



What's the worst that could happen?

MOMSHIES!
Ang Soul mo'y Akin!

DIRECTED BY
EASY FERRER

AVAILABLE ON  **iWantTFC**  **TFC**  **ktix.ph**

Visit bit.ly/MomshiesOnTFC for more details.

25% OFF on Movies
For TFC IPTV subscribers only

Hiwaga ng apple cider vinegar sa tao

MANILA PHILIPPINES – Iba't ibang produkto ang ating binibili upang mapababa ang ating timbang, dugo, sugar levels, at cholesterol. Pinaglalaanan din natin ng pera ang mga produktong pampaganda ng ating kutis at buhok.

Marami rin tayong gamot na binibili upang mapahusay ang puso at sirkulasyon ng katawan. Ngunit alam niyo ba na lahat ng ito ay kayang gawin ng isang produkto lang?

Ang mahiwagang sukaang ito ay "Apple cider vinegar."

Ang binurong katas ng mansanas na ito ay higit sa inyong inaaakala.

Narito ang mga sikreto ng mahiwagang suka at kung paano ito tatalab sa kalusugan:

1. Gusto mo bang pumayat? Apple cider ang katapat! Ihalo ang isang kutsara ng apple cider sa isang baso ng maligamgam na tubig. Inumin ito araw-araw sa loob ng tatlong buwan upang mas makita ang epektibong resulta.

2. Mataas na blood sugar? Apple cider vinegar lang, sapat na! Bago matulog, mangyaring uminom ng tubig na may halong dalawang kutsarang apple cider. Mas mainam kung may kasama itong snack o light meal.

3. Iwasan ang cancer, uminom ng apple cider! Ang pag-inom ng apple cider para magpagaling ng cancer ay hindi pa tuluyang kinukumperma. Ngunit napatunayan ng mga eksperto na nakapagpapabagal ito ng pagdami ng cancer



cells. Maaari rin itong inumin upang maiwasan ang cancer. Mangyari lamang na ihalo ang isang kutsarita ng apple cider sa maligamgam na bansong tubig at inumin ito ng tatlong beses sa isang linggo. Mainam at epektibo raw ito tuwing umaga.

4. Masakit ang ulo? Don't worry, apple cider ay nandirito. Kumuha ng bimpog at ilubog ito sa plangganita ng tubig na may halong apple cider. Maari rin itong haluan ng pain relieving essential oils gaya ng white flower, efficascent oil etc. para sa mas mainam at mapabilis ang paggaling.

Sa kutis:

1. Face mo ba'y puno ng acne? 'Wag nang mag atubili. Apple cider ika'y bumili. Kumuha ng isang maliit lamang na lalagyanan. (Maaaring lumang lalagyanan ng pabango or maliit na container na may takip) Punuin ito ng may kalahating tubig at kalahating apple cider. Gumamit ng isang maliit na cotton at ipahid sa mukha pagtapos maligo. Nagsisilbi itong toner upang maiwasan ang pagiging oily ng mukha na isa sa dahilan ng acne.

2. Balakubak? Apple cider ang gamitin, ito'y maliligwak! Pantay na timbang ng apple cider at tubig ang ilagay sa sang botelyang pang-spray. Matapos mag shampoo, wisikan ang anit ng sapat na tantsa. Patagalin ito ng 15 minutos at banalawan. Makikita ang magandang resulta makalipas lamang ang isang linggo.

3. Sugat at namamagang kutis? Apple cider lang, ito'y maaalis! Ihalo ang dalawang

kutsara ng apple cider sa kalahating baso ng tubig. Isawsaw ang cotton o bimpog at ipahid ito sa balat. Hep hep hep! Kapag ito ay sugat, sa paligid mo lang ito ipahid kung ayaw mong mamilipit.

4. Mabahong paa? Apple cider, gamitin na! Maghalo ng kalahating baso ng apple cider sa isang foot basin na may lamang malamig na tubig. Ibadad ito ng 30 minutos at banlawan pagkatapos. Ulitin ito isang beses sa isang linggo hanggang sa mawala ang nakasusulasok na amoy ng iyong paa. Kayang-kaya rin ng apple cider ang mga sumusunod:

- 1. Nakapagpapatingkad ng buhok**
- 2. Nakapagdaragdag ng enerhiya**
- 3. Nakakapagpaganda ng digestion**
- 4. Nakakapagpalakas ng immune system**
- 5. Maganda sa paglilinis ng katawan o detoxification.**
- 6. Nagbabalanse ng bacteria sa katawan**
- 7. Nagpapagaling ng baradong ilong**
- 8. Nakakaalis ng Allergies**
- 9. Lunas sa heart burn**
- 10. Lumulusaw ng bato sa kidney.** Bibihira lamang tayo makatagpo ng ganitong produkto. Abay bukod pala sa paggiging kasangkapan sa kusina, kasangkapan din pala ito para kalusugan natin ay gumanda. Huwag lamang natin kalilimutang lahat ng sobra ay hindi na maganda. Inumin ang milagrosong suka sa natatama lamang na timpla at naayon sa karamdaman. Akalain mo yun? Sa isang bote lamang ng apple cider ay naglalaman pala ito ng maraming benepisyo. *Remate News Team*

GET OUT OF DEBT WITHOUT BANKRUPTCY

Deal directly with the **Licensed Debt Professionals™**
at **David Sklar & Associates**

We are licensed by the **Canadian government**
to file and administer programs that can
relieve your serious debt problem and
give you a **'fresh start'**

- ▶ **Get Out of Debt**
- ▶ **Stop Collection Calls**
- ▶ **Stop Interest Charges**
- ▶ **One Low Monthly Payment**
- ▶ **Without Bankruptcy**
- ▶ **Without Loans**



Cori Naron,
Certified Insolvency Counsellor (BIA),
Estate Administrator

For Your Free Consultation
Call (416) 498-9200 ext. 236

 **DAVID SKLAR & ASSOCIATES INC.**
Licensed Proposal Administrators & Licensed Insolvency Trustee

HEAD OFFICE: 245 FAIRVIEW MALL DRIVE, SUITE 720, TORONTO, ONTARIO, M2J 4T1
NORTH YORK ■ TORONTO ■ PICKERING / AJAX ■ MISSISSAUGA / ETOBICOKE ■ BRAMPTON

Manny Pacquiao, desididong tumakbo sa pagka-Pangulo sa 2022: Puentevella



MP Boxing Champ for President

MAYNILA - Hindi na mapipigilan si Senador Manny Pacquiao na tumakbo sa pagka-Pangulo sa halalan sa 2022, sabi ng isa niyang malapit na kaibigan.

Sinabi ng dating mambabatas na si Monico Puentevella na kahit isulong pa ng PDP-Laban ang kandidatura ni Davao City Mayor Sara Duterte-Carpio sa pagka-Pangulo, itutuloy pa rin ng senador at boxing champ ang pagtakbo sa halalan.

"Si Senador [Pacquiao] naman, ok lang maski sino sa inyo, lalaban 'yan, kasi para sa kaniya, panahon na. Sa usapan namin, tuloy na tuloy, because para sa kanya, panahon na; hindi na niya makaya ang nakikita niyang mga kakulangan sa bayan," ayon kay Puentevella.

Sinabi rin ng dating alkalde ng Bacolod City na mas mabuting

malaman din nang maaga kung sino ang pipiliin ng PDP-Laban bilang standard bearer nito sa halalan. Si Pacquiao ang acting President ng partido.

"The earlier, the better na malaman niya katotohanan sa loob. Because kung talagang iba ang pipiliin, kung hindi si Senador ang pipiliin, lalaban ito kasi para sa kanya, panahon na. Ang panindigan niya, napuno na siya, gusto na niyang magserbisyo sa tao," sabi ni Puentevella.

Una nang sinabi ni Pacquiao na kung tatakbo siya ay sa ilalim pa rin ng PDP-Laban kahit pa may umuugong na hidwaan umano sa loob ng ruling party.

Pero kinumpirma ni Puentevella na may ilang partido na ring nanliligaw umano kay Pacquiao para lumipat ito sa kanila.

"May mga offers na sa labas. There are other parties now. May ibang partido na na, 'We will welcome him with open arms; because who will not accept a man na walang bagahe?'" sabi ni Puentevella.

Sa isang eksklusibong panayam sa ABS-CBN News, sinabi ni Pacquiao na dapat pagbigyan ang iba sa kabila ng panawagan ng ibang kampo na tumakbo si Duterte-Carpio upang maipagpatuloy ang nasimulan ng kaniyang ama. *ABS CBN News*

Pinaiimbestiga ni Biden ang pinagmulan ng COVID-19



Inatasan ni US President Joe Biden ang kaniyang Intelligence community na magdoble kayod para sa pag-iimbestiga ng pinagmulan ng COVID-19 sa loob ng 90 araw.

Ang nasabing anunsiyo ay kasunod ng ulat ng US Intelligence na may ilang mga researchers sa Wuhan Institute of Virology ang nagkasakit noong Nobyembre 2019.

Sinabi ng US President na lahat ng mga pananaliksik ay kailangan isagawa nila kahit na ang pag-kuwestiyon nila sa China.

Tutulong aniya ang kanlang National Labs at ilang ahensiya sa US para mapabilis ang pag-iimbesitga.

Noon pang Marso aniya ay mayroon na itong direktiba sa kaniyang national security adviser na si Jake Sullivan na pamunuan ang intelligence community para ihanda ang ulat at most-up-to-date na analysis sa pinagmulan ng COVID-19 kung ito ay nagmula sa hayop o aksidente sa laboratoryo.

Bombo Radyo

Bagong COVID-19 variant na makukuha sa hangin, nadiskubre

MANILA — Isang bagong COVID-19 variant na kumbinasyon ng Indian at British strains na kumakalat sa hangin ang nadiskubre sa Vietnam.

"We have discovered a new hybrid variant from the Indian and the UK strains," ayon kay Health Minister Nguyen Thanh Long.

Hindi naman niya binanggit kung ilan nang kaso ang na-rekord dahil sa naturang variant. Ngunit dumaranas ngayon ang Vietnam ng biglaang pagdami ng kaso partikular sa kanilang mga 'industrial zones' at malalaking lungsod ng Hanoi at Ho

Chi Minh City.

"The characteristic of this strain is that it spreads quickly in the air. The concentration of virus in the throat fluid increases rapidly and spreads very strongly to the surrounding environment," dagdag ni Long.

Dahil sa mga bagong impeksyon, nagpatupad ang pamahalaan ng Vietnam ng mahigpit na mga regulasyon sa galaw ng tao at negosyo. Kabilang sa mga pansamantalang isinara ay ang mga lugar ng turismo, relihiyon, restoran, hair salon at mga massage parlor. *Pilipino Star Ngayon*

APPLY TODAY - WORK TOMORROW!

We currently have openings for:
**GENERAL LABOUR
PACKAGERS
ORDER PICKERS / PACKERS
MATERIAL HANDLERS
SHIPPER / RECEIVERS
CERTIFIED FORKLIFT OPERATORS**



EXTRA PERSONNEL
Kipling at Taber
Between Wendys and Daisy Mart
2140 Kipling Avenue Unit 5
Toronto, ONT M9W 4K5.

7:00 a.m.-4:00 p.m.
Call our Filipino Recruiter
Alvin Rota
416-740-3959



We offer the best pay rates in the industry, long and short-term assignments, tremendous full-time employment possibilities and access to some of Canada's top employers.

Applicants must have a great work ethic, a good command of the English language and safety shoes.





JOKES OnLEE

A boy is selling fish on a corner. To get his customers' attention, he is yelling, **"Dam fish for sale! Get your dam fish here!"** A pastor hears this and asks, **"Why are you calling them 'dam fish'?"** The boy responds, **"Because I caught these fish at the local dam."** The pastor buys a couple fish, takes them home to his wife, and asks her to cook the dam fish. The wife responds surprised, **"I didn't know it was acceptable for a preacher to speak that way."** He explains to her why they are dam fish. Later at the dinner table, he asks his son to pass the dam fish. He responds, **"That's the spirit, Dad! Now pls. pass the dam potatoes!"**

Married Four Times

The local news station was interviewing an **80-year-old lady because she had just gotten married for the fourth time.**

The interviewer asked her questions about her life, about what it felt like to be marrying again at 80, and then about her new husband's occupation.. **"He's a funeral director,"** she answered. "Interesting," the newsman thought... He then asked her if she wouldn't mind telling him a little about her first three husbands and what they did for a living.

She paused for a few moments, needing time to reflect on all those years. After a short time, a smile came to her face and she answered proudly, explaining that she had first married a banker when she was in her 20's, then a circus ringmaster when in her 40's, and a preacher when in her 60's, and now - in her 80's - a funeral director.

The interviewer looked at her, quite astonished, and asked why she had married four men with such diverse careers. (wait for it ...)

She smiled and explained, **"I married one for the money, two for the show, three to get ready, and four to go."**

Listen To Your Doctor - Morris, an 82 year-old man, went to the doctor to get a physical. A few days later the doctor saw Morris walking down the street with a gorgeous young woman on his arm. A couple of days later the doctor spoke to Morris and said, **"You're really doing great, aren't you?"** Morris replied, **"Just doing what you said, Doc: 'Get a hot mamma and be cheerful.'"** The doctor said, **"I didn't say that. I said, 'You've got a heart murmur. Be careful.'"**...ooh!

Donaire, gumawa ng panibagong kasaysayan sa boxing

Nabawi ni Nonito Donaire ang WBC bantamweight championship matapos nitong ma-knock-out si Nordine Oubaali sa kanilang laban sa Carson, California.

Tatlong beses na pinatumba ni Donaire si Oubaali, kung saan ay nangyari ang huling knockdown sa fourth round, na naging dahilan para ipatigil na ng referee ang laban.

Nagdomina ang tinaguriang "The Filipino Flash" mula sa umpisa hanggang sa dulo ng laban.

Sa edad na 38-anyos, ay nagsisilbi si Donaire ngayon bilang pinakamataandang bantamweight champion sa buong kasaysayan ng boxing.

Unang beses nakuha ni Donaire ang WBC bantamweight championship noong 2011 laban sa Mexican na si Fernando Montiel.



Samantala, ito naman ang unang beses na nakatikim ng pagkatalo ang French-Moroccan boxer. *BRIGADA NEWS*

Bakbakan sa Agosto nina Errol Spence vs Manny Pacquiao

Kinumpirma na rin ni WBC at IBF welterweight champion Errol Spence ang nakatakda nilang bakbakan ni Sen. manny Pacquiao sa buwan ng Agosto.

Ayon sa 31-anyos na wala pang talo, "done deal" na nga ang kanilang kontrata at magaganap ito sa Las Vegas.

Tinawag pa niya itong "biggest fight of the year."

"Done deal, I'll see y'all in Vegas for the biggest fight of the year," ani Spence sa kanyang Instagram account.

Dineklara naman ni Sean Gibbons, ang presidente ng Manny Pacquiao MP Promotions, magiging makasaysayan ang laban ni Pacman sa edad niyang 42-anyos.

Tiniyak umano ni Senator Manny Pacquiao na walang dapat ikabahala ang mga fans kahit dalawang taon na siyang walang laban.

Ayon kay Pacman, hindi siya nababahala sa isyu na kalawangin na siya bunsod ng mahabang layoff.

Huling akyat sa ring ni Manny ay nang talunin niya si Keith Thurman noong pang July 20, 2019.

Paliwanag naman ng ring icon,



kung tutuusin maganda pa nga raw itong pahinga dahil sa 25 taon na rin niyang pagboboksing.

Bahagi rin daw ito nang pagrekober ng kanyang katawan.

Sa ngayon sa edad daw niyang 42-anyos, malakas at maliksi pa rin siya.

Una rito, ilang mga analyts ang nababahala kung bakit pinili ni Pacman ang mas batang 31-anyos na si Errol Spence na kabilang pa

sa best pound-for-pound boxer sa boung mundo.

Giit naman ng fighting senator, gusto niyang labanan sinuman ang top boxer na puwedeng itapat sa kanya.

Umugong din ngayon ang isyu na posibleng isagawa ang laban nina Pacquiao at Spence sa Allegiant Stadium, na siyang home base ng NFL Las Vegas Raiders. *Bombo Radyo*

Against Manny in Vegas, Filipinos in the US are excited!

You know, I don't think anyone can beat popularity when it comes to boxing.

Imagine the news of his fight in Las Vegas, Filipinos are already confused when asking where to buy a ticket.

I thought because Papa Manny hasn't had a fight for a long time, people aren't that excited anymore, but no, I think more and more people want to watch.

I'm no longer excited about boxing as often as I watch Champ Manny fight, but whatever else I say, it seems like he's on a different level.

You don't think of him as just a boxing champion, he is really the pride of the Philippines. Is that your pride that he is your countryman, that you are both Filipinos.

He is an icon, not only because he became a boxing champion,

but because of his humanity.

It's as if success hasn't changed his Manny Pacquiao status, he's still polite, congratulatory, easy to approach.

He really is a champion, no doubt. Everyone is excited again against him.

Win or lose, as long as our only hero is Manny Pacquiao, the pride of the Philippines.

Lolit Solis (The Philippine Star)

Biden sumulat kay Duterte, matibay na ugnayan ng Pinas at US tiniyak



MANILA — Sumulat si US President Joe Biden kay Pangulong Rodrigo Duterte kung saan tiniyak nito na magpapatuloy ang matibay na ugnayan sa pagitan ng Pilipinas at ng Amerika, ayon kay Ambassador Jose Manuel Romualdez.

Sinabi rin ni Romualdez na umaasa rin si Biden na makakaharap niya ng personal si Duterte bagaman at wala pang itinatakdang meeting sa pagitan ng dalawa.

Plano umano ni Biden na kausapin ang ilang lider ng Association of Southeast Asian Nations (ASEAN) bago ganapin ang regional summit sa Brunei sa Nobyembre.

Inihayag din ni Romualdez na balak ng Amerika na mamahagi ng nasa 80 milyong doses ng bakuna laban sa COVID-19 sa iba’t ibang bansa sa mundo.

Kasama na aniya ang Pilipinas sa unang batch dahil inuunang bigyan

ng Amerika ang mga kaalyadong bansa.

Pero hindi tiyak ni Romualdez kung ilang doses ang ibibigay sa Pilipinas.

Wala rin aniyang kondisyong hinihingi ang Amerika sa ipamamahaging bakuna. *Pilipino Star Ngayon*

Mga tawag sa bagong variant ng COVID-19 babaguhin na ng WHO

Babaguhin na ng World Health Organization (WHO) ang tawag sa COVID-19 variant para maiwasan na madungisan ang pangalan ng mga bansang pinagmulan nito.

Sharon Cuneta dismisses rumor that Kiko Pangilinan abuses her

Sharon Cuneta recently had an Instagram Live with her husband Senator Kiko Pangilinan to dispel any rumor about their marriage

The one and only Megastar scoffed at the very idea of being subjected to physical abuse as her father had stoutly told her to immediately leave any man who dares to mistreat her physically.

The couple also laughingly dismissed the rumor that their marriage is on the rocks due to the actress’s relationship with a younger man



Sharon & Kiko

Sharon Cuneta recently held an Instagram Live for her fans in order to dispel any rumor about her and her marriage with Senator Kiko Pangilinan.

The actress was joined by her husband and together, they amusingly laid all the ridiculous rumors to rest.

For instance, Sharon vehemently denied that she was being physically abused by her husband. In fact, the actress revealed that she has never been in an abusive relationship. After all, her father had told her to leave any man who dares to hurt her physically no matter how little. *PH News*

Sinabi ni WHO COVID-19 technical head Maria Van Kerkhove na hindi nila papalitan ang kasalukuyang scientific names ng mga variant ng COVID-19.

Sa bagong sistema magiging Alpha na ang tawagg sa British variant B.1.1.7 habang ang B.1.351 na unang nadiskubre sa South Africa ay magiging Beta at ang Brazilian P.1 ay magiging Gamma.

Tatawagin naman ang Indian variant sa dalawang klase ang B.1.617.2 ay tatawaging Delta habang ang B.1.617.1 variant ay tatawaging Kappa.

Ayon pa sa WHO na kaya nila ginawa ang mga bagong tawag para madali itong mabigkas at hindi na rin magkaroon ng diskriminasyon sa mga bansa. Bombo Radyo

ads@
TALIBA
it works!
www.talibaFlipzMedia.com
Call **FLIPZ MEDIA**
416-989-7336

Sebang Travel
KC TOURS
TICO 2068276R IATA 67-697055

At Sebang Travel
We have the knowledge and experience to handle all your travel needs.

Special Fares
Philippines and Other Asian Countries

Fares
First Time Immigrants/ Contract Workers and Tourists

Low Fares
U.S.A/ Europe Vacation Package/ Cruise/ Pilgrimage Tours/ Hotels/ Car Rentals/ Travel Insurance

Free Enrollment
Most Airline Mileage Program

Call us
TEL: 416.588.3333

TOLL FREE: 1.866.705.4340
travel@sebang.ca facebook.com/sebangtravel

TORONTO HEAD OFFICE
Tel: (416) 588-3333
Email: travel@sebang.ca
721 Bloor St W #102
Toronto ON M6G 1L5
TICO 2068276R

NORTH YORK
Tel 416 250 8990
5418 Yonge St #17 North York ON
TICO 4334777R

MISSISSAUGA
Tel 905 366 0040
333 Dundas St E #208 Mississauga ON
TICO 50017693R

THORNHILL
Tel 905 597 5880
Toll Free 1 844 597 5880
7388 Yonge St #2C Thornhill ON
TICO 50021920

VANCOUVER
Tel 604 420 1996
327C-4501 North Rd Burnaby BC
TICO 58323

KAALAMAN

"I believe a knowledge of the Bible without a college course is more valuable than a college course without a Bible."

- William Lyon Phelps (famous educator in USA)

Tinipong ULat ni RollyCab talibalita@rogers.com

Kapakumbabaan - Isang Katangian na Nakalulugod sa Diyos

ANG **kapakumbabaan** ay ang pagiging malaya sa pagmamapuri o pagmamataas; kababaan ng pag-iisip. Hindi ito kahinaan kundi isang kalagayan ng isip na nakalulugod sa Diyos.

Sa Hebreong Kasulatan, ang "kapakumbabaan" ay kinuha mula sa isang salitang ugat (*a-nah*) na nangangahulugang "mapighati; maibaba; masiil." Ang mga salitang kinukuha mula sa ugat na ito ay isinasaling "kapakumbabaan," "kaamuan," "kapighatian," at iba pa. Dalawa pang pandiwang Hebreo na nauugnay sa "kapakumbabaan" ay *ka-na* (sa literal ay supilin [ang sarili]) at *sha-phel* (sa literal ay magpakababa o maging mababa). Sa Kristiyanong Griegong Kasulatan ang salitang *ta-pei-no-phro-sy'ne* ay isinaling "kapakumbabaan" at "kababaan ng pag-iisip." Ito ay kinuha sa mga salitang *ta-pei-no'o*, "gawing mababa," at *phren*, "ang isip."

Matatamo ng isang tao ang kapakumbabaan sa pamamagitan ng pangangatuwiran sa kaniyang kaugnayan sa Diyos at sa kaniyang mga kapuwa-tao, gaya ng nakabalangkas sa Bibliya, at pagkatapos ay pagsasagawa ng mga simulaing natutuhan. Ang salitang Hebreo na *hith-rap-pes*, na isinaling "magpakumbaba ka," ay literal na nangangahulugan na, "tapakan mo ang iyong sarili." Buong husay na ipinapahayag nito ang pagkilos na inilarawan ng matalinong manunulat ng Kawikaan: "Anak ko, kung ikaw ay nanagot para sa iyong kapuwa, . . . kung ikaw ay nasilo ng mga pananalitang iyong bibig, . . . nalagay ka sa palad ng iyong kapuwa: Yumaon ka at magpakumbaba ka [tapakan mo ang iyong sarili] at paulanan mo ng mga pagsusumamo ang iyong kapuwa. . . . Iligtas mo . . . ang iyong sarili." (Kawikaan 6:1-5) Sa ibang pananalita, alisin mo ang iyong pagmamapuri, tanggapin ang iyong pagkakamali, ituwid ang mga bagay-bagay, at humingi ng kapatawaran. Si Jesus ay nagpayo na magpakumbaba ang isang tao sa harap ng Diyos na tulad ng isang bata at na, sa halip na magsikap na maging prominente, paglingkuran niya o pagsilbihan ang kaniyang mga kapatid.—Mateo 18:4; 23:12.

Napakahalaga ng kapakumbabaan sa paningin ni Jehova. Bagaman walang anumang utang ang Diyos sa sangkatauhan, sa kaniyang di-sana-nararapat na kabaitan ay handa siyang

magpakita ng awa at lingap doon sa mga nagpapakumbaba sa harap niya. Ipinakikita ng gayong mga tao na hindi sila nagtitiwala o naghahambog sa kanilang sarili kundi umaasa sa kaniya at nais na gawin ang kaniyang kalooban. Gaya ng sinabi ng kinasihang mga manunulat na Kristiyano na sina Santiago at Pedro: "Sinasalansang ng Diyos ang mga palalo, ngunit nagbibigay siya ng di-sana-nararapat na kabaitan sa mga mapagpakumbaba."—Santiago 4:6; 1 Pedro 5:5.

Maging yaong mga noong una'y nagsagawa ng napakasasamang bagay, kung talagang magpapakumbaba sila sa harap ni Jehova at magsusumamo sa kaniya para sa awa, ay pakikinggan niya. Sa pagtataguyod ng huwad na pagsamba sa lupain, nahikayat ni Haring Manases ng Juda ang mga mamamayan ng Juda at Jerusalem "upang gumawa ng mas masama kaysa sa mga bansa na nilipol ni Jehova mula sa harap ng mga anak ni Israel." Gayunman, pagkatapos pahintulutan ni Jehova na bihagin siya ng hari ng Asirya, si Manases ay "patuloy na nagpakumbaba nang lubha dahil sa Diyos ng kaniyang mga ninuno. At siya ay patuloy na nananalangin sa Kaniya, kung kaya Niya hinayaang mapamanhikan siya nito at dininig Niya ang kaniyang paghiling ng lingap at isinauli siya sa Jerusalem sa kaniyang paghahari; at nakilala ni Manases na si Jehova ang tunay na Diyos." Kaya natutuhan ni Manases ang kapakumbabaan.—2 Cronica 33:9, 12, 13; ihambing ang 1 Hari 21:27-29.

Naglalaan ng Wastong Patnubay

Ang isang nagpapakumbaba sa harap ng Diyos ay makaaasa ng patnubay ng Diyos. Si Ezra ay may mabigat na pananagutan sa pangunguna pabalik mula sa Babilonya patungong Jerusalem sa mahigit na 1,500 lalaki, maliban pa sa mga saserdote, ang mga Netinim, at ang mga babae at mga bata. Isa pa, dala-dala nila ang maraming ginto at pilak para sa pagpapaganda ng templo sa Jerusalem. Kailangan nila ng proteksiyon sa paglalakbay, ngunit ayaw humiling ni Ezra sa hari ng Persia ng kasamang mga sundalo at sa gayo'y magpakita ng pagtitiwala sa kapangyarihan ng tao. Bukod dito, nasabi na niya noon sa hari: "Ang kamay ng aming Diyos ay sumasalihat niyaong mga humahanap sa kaniya sa ikabubuti." Kaya inihayag niya ang isang

pag-aayuno, upang magpakumbaba ang mga tao sa harapan ni Jehova. Sila'y humiling sa Diyos, at siya ay nakinig at pinaglaanan sila ng proteksiyon mula sa pananambang ng mga kaaway sa daan kaya matagumpay na natapos nila ang kanilang mapanganib na paglalakbay. (Ezra 8:1-14, 21-32) Ang propetang si Daniel, na napatapon sa Babilonya, ay lubos na nilingap sa pamamagitan ng pagpapadala sa kaniya ng Diyos ng isang anghel na may taglay na pangitain, sapagkat nagpakumbaba si Daniel sa harap ng Diyos sa kaniyang paghahanap ng patnubay at kaunawaan.—Daniel 10:12.

Papatnubayan ng kapakumbabaan ang isang tao sa wastong landas at magdudulot ito sa kaniya ng kaluwalhatian, sapagkat ang Diyos ang siyang nagtataas sa isa at nagbababa naman sa iba. (Awit 75:7) "Bago ang pagbagsak ay matayog ang puso ng tao, at bago ang kaluwalhatian ay may kapakumbabaan." (Kawikaan 18:12; 22:4) Kaya, ang isa na naghahanap ng kaluwalhatian sa pamamagitan ng kapalaluan ay mabibigo, gaya ng nangyari kay Haring Uzias ng Juda, na naging pangahas at labag sa batas na inagaw ang mga gawaing pang-saserdote: "Nang siya ay malakas na, ang kaniyang puso ay nagpalalo hanggang sa naging sanhi pa nga ng kapahamakan, anupat gumawi siya nang di-tapat laban kay Jehova na kaniyang Diyos at pumaroon sa templo ni Jehova upang magsunog ng insenso sa ibabaw ng altar ng insenso." Nang siya ay nagngalit sa mga saserdote sa pagtutuwid sa kaniya, siya ay dinapuan ng ketong. (2 Cronica 26:16-21) Ang kawalan ng kapakumbabaan ay naging dahilan upang si Uzias ay magkamali, na naging dahilan ng kaniyang pagbagsak.

Kailangang Linangin ng mga Kristiyano ang Kapakumbabaan

Sa pagpapayo sa kapuwa mga Kristiyano na magsuot ng personalidad na "ginagawang bago alinsunod sa larawan ng Isa na lumalang nito," sinabi ni apostol Pablo: "Alinsunod dito, bilang mga pinili ng Diyos, banal at iniibig, damtan ninyo ang inyong mga sarili ng magiliw na pagmamahal ng pagkamadamayin, kabaitan, kababaan ng pag-iisip, kahinahunan, at mahabang-pagtitiis." (Colosas 3:10, 12)

Sa pagtukoy sa mainam na halimbawa ng Kristo, pinayuhan niya sila: 'May kababaan ng pag-iisip na ituring na ang iba [sa mga lingkod ng Diyos] ay nakatataas sa inyo.' (Filipos 2:3) Muli ay namanhik siya: "Mag-isip kayo tungkol sa iba na gaya ng sa inyong sarili; huwag magsaisip ng matatayog na bagay, kundi makiayon kayo sa mabababang bagay. Huwag maging maingat ayon sa inyong sariling mga mata."—Roma 12:16.

Sa katulad na diwa binanggit ni Pablo sa mga Kristiyano sa lunsod ng Corinto: "Sapagkat, bagaman malaya ako mula sa lahat ng tao, ginawa kong alipin ng lahat ang aking sarili, upang matamo ko ang pinakamaraming tao. Kung kaya sa mga Judio ako ay naging gaya ng isang Judio, upang matamo ko ang mga Judio; doon sa mga nasa ilalim ng batas ako ay naging gaya ng nasa ilalim ng batas, bagaman ako mismo ay wala sa ilalim ng batas, upang matamo ko yaong mga nasa ilalim ng batas. Doon sa mga walang batas ako ay naging gaya ng walang batas, bagaman hindi ako walang batas sa Diyos kundi nasa ilalim ng batas kay Kristo, upang matamo ko yaong mga walang batas. Sa mahihina ako ay naging mahina, upang matamo ko ang mahihina. Ako ay naging lahat ng bagay sa lahat ng uri ng tao, upang sa anumang paraan ay mailigtas ko ang ilan." (1 Corinto 9:19-22) Kailangan ang tunay na kapakumbabaan upang magawa ito.

Gumagawa Para sa Kapayapaan

Nagtataguyod ng kapayapaan ang kapakumbabaan. Hindi nakikipag-away ang isang mapagpakumbabang tao sa kaniyang Kristiyanong mga kapatid upang itatag ang kaniyang diumano'y personal na "mga karapatan." Ang apostol ay nagpaliwanag na, bagaman may kalayaan siya na gawin ang lahat ng bagay, gagawin niya lamang ang mga bagay na nakapagpapatibay, at kung nababagabag ang budhi ng kaniyang kapatid sa kaniyang personal na mga ginagawa, siya ay dapat na umiwas sa gayong mga gawain.—Roma 14:19-21; 1 Corinto 8:9-13; 10:23-33.

Nangangailangan din ng kapakumbabaan upang mapanatili ang kapayapaan sa pamamagitan ng pagkakapit ng payo ni Jesus na patawarin ang iba sa kanilang mga kasalanan laban sa atin. (Mateo 6:12-15; 18:21, 22) At kapag nagkasala ang isang tao sa iba, nasusubok ang kaniyang kapakumbabaan na sundin ang utos na pumaroon sa taong iyon at aminin ang pagkakamali, anupat humihingi ng kapatawaran. (Mateo 5:23, 24) O kapag lumapit sa kaniya ang taong pinagkasalahan, ang pag-ibig lamang na may kasamang kapakumbabaan ang magpapakilos sa isa na tanggapin ang pagkakamali at kumilos kaagad upang ayusin ang mga bagay-bagay. (Mateo 18:15; Lucas 17:3; ihambing ang Levitico 6:1-7.) Ngunit ang mga resulta na maidudulot ng gayong kapakumbabaan sa pamamagitan ng kapayapaan sa tao at sa organisasyon ay mas malaki kaysa pagkadama ng kahihiyan; gayundin, higit na mapasusulong at mapalalakas ng kaniyang mapagpakumbabang pagkilos ang kaniya mismong mainam na katangian ng kapakumbabaan.

Hindi kita malilimutan

Your loved ones are always in your hearts. That's why when they pass away, you want to ensure that they feel your love and are well taken care of until the very end.

With Pre-planning, you can prepare for this eventuality. With affordable pricing, take the opportunity today to make decisions on your own behalf, saving undue hardship for loved ones tomorrow.

Call us for a FREE Pre-Planning Kit.



Brampton Funeral Home & Cemetery
10061 Chinguacousy Rd.
Brampton, ON
289-401-2563

Burlington Memorial Gardens
3353 Guelph Line
Burlington, ON
Tara Mae Rusin
905-963-7799

Glen Oaks Funeral Home & Cemetery
3164 Ninth Line, Oakville, ON
Eloisa Ramos
289-813-9379

Glenview Memorial Gardens
7541 Hwy #50
Woodbridge, ON
289-236-4681

Highland Hills Funeral Home & Cemetery
12492 Woodbine Ave.
Gormley, ON
289-301-2392

Highland Memory Gardens
33 Memory Gardens Lane
Willowdale, ON
289-275-4186

Highland Funeral Home-Scarborough Chapel
3280 Sheppard Ave. E.
Scarborough, ON
647-930-1218

Highland Funeral Home-Markham Chapel
10 Cachet Woods Court
Markham, ON
416-507-6593

Pine Ridge Memorial Gardens
541 Taunton Rd. W., Ajax, ON
Jacqueline Tayag
289-275-4189

Resthaven Memorial Gardens
2700 Kingston Rd., Scarborough, ON
Maria Lilian Arenas
647-560-6731

www.arbormemorial.ca



‘WHO hindi mapipilit ang China na isiwalat ang impormasyon sa pinagmulan ng COVID-19’

Hindi mapipilit ng World Health Organization (WHO) ang China na magsiwalat ng mga impormasyon sa pinagmulan ng COVID-19.

Sinabi ni WHO director of the emergency program Mike Ryan na wala silang kapangyarihan para pilitin ang sinuman sa nasabing usapin.

Umaasa na lamang sila sa kooperasyon, suporta at pagbibigay ng mga impormasyon sa mga member of state nila.

Mababatid na meron naglabasan mga teorya tungkol sa pinagmulan ng virus, kabilang na ang pagkalipat-lipat umano nito mula sa iba’t-ibang mga hayop, na posibleng nagsimula sa mga paniki.

Meron rin mga teorya ang nagsabi na nagmula ang virus sa isang laboratoryo sa Wuhan, China.

Matatandaan na sinabi ng mga miyembro ng WHO team na bumisita sa China kamakailan para pag-aralan ang origins ng COVID-19, na hindi sila nabigyan ng access sa lahat ng datos, na dahilan para lalong uminit ang mga debate kaugnay sa transparency ng naturang bansa.

Magugunitang bumisita ang health experts ng WHO sa China para malaman ang pinagmulan ng COVID-19.

Bombo Radyo

PHIL AMBASSADOR TO CANADA RODOLFO ROBLES SHARES HIS VISION FOR FILIPINO-CANADIANS, AND FILIPINO MIGRANT WORKERS

Canada is celebrating Filipino Heritage Month this June, with the newly-installed Philippine Ambassador Rodolfo Robles urging Filipino Canadians to carry on with their valuable contributions especially in the fight against covid-19.



Filipino lawyer Rodolfo Dia Robles is reported to be the incoming Ambassador of the Philippines to Canada. Atty. R. Robles was nominated by President Rodrigo Roa Duterte to the diplomatic post as the Ambassador-designate to Canada.

Ipinakilala nina Harry at Meghan, ang kanilang sanggol na anak na si Lilibet Diana



“Lili is named after her great-grandmother, Her Majesty the Queen, whose family nickname is Lilibet. Her middle name, Diana, was chosen to honor her beloved late grandmother, the Princess of Wales,” pahayag nina Harry at Meghan.

LOS ANGELES, USA – Ipinahayag kamakailan nina Prince Harry at Meghan Markle ang kanilang sanggol na anak, na si Lilibet Diana—pangalang kinuha sa grandmother ni Harry, si Queen Elizabeth II at kanyang namayapang ina — **isang magandang balita matapos ang isang taon ng lumalalim na lamat sa pagitan ng mag-asawa at ng British royal family.**

Malusog na naisilang ang sanggol, ikawalo sa throne, nitong Friday sa southern California city ng Santa Barbara at ngayo’y nasa bahay na kasama ng inang si Meghan.

“Lili is named after her great-grandmother, Her Majesty the Queen, whose family nickname is Lilibet. Her middle name, Diana, was chosen to honor her beloved late grandmother, the Princess of Wales,” pahayag nina Harry at Meghan.

“She weighed 7 lbs 11 oz. Both mother and child are healthy and well, and settling in at home,” saad pa sa inilabas na pahayag ng mag-asawa.

Matapos ang anununsiyo nina Harry at Meghan, sinabing tagapagsalita ng Buckingham Palace na nakarating nasa sa Queen at British royal family ang magandang balita at sila

ay “delighted with the news of the birth of a daughter for the Duke and Duchess of Sussex.”

Nagpaabot din ng pagbati ang ama ni Harry, si Prince Charles at kapatid na si Prince William.

“Wishing them all well at this special time,” tweet ng Prince of Wales, habang sinabi naman ng Duke and Duchess of Cambridge sa isang tweet na “We are all delighted by the happy news of the arrival of baby Lili.”

Maging si British Prime Minister Boris Johnson ay nagpaabot ng pagbati.

Agence-France-Presse/eBALITA

S e r v i n g o u r c o m m u n i t y s i n c e 2 0 0 0

**Our Advertisers
Refer Us
To Their Friends,
FIND OUT WHY.**

“Canada has a strong and active Filipino community of nearly 950,000 people, and it continues to grow. The Philippines is one of the largest source countries for immigrants in Canada, and Filipino is Canada’s fastest growing language.”



CALL US FOR A PACKAGE RATE
TO HELP YOU GROW WITH OUR
FULL TO YOUR BUSINESS

ADVERTISE TO TALIBA...IT WORKS!

**Taliba Newspaper
& Flipz Media**

416-989-7336

Brand new entertainment for everyone!



A bestselling online series on how a spunky probinsiyana and a school heartthrob's hate for each other turns into love.



A successful psychologist (Beauty Gonzales) confronts her past as she meets an old flame suffering a stress disorder.



Matthew (Ian Veneracion), a former PBA player, returns to the Philippines and faces the challenge of being a 'new dad' to his three children.



Despite life's struggles, Magda (Erich Gonzales) will prove that she can conquer any difficulties that come her way.

More shows to enjoy starting this June!



Kahanga-hangang Filipino senior citizen artist ng Parañaque City

Kahanga-hanga ang hyper-realistic painting ng isang senior citizen na artist mula sa Parañaque City matapos niyang ipinta ang isa sa mga tindahan sa sikat na Divisoria sa Maynila, na mapagkakamalang isang litrato dahil kuhang-kuha niya ang pinakamaliliit na detalye, at parang totoong-totoo ang lahat.

Ayon sa 62 na taong gulang na artist na si Florian Levy Moncera, gumugulog siya ng apat hanggang limang oras kada araw kapag siya ay nagpipinta

Nakakuha siya ng karangalang ‘honorable mention’ sa ikalawang taunang Philippine Pastel Association Arts Competition, para sa kaniyang painting na may pamagat na ‘Sari-sari’ na may sukat na 40 x 30 inches na ginamitan lamang ng oil pastels. Umabot umano siya ng 33 araw bago matapos ang obra maestra.

Umani naman ito ng iba’t ibang reaksiyon at komento mula sa mga netizens.

“Kamay pa ba ‘yan? Ang lupit! Sumakit ulo ko sa kakaisip kung paano niya natapos ang ganito ka-detailed na obra maestra, grabe ang galing! Halimaw na pintor ito!” wika ng isa.

Turan naman ng isa, “Ito talaga ang superb talent and patience! Akala ko nga picture siya, kaya nagulat ako nang malaman ko na painting pala. Saludo!”

“Galing nito, gumamit ng oil pastel hindi halata ang hagod, hirap na hirap pa naman ako sa ganitong medium, easy lang sa kanya, palagay ko bawat 15 minutes nagkakape pa at walang takot humagod, baka nga nagmo-Mobile Legend pa habang ginagawa hahaha, biro lang. Impressive!” papuri naman ng isa.

Imahe mula sa Facebook account ni Florian Levy Moncera/Filipino Painters, Sculptors, Artists & Enthusiasts

Kung titingnan ang kaniyang personal Facebook account, makikita roon ang iba pa niyang kamangha-manghang hyper-realistic paintings.

Ang naturang Divisoria-inspired painting ay ibinebenta niya sa halagang 200,000 piso. Tumatanggap din siya ng mga commissioned artworks at regular na lumalahok sa mga group art exhibits.

Ito ang talentong tunay na kabilibilibil! Proud Pinoy! *Pilipino Star*

ads@

TALIBA

it works!

www.talibaFilipzMedia.com

Call FLIPZ MEDIA

416-989-7336

Your Filipino Friends Ready At Your Service



RAFAEL NEBRES
General Manager

TO ALL MY KABABAYAN
FEEL FREE TO COME
and visit me, whether
“bibili ka o hindi” It
is always a pleasure to
talk to a kababayan.
MABUHAY TAYO

- Paeng Nebres

“Let’s
Put Down
Covid-19 for our
ECONOMY TO GO UP
- masking - distancing
- sanitising and
lots of praying”



GANI GREGORIO
Assistant Sales Manager



JOSE SARTE
Service Manager



RONALDO AQUINO
Assistant Service Manager



RAMON BAYANI
Old/ New Car Sales Consultant



REGGIE GERALDEZ
New Car Sales Consultant

CHECKERED

FLAG

EVENT

ONTARIO BUILT. CANADIAN DRIVEN.

CR-V

CR-V LX

LEASE FROM

\$82/2.99

WEEKLY FOR 60 MONTHS*

\$750

HONDA BONUS INCLUDED*

THE NEW 2021

PILOT

PILOT LX

LEASE FROM

\$99/2.99

WEEKLY FOR 60 MONTHS*

\$750

HONDA BONUS INCLUDED*

SALES AND SERVICE BY APPOINTMENT ONLY

HondaOntario.com

Ontario Honda Dealers

LEASE PAYMENTS INCLUDE FREIGHT AND PDI.

EXCLUDES LICENCE AND HST. DEALER ORDER/TRADE MAY BE NECESSARY.

4334 KINGSTON ROAD

(AT LAWRENCE AVE. EAST)

416-281-1234

www.myactionhonda.com

CAR SALES • CAR PARTS • CAR SERVICE • BODY SHOP

Kahanga-hangang Filipino artist na si Florian Levy Moncera, 62 makikita ang likha ng kanyang obra maestrang pininta sa canvas

Panloloko sa Internet—Posible Bang Mabiktima Ka?

Si William, isang retiradong guro sa Florida, E.U.A., ay nakatanggap ng e-mail na inakala niyang galing sa kaniyang Internet service provider. Ayon sa e-mail, nawala ang billing information niya. Pinunan ni William ang kalakip na form at ipinadala iyon. Wala siyang kamalay-malay na ang ipinadala niya ay napunta kay Shiva, isang manggagantso sa Queens, New York. Kinabukasan, ginamit ni Shiva ang credit card ni William para bumili sa Internet ng isang photo ID printer. Ang e-mail na natanggap ni William ay isa lang sa 100,000 na ipinadala ni Shiva. Ayon sa mga imbestigador, mga sandaan katao ang sumagot sa e-mail at nagantso.

Isang 56-anyos na babae sa Queensland, Australia, ang nakipag-boyfriend sa Internet sa isang lalaki na akala niya’y isang inhinyerong taga-Britanya. Napadalhan na niya ito ng \$47,000 bago niya nadiskubre na isa itong 27-anyos na manggagantso sa Nigeria.*

NAKALULUNGKOT, pangkaraniwan na lang ang panloloko sa Internet. Sa kanilang “State of the Net 2010,” ang Consumer Reports ay nagsabi: “Napakabilis ng pagdami ng panganib sa Internet, anupat bilyun-bilyon ang halagang nawawala sa mga consumer. Malaki ang itinaas ng bilang ng mga na-virus na computer mula noong nagdaang taon, na nakaapekto sa 40 porsiyento ng mga sambahayang gumagamit ng Internet sa Estados Unidos.



At hindi lang isang problema ang inireport ng ilang sambahayan.” Bago alamin kung paano mo mapoprotektahan ang iyong sarili sa ganiyang panloloko, tingnan muna natin ang ilan sa kanilang mga pamamaraan.

Paano Nila Ginagawa Iyon?

Maraming panloloko sa Internet ang nagagawa sa pamamagitan ng e-mail. Ang e-mail na ipinadala kay William ay tinatawag na phishing e-mail. Gaya ng pain sa isda, iyon ay nagsasabi sa pinadalhan na ibigay ang kaniyang password, credit card number, o bank account information sa isang mukhang tunay pero pekeng Web site. Maaaring makuha ng mga manggagantso ang e-mail address mo gamit ang isang program na tinatawag na **e-mail extractor**.

Ang ilan sa gayong phishing e-mail ay puwedeng makakuha ng impormasyon tungkol sa iyo kahit hindi mo iyon ibigay. Maaaring may makapagpasok ng spy

software sa computer mo kapag nagbukas ka ng isang e-mail. Maaaring irekord ng mga program na ito ang mga ginagawa mo sa computer. May mga program na nagrerekord ng mga pinipindot mo sa keyboard para makuha ang iyong mga password at personal na impormasyon. Puwede ka namang dalhin ng ibang program sa isang pekeng site. Paano mo mapoprotektahan ang iyong sarili?

Ang Puwede Mong Gawin

Mag-ingat sa mga e-mail na may mga kahina-hinalang link. Kung bubuksan ang mga link na ito, puwedeng ma-access ng masasamang tao ang computer mo sa pamamagitan ng isang Trojan horse, o Trojan, anupat posibleng makuha ang iyong personal na impormasyon. Puwede rin silang magpunta sa mga forum, pornographic site, Web site na nag-aalok ng software na hindi alam kung saan nanggaling, at mga social networking site para makakuha ng mahahalagang

impormasyon at makapaglagay ng mga spy program. Huwag na huwag ding sasagutin ang mga e-mail na nangangako ng napakalaking tubo na hindi kapani-paniwala.

Sa pag-i-Internet, posibleng nakatanggap ka na ng message na nagsasabi: “**Your computer is at risk! Click here to protect your computer!**” O kaya, “**Free Screensavers. Click Here.**” Isang click lang doon, puwede na itong mag-activate ng spy software.

Kung naghahanap ka ng trabaho sa Internet, mag-ingat ka. May mga manggagantso na gumagamit ng mga pekeng site para humingi ng “registration fee” at maging ng iyong pinansiyal na impormasyon.

Naa-access na ngayon ng mga hacker ang database ng mga kompanya o pinansiyal na institusyon para magnakaw ng impormasyon. Noong Enero 2007, napasok ng mga hacker ang computer system ng isang department store chain sa Estados Unidos at na-access ang rekord ng milyun-milyong kostumer, pati na ang kanilang credit card information. Sa Nigeria, napasok ng mga manggagantso ang mga database ng ilang bangko at nakapagnakaw ng 1.5 milyong personal identification number (PIN) anupat nakapag-withdraw ng pera mula sa mga ATM machine. Mayroon na ngayong lumalaking black market sa Internet kung saan ibinebenta ng salbaheng mga empleado at hacker ang nakaw na mga credit card information at maging ang kumpletong identity ng mga tao. *Gumising 1/12*



JOKES OnLEE

What did the nose say to the finger?
Quit picking on me!

Why did the bullet end up losing his job?
He got fired.

What do dentists call their x-rays?
Tooth pics!

Did you hear about the first restaurant to open on the moon?
It had great food, but no atmosphere.

What did one ocean say to the other ocean?
Nothing, it just waved.

Do you want to hear a construction joke?
Sorry, I'm still working on it.

What bow can't be tied?
A rainbow!

How many tickles does it take to make an Octopus laugh?
Ten-tickles.

People think “icy” is the easiest word to spell.
Come to think of it, I see why.

What's the easiest way to get straight As?
Use a ruler.

What's a balloon's least favorite type of music?
Pop.

What does the world's top dentist get?
A little plaque.

APPLE DENTAL HYGIENE CARE

We provide gentle and quality care services for a clean , healthy mouth.

New patients of all ages welcome!

FREE CONSULTATION

EVENING & SATURDAY HOURS AVAILABLE

SPEAKS TAGALOG

Call for an appointment at

416 - 571 - 4847

2130 Lawrence Ave. East Ste. 104 Scarb. ON M1R 3A6

(inside Apple Denture & Implant Solutions)

Ayrine Diaz-Sutcliffe

(Independent Registered Dental Hygienist)

ALL REQUIRED SAFETY PRECAUTIONARY MEASURES FOR COVID-19 IMPLEMENTED

(please visit www.appliedentalhealth.com)

‘Sino ang magiging panauhin sa tolda ng Diyos? Siyang lumalakad nang walang pagkukulang at nagsasagawa ng katuwiran at nagsasalita ng katotohanan sa kaniyang puso.’

—Awit 15:1, 2.

Sinabi ni Raquel, na nagtatrabaho sa purchasing: ***“May mga ahenteng nag-aalok sa ‘kin ng kickback. Sabi nila, kapag sa kanila ako bumili, sa ‘kin nila ibibigay ang ‘discount’ sa halip na sa kompanya namin. Pero naalaala ko ang payo ng Bibliya tungkol sa katapatan, kaya tumanggi ako. Nang mabalitaan ‘to ng boss ko, mas lumaki ang tiwala niya sa ‘kin.”***

Kung natukso si Raquel sa alok, baka nagkapera nga siya. Pero paano kung malaman ito ng boss niya? Hindi kaya siya mapaalis sa trabaho? Tatanggapin pa kaya siya ng ibang kompanya? Mas mahalaga kay Raquel ang kaniyang konsensiya at respeto sa sarili. ***“Ang pangalan ay mas mabuting piliin sa halip na saganang kayamanan; ang lingap [o respeto] ay mas mabuti kaysa sa pilak at ginto,”*** ang

KATAPATAN Pamantayang Hindi Kumukupas



sabi ng Kawikaan 22:1.

Naging maganda ang reputasyon ni Jessie bilang tapat na empleado

Si **Jessie** ay tapat din at maaasahan, kaya naging maganda ang reputasyon niya sa kaniyang employer. Ang resulta? Hindi lang siya ginawang manager, kundi binigyan pa siya ng higit na kalayaan sa iskedyul niya.

Kaya mas marami siyang panahon sa kaniyang asawa’t mga anak at sa espirituwal na mga gawain.

Kapag naghahanap ng mga empleado, pumupunta ang ilang employer sa mga grupong kilalá sa pagiging tapat. Halimbawa, isang manager ng kompanya sa Pilipinas ang sumulat sa tanggapan ng mga Saksi

ni Jehova para alukin ng trabaho ang mga Saksi. Sila ay “masipag, tapat, at seryoso sa trabaho,” ang sabi niya. ***Pero ang kapurihan ay sa Diyos na Jehova, na nagtuturo sa atin na “kapootan . . . ang kasamaan, at ibigin ang kabutihan.”***—Amos 5:15.

SOURCE: www.jw.org/tl/library/magasin/g201502/katapatan/

TALIBA/Flipz Media (Magazine & Social Media Services)

We reserve the right to refuse sexist, racist or otherwise offensive advertising. Information has been obtained by Taliba Newspaper Canada Ltd / Flipz Media from sources believed to be reliable. However, because of the possibility of human or mechanical error by our sources, the publisher and its research staff can not guarantee the accuracy, adequacy, or completeness of any information and is not responsible for any errors or omissions or the results obtained from use of such information. The views expressed in TALIBA are those of the writers/contributors and do not represent the opinions of the editors and / or the publisher. Statements made in advertisements printed, inserted or attached to TALIBA are not endorsed in any manner whatsoever. Most texts and photos in this issue are from reliable sources gathered by our research team and staff. TALIBA/ FLIPZ MEDIA aims to strengthen the mind, body and spirit of our readers so that they may have realistic views of life and be able to cope with daily problems. We are non-political, non-religious, non-partisan, non-competitive and non-racial. We stand for truth, justice, equality and fraternity. We intend to make a difference.

“Bringing your products & services at the forefront of digital industry.”

ABOUT: While maintaining a politically neutral position, it will promote positive views about Canadian cultures and heritage. Media hub that merges Filipinos to other cultures through culinary ideas, music, entertainment, business and current affairs. Provides helpful information for new immigrants concerning employment, government assistance etc. The magazine will help entrepreneurs promote their services, as well as artists showcase their talents. The magazine will provide point of contact information concerning government programs, business start-up, talent hub and charities.

SERVICES: Provide magazine and online social media presence while promoting business services and talents. Provide photography/videography services for social events, weddings, portraits and starting modelling portfolio. Provide advertisement design layout including photography service for promotional purposes. Provide website design and web hosting businesses.

Advertise at www.talibafliipzmedia.com or CALL **416-989-7336**
P.O. Box 73066 / 2300 Lawrence Ave. E. Toronto, ONT M1P 2R2

Sariwang Hangin at Sikat ng Araw— Likas na mga “Antibiotic”?



NANG madiskubre ng mga siyentipiko ang kemikal na mga antibiotic noong kalagitnaan ng ika-20 siglo, umasa ang mga doktor na mawawala na ang ilang sakit. Sa simula, parang epektibo naman ang bagong mga gamot na ito. Pero dahil sa malawakang paggamit sa mga ito, lumitaw naman ang mga baktiryang di-tinatablan ng antibiotic.

Para makahanap ng bagong panlaban sa impeksiyon, pinag-aralan uli ng ilang siyentipiko ang sinaunang mga paraan ng pagsugpo sa sakit. Ang isa sa mga ito ay kung paano mapapakinabangan ang sikat ng araw at sariwang hangin.

Aral Mula sa Nakaraan

Sa Inglatera noon, marami ang nagsasabi na nakagagaling ang sikat ng araw at sariwang hangin. Inirekomenda ng doktor na si John Lettsom (1744-1815) ang hangin sa dagat at sikat ng araw para sa mga batang may tuberkulosis (TB). Noong 1840, napansin ng siruhanong si George Bodington na ang mga nagtatrabaho sa labas—

magsasaka, mang-aararo, pastol—ay kadalasan nang hindi nagkakasakit ng TB, pero ang mga laging nasa loob ng gusali ay parang mas madaling tablan nito.

Ang nars na si Florence Nightingale (1820-1910) ay nakilala dahil sa bagong pamamaraan niya ng pag-aalaga sa mga sugatang sundalong Britano noong Crimean War. Itinanong niya: “Nasubukan mo na bang pumasok sa silid-tulugan ng mga tao . . . sa gabi, o sa umaga bago mabuksan ang mga bintana, at napansin mong kulob at masangsang ang hangin?” Iminungkahi niya na ang hangin sa silid ng pasyente ay panatilihing sariwa gaya ng hangin sa labas, pero huwag namang hayaang ginawin ang pasyente. Sinabi pa niya: “Sa mahabang karanasan ko sa pag-aalaga ng mga maysakit, nakita ko na una sa lahat, kailangan nila ng sariwang hangin. Pangalawa, kailangan din nila ng liwanag . . . At hindi lang basta liwanag kundi direktang sikat ng araw.”

Nang panahong iyon, marami rin ang naniniwalang makabubuti sa kalusugan kung paarawan ang mga pun-da, sapin sa kama, kumot, at damit.

Malaki na ang isinulong ng siyensiya mula noong ika-19 na siglo, pero ganiyan din ang konklusyon ng mga bagong pag-aaral. Halimbawa, natuklasan ng isang pag-aaral sa China noong 2011 na ang mga dormitoryo sa kolehiyo na siksikan at di-maganda ang bentilasyon ay “nauugnay sa mas maraming sakit sa palahingahan.”

Kinikilala ng World Health Organization (WHO) na ang natural na bentilasyon, lakip dito ang hanging pumapasok at lumalabas sa isang gusali, ay mahalaga sa pagsugpo ng sakit. Sa katunayan, ang mga panuntunang inilathala ng WHO noong 2009 ay nagrekomenda ng paggamit ng natural na bentilasyon para maiwasan ang pagkalat ng impeksiyon sa mga pagamutan.*

Baka sabihin mo, ‘Mukhang tama naman. Pero kaayon ba iyan ng si-

yensiya? Paano sinusugpo ng sikat ng araw at hangin ang mga sakit?’

Natural na mga Pamatay ng Mikrobyo

May ilang kasagutan ang mga pag-aaral na ginawa sa Ministry of Defence sa United Kingdom. Inaalam ng mga siyentipiko roon kung gaano katagal mananatiling mapanganib ang hangin kung isang biyolohikal na sandatang naglalaman ng mapaminsalang baktirya ang pasasabugin sa London. Para malaman ang itatagal ng mga organismong nagdudulot ng sakit, ang mga mananaliksik ay naglagay ng mikrobyong E. coli sa mga hibla ng sapot ng gagamba at iniwan ang mga ito sa labas. Ginawa ang eksperimentong ito sa gabi, dahil alam na alam naman na mamamatay ang mga baktiryang ito kapag nasikatan ng araw. Ano ang naging resulta?

Pagkaraan nang mga dalawang oras, patay na ang halos lahat ng baktirya. Pero nang ilagay ang mga baktirya sa loob ng isang saradong kahon sa lokasyon ding iyon at sa parehong temperatura at halumigmig, buhay pa ang karamihan sa mga ito makalipas ang dalawang oras. Bakit? Maliwanag na may kung anong bagay sa hangin na pumapatay ng mikrobyo. Hindi pa natutukoy kung ano talaga ito. Pero itinuturo ng mga mananaliksik ang isang substansiyang likas na nasa hangin at “nagsisilbing natural na pamatay ng mga organismo o mikrobyo” na nasa hangin.

Pumapatay rin ng mikrobyo ang sikat ng araw. Ayon sa Journal of Hospital Infection, “karamihan sa mikrobyong nagdudulot ng sakit na dala ng hangin ay hindi nakatatagal sa sikat ng araw.”

Ano ngayon ang gagawin mo? Baka gusto mong lumabas para magpaaraw sandali at lumanghap ng sariwang hangin. Makabubuti iyan sa iyo.

Mababasa mas maraming info sa www.jw.org

Paliligo bago matulog, mainam nga ba?



Manila – Nadiskubre ng biomedical engineers sa University of Texas at Austin ang isang paraan para mas mabilis at magkaroon ng maginhawang tulog.

Systematic review protocols ang ginamit na paraan sa pag-aaral at paghahanap ng mga datos ukol dito.

Napag-alaman sa pag-aaral, na ang paliligo bago matulog ay makatutulong para magkaroon ng magandang kwalidad ng pagtulog.

Ayon sa Cockrell School of Engineering, ang paliligo ng isa o dalawang oras na may 104 hanggang 109 degrees Fahrenheit na maligamgam na tubig ay mainam.

“When we looked through all known studies, we noticed significant disparities in terms of the approaches and findings,” ani Shahab Haghayegh, mula sa Department of Biomedical

Engineering and lead.

“The only way to make an accurate determination of whether sleep can in fact be improved was to combine all the past data and look at it through a new lens,” dagdag pa nito.

Ang naturang pag-aaral ay naisa-publiko na rin sa Sleep Medicine Reviews.

Sa pakikipagsanib sa UT Health Science Center at Houston sa University of Southern California, binusisi nila ang 5,322 pag-aaral.

Sinuri nila ang mga impormasyon kaugnay sa epekto ng water-based

passive body heating sa kondisyon at lahat ng aspeto sa oras ng pagtulog.

Ginamit din ang meta-analytical tools para madiskubre ang naturang resulta.

Napag-alaman din sa pag-aaral na nasa 90 minutong ‘cooling time’ sa temperatura ng katawan ng tao ang kailangan bago humiga pagkatapos maligo.

Ang ‘warm baths’ ay nakakapagpasigla ng thermoregulatory system ng katawan na may kinalaman sa pagpaganda ng daloy ng dugo. Remate News Team



Joe Biden saludo sa mang-aawit na si Marcelito Pomoy



Pangulo ng USA na si Joe Biden hangang-hanga kay Marcelito Pomoy sa kanyang awiting 'The Prayer'. Search at panoorin nyo sa YouTube- "Joe Biden reacts to Marcelito Pomoy! (The Prayer)"

Mga transgender women puwede ng sumali sa Miss South Africa pageant



Pinayagan na ng organizer ng Miss South Africa pageant na sumali ang mga transgender women.
Sa ginawang anunsiyo ng organizers na para makasali ang isang transgender women ay dapat mayroong silang valid South African ID na nagpapakita na ang tunay nilang kasarian ay babae.

Dahil dito ay bumuhos naman ng pagbati sa nasabing desisyon ito ng organizers.
Magugunitang noong 2018 ay pinayagan ng Miss Universe ang unang transgender contestant sa pamamagitan ni Angela Ponce ng Miss Spain.

Ulat ng Bombo Radyo

Autoplanet Direct is currently looking for Salespersons.

We will train. Salary plus performance bonus. Call General Sales Manager Jing Gonzalez directly 905-459-0699 Ext 9602 or email your resume to jing.gonzalez@performance.ca

"The Travel partner You Can Trust!" tico.ca

Polaris Travel & Tours Polaris Travel & Tours
Contact us for LOW AIRFARES to the Philippines!
T. 416.224.9919 TOLL FREE 1.800.680.3849



Conveniently Located in Centerpoint Mall
6322 Yonge Street, Unit 124, Toronto, Ontario M2M 3X4
Main Intersection: Yonge & Steeles

NIKO'S MOVING
LIPAT BAHAY-24 Hours 7 Days a Week
Going or Coming Anytime-Anywhere
APARTMENTS HOME / OFFICE
INSURED - EXPERIENCED
24 ft The Minimum Charge Is For 3 Hours
18 ft More than 3 Hours...there will be ONE HOUR TRAVEL TIME CHARGE.
We Do Big and Small Jobs with Care!
CALL: 416.722.6684

Very Clean COIN LAUNDRY &....DRY CLEAN DEPOT
(Near Bellamy Rd & Lawrence Ave E....find us in Google!)

Dry Clean - Low Prices, Fresh & Clean
- Skirts, Pants, Blouses from 4.40*
- Men Shirts from 2.20*
- Suits 2 pcs from 9.99*
COIN LAUNDRY
Large Laundry Folding Tables on premises
Free WiFi & Change Machines on premises

OPEN DAILY TILL 11.00 pm
Avoid the Rush...come during weekdays!
Site: 416-289-7514
SAM: 647-922-5704
Cedargreen Coin Laundry
3340 Lawrence Ave East, Unit 5, Scarborough, ON M1H 1A7

FOR RENT
TWO BEDROOM
APARTMENT

CLOSE TO ALL AMENITIES
\$1400 MONTHLY RENTAL
Please Call 647-338-3537
LOCATION: TOWER DRIVE / WARDEN

 AUTOPLANET
OPEN BY APPOINTMENT

OPEN SUNDAYS



Certified
120-Point
Inspection



7-Day
Money Back
Guarantee



Our Sales Team
is Commission
Free



Get Top
Dollar For Your
Trade In



No
Administration
Fees



Helping **Filipino-Canadians** buy their vehicles
in a hassle-free, friendly environment!

BAD CREDIT, NO CREDIT, NEW CREDIT. **NO PROBLEM!**

WE ACCEPT
ALL CREDIT
APPLICATIONS

Budget Friendly Cars

	Price*	Weekly*
2017 Toyota Corolla SE (P06A1561)	\$15,995	\$71
2020 Hyundai Elantra (R06A1373)	\$18,295	\$71
2021 Kia Forte EX (R06A1393)	\$21,795	\$85
2019 Honda Civic LX (R06A1080)	\$19,995	\$79
2019 Honda Accord Sport (P06A1431)	\$28,495	\$110

Budget Friendly SUVs / Vans

2019 Honda CR-V Touring (P06A1564)	\$32,495	\$126
2020 Nissan Rogue SV (R06A1314)	\$28,495	\$110
2020 Hyundai Tucson (R21A0443)	\$25,495	\$99
2018 Toyota CH-R (P06A1571)	\$21,495	\$84
2019 Honda Odyssey EX (P06A1567)	\$31,495	\$122

Luxury Cars

	Price*	Weekly*
2020 Acura TLX A-Spec (P06A1332)	\$35,495	\$137
2018 Lexus IS300 (P06A0631)	\$33,995	\$132
2016 Lexus ES350 (P06A1158T1)	\$25,495	\$131
2017 BMW 330XI (P06A1492)	\$28,795	\$127
2017 Mercedes C300 (APR1173T1)	\$29,995	\$132

Luxury SUVs

2019 Lexus NX300 (R06A0498)	\$35,995	\$139
2017 Lexus RX350 (P06A1274)	\$34,995	\$153
2018 Mercedes GLA250 (P21A0006T)	\$32,495	\$126
2020 Audi Q5 (R06A1247)	\$41,795	\$161
2017 Acura MDX (P06A1464)	\$32,995	\$129

OVER 800 VEHICLES FOR YOU TO CHOOSE FROM

VISIT OUR INDOOR SHOWROOMS OR ONLINE AT **AUTOPLANET.ca**

"Handang tumulong ang mga kababayan niyo sa Sales Department"



CALL IAN & GET PRE-APPROVED!
416-300-7240

Jing Gonzalez - General Sales Manager
Ian Copili - Salesperson (Presidents Cup Award Recipient)



BRAMPTON
2830 Queen Street East
Brampton, ON L6S 6E8
905-459-0699



DURHAM
205 Baseline Road West
Clarington, ON L1C 3K3
289-485-5555

Monday - Friday 9:00am - 7:00pm
Saturday 9:00am - 6:00pm
★ Sunday 11:00am - 5:00pm

AutoPlanet is a proud member of  Performance Auto Group

"Kami ang kababayan niyo sa Service Department"



LET US SAVE YOU TIME AND TAKE THE HASSLE OF SELLING YOUR CAR PRIVATELY.
ASK US FOR A NO-OBLIGATION APPRAISAL!

Jessie Liwag - Detailer
John Locsom - Apprentice Technician
Lawrence Lapuz - Detailer

*Disclaimer: 84 month term (OAC). Finance rate of 5.99% is only available on approved credit (OAC). I.E Cost of Borrowing on \$10,000 (based on term) are: for 36mth - \$950.12; 48mth - \$1270.40; 60mth - \$1595.80. Rates may vary based on credit worthiness up to 29.9%. All prices and payments are subject to HST + License Fee. Other terms and conditions apply (see dealer for details). Safety Certification and 120-Point Mechanical Inspection are included in the price. All vehicles are as seen, as equipped. Call to verify actual options and features. Carfax available on every vehicle. Ex-Rentals are disclosed.

MUST-WATCH FILIPINO FLICKS ARE NOW ON CINEPLEX!

DRAMA



COMEDY



ROMANCE

