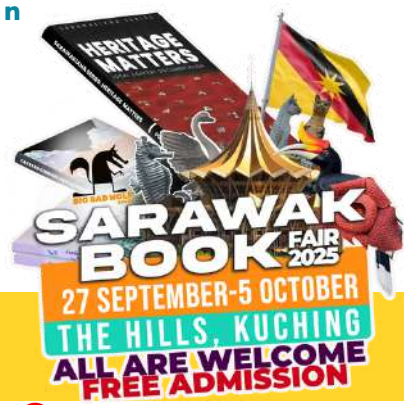
HADIAH
Misteri

SIJIL
Penyertaan

Penceramah
Kok Tze Yean
Ahli Farmasi Berdaftar



Sila imbas untuk
pendaftaran



3 GOOD HEALTH
AND WELL-BEING



Pegawai seranta

Cyprian Eldred Rossem

082 442000 samb 410

Joponimilina Lisen

082 442000 samb 411

Nur Ashikin Ahmad

082 442000 samb 412

pustaka.sarawak

pustakaswk

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

www.pustaka-sarawak.com



Bicara Kesehatan

B[⚡]JAK PILIH SUPLEMEN



Sabtu, 4 Oktober 2025
The Grounds 2, The Hills
2:00 Petang - 5:00 Petang

Penyertaan adalah
PERCUMA

Baucar
POPULAR

HADIAH
Misteri

SIJIL
Penyertaan



Sila imbas untuk
pendaftaran



Penceramah
Dr. Yap Yi Hao
Pegawai Perubatan



3 GOOD HEALTH
AND WELL-BEING



Pegawai seranta

Cyprian Eldred Rossem

082 442000 samb 410

Jojonimilina Lisen

082 442000 samb 411

Nur Ashikin Ahmad

082 442000 samb 412

pustaka.sarawak

pustakaswk

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustaka-sarawak.com

pustaka-sarawak.com

pustaka-sarawak.com

pustaka-sarawak.com

pustaka-sarawak.com

pustaka-sarawak.com

pustaka-sarawak.com



Bicara Kesihatan

CEGAH KANSER

Ahad, 5 Oktober 2025
The Grounds 2, The Hills
10:00 Pagi - 1:00 Petang

Penyertaan adalah
PERCUMA

Baucar
POPULAR

HADIAH
Misteri

SIJIL
Penyertaan



Sila imbas untuk
pendaftaran



Penceramah
Tan Yi Min
Ahli Farmasi Berdaftar

3 GOOD HEALTH
AND WELL-BEING



Pegawai seranta

Cyprian Eldred Rossem

082 442000 samb 410

Joponimilina Lisen

082 442000 samb 411

Nur Ashikin Ahmad

082 442000 samb 412

pustaka.sarawak

pustakaswk

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak



Bicara Kesihatan

Gout TERBONGKAR



Ahad, 5 Oktober 2025
The Grounds 2, The Hills
2:00 Petang - 5:00 Petang

Penyertaan adalah
PERCUMA

Baucar
POPULAR

HADIAH
Misteri

SIJIL
Penyertaan

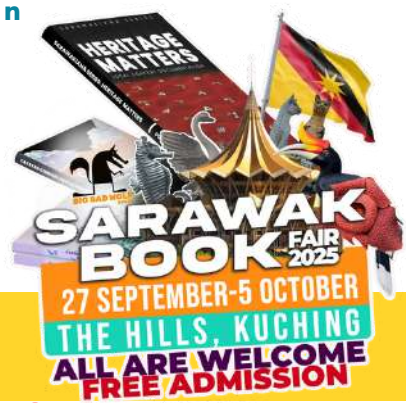
Penceramah

Kok Tze Yean

Ahli Farmasi Berdaftar



Sila imbas untuk
pendaftaran



3 GOOD HEALTH
AND WELL-BEING



Pegawai seranta

Cyprian Eldred Rossem

082 442000 samb 410

Joponimilina Lisen

082 442000 samb 411

Nur Ashikin Ahmad

082 442000 samb 412

pustaka.sarawak

pustakaswk

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

pustakanegerisarak

www.pustaka-sarawak.com

PustakaSarawak