

\$160.000.000. Negociables. Informes: 8210462-3137502682. Popayán.

VENDO casa Barrio Catay. Informes: 8220481-3117923878. Popayán.

VENDO casa Urbanización Cruz Roja, barata. Informes: 8237888-3117624908. Popayán.

VENDO 2 casas magnífica ubicación vía panamericana

8223883-3136229479. Popayán.

VENDO casa nueva 2pisos Americas \$105.000.000. Informes: 3128189482. Popayán.

VALENCIA, biplantas, 4alcobas, local, comercial Calle 6 # 14-27. Informes: 3168016468. Popayán.

VENPERMUTO casa y/o lote campestre, vía Totoro, V/ Clarete, 1200M2.

HERMOSO apartamento Norte, chimenea parqueadero 3piso. Informes: 8217656-3136564592. Popayán.

VENDO Apartamento Santa Inés, cuatricalcobas, cerca Melvin Jones, Informes: 8220481, 3117923878. Popayán.

VENDO, permuto apartamento barrio Modelo. Informes: 3164474008-8236132. Popayán.

MAGNÍFICOS: Una alcoba, bialcobas, trialcobas, inteligentes, completos. Calle.19N #7-37. Informes: 3113392196, 8234282. Popayán.

VENDO amplio apartamento Bloque-G Torres del Río. Informes: 3006001182, 8329489. Popayán.

LOTES Y FINCAS

VENDO finca Figueroa 12 minutos de Popayán 15 mil matas café producción. 3128189482. Popayán

VENDO Piagua Tambo, 3.8 hectáreas. Informes: 3153189505. Popayán.

BELLÍSIMA parcela de 4000mts2 con cafetera de caturra recién soqueada, lote plano para construir Chalet en la parcelación El Tablón 1 - inmediatamente del puente de Río Blanco con todos los servicios. Informes: 8200603. Popayán.

VENDO lote o permuto La Loma de la Virgen. Informes: 3137422174. Popayán.

3116054808. Popayán.

VENDO lote parcelación urbanizada San Roque 2 km panamericana 2750 mts2 económica. Informes: 3117493206-3163623834. Popayán.

VENDO finca 6hectareas, con río, casa frente cabalgando. \$110.000.000. Informes: 3128189482. Popayán.

VENDO lote Pino Pardo 2.000mts. Informes: 3116152477. Popayán.

VENDO lote La Paz \$7.000.000. Informes: 3113180414-3113217136. Popayán.

VENDO lote esquinero Campobello Norte, 12.75 x19.50. Urbanizado. Informes: 3164915977. Popayán.

VENDO lote esquinero Bosques del Pinar. \$13.000.000. Informes: 3128189482. Popayán.

VENPERMUTO casa y/o lote campestre, vía Totoro, V/ Clarete, 1200M2. Informes: 3004624648. Popayán.

PARCELACIÓN S. Francisco 7.778M2, mejora, lago, excelente vía. \$60.000.000. Informes: 8240438. Popayán.

PARCELACIÓN El Tablazo, 1500m2, diagonal condominio San Fernando. Informes: 3006543025. Popayán.

VENDO lote Catay 170 M2, planos aprobados, licencia construcción. Informes: 8237445. Popayán.

VENDO lote conjunto

ANTICRESO o vengo mejora bien ubicada. Informes: 3128919024. Popayán.

TUNIA parcelación 16 espectaculares miradores sobre la panamericana, lotes con servicios. Informes: 8327326. Popayán.

VENDO lotes El Tablazo, excelente ubicación. Informes: 3006525201. Popayán.

VENDO lote Variante norte, 10.000mts, buena ubicación, urbanizable. Informes: 3113580493. Popayán.

VENDO lote Barrio Belalcázar 254m. Informes: 8234400-3155679993. Popayán.

VENDO lote en Campobello, 293m2, 12m x 23m, urbanizado. Informes: 3113651181. Popayán.

VENDO fincas cerca Popayán 15 Hectáreas y 4 hectáreas \$65.000.000. Informes: 3152896858. Popayán

VENDO parcela campestre excelente ubicación a dos kilómetros panamericana. Informes: 3116266482.

VENDO lote La Paz \$ 5.700.000. Negociables. Informes: 3146110281. Popayán.

VENDO lote vía a Paispamba 5 1/2 hectáreas \$12.000.000. Negociables Informes: 8316205. Popayán

VENDO lote ubicado aldea y academia militar. 3154159826 - 8205412. Popayán

ARRIENDO magnífica casa central, oficinas, colegios,

Tu VOZ

...Y TODO POR LA GUERRA DEL CENTAVO!

Si bien para sobrevivir en Popayán se tiene que luchar contra la envidia, la copiadera, la competencia desleal, etc; también es cierto que la competencia DEBE ser limpia en todos los gremios.

Hoy solo deseo referirme especialmente a los conductores de transporte urbano que por recoger a una persona, escapan de acabar con la vida de los pasajeros a bordo, con los ciclista y peatones como le pasó a un hermano en la bajadita de la piedra del Norte; si, ...ahí donde han colocado los reductores de velocidad que nadie respeta!, ahora la moda es evitarlos bajándose de la calzada a la misma velocidad que traían (que no es poca), haciendo que los pasajeros salten como pulgas brinconas desde la silla hasta el techo del colectivo y lo que es peor, ellos no protestan, convencidos que así llegarán más rápido, sabiendo que... es mejor llegar tarde que nunca llegar.

Invito a los ciudadanos a preocuparse por defenderse sin agresividades de cosas como estas y a la policía de tránsito para que haga respetar no solo estos reductores sino las pocas señales de tránsito existentes en la ciudad.

Ah... olvidaba a los señores taxistas, ellos a su vez también víctimas de la guerra del centavo, hacen su parte de daño cuando paran EN SECO en cualquier lugar de la calle sin mirar si viene alguien atrás, al lado, etc, lo importante para ellos es recoger un pasajero sin medir las consecuencias.

Las personas que utilizamos estos servicios debemos también buscar un lugar apropiado para ser recogidos sin poner en peligro la vida de nadie. *María Elvira T. S.*

INFORME
El POP no se hace responsable de la veracidad del contenido de los clasificados ni sobre la verdadera identidad de quien utiliza nuestros servicios. No se publican anuncios con contenidos vulgares u ofensivos a la comunidad.
la redacción

Timbio. Informes: 3138367895. Popayán.

VENDO hermosa casa grande Barrio José María Obando. Informes: 8316205. Popayán.

VENDO casa sector norte conjunto cerrado. Informes: 8214282-3007871045. Popayán.

VENDO casa Lomas de Granada con plancha \$22.000.000. Negociables. Informes: 3128189482. Popayán

V/VIENTO, ampliada con garaje conjunto cerrado, cuarta etapa. Informes: 3136587395. Popayán.

VENDO casa Urbanización La Playa. Informes: 8202160-3128313788. Popayán.

VENDO mejora Conjunto cerrado El Encanto frente al parque negociable Informes: 3113536367. Popayán

VALENCIA 7 con 12, esquinera, uniplanta, posibilidad locales. Informes: 8220969-3004931228. Popayán.

ANTIGUA-II biplantas, cuatricalcobas, acabados en cedro. Informes: 3154067999. Popayán.

RECUERDO, uniplanta, buen estado, cuatricalcobas, sector ciclovia. Informes: 3167146324. Popayán.

VENDO casa nueva Barrio Santa Inés finos terminados, 2pisos. \$78.000.000. Informes: 3128189482. Popayán

RECUERDO 370 mts construidos. Súper grande. Informes: 3164821634. Popayán.

VENDO casa Villa Docente con apartamento independiente. Informes: 8235929-3154423698. Popayán.

VENDO casa ampliada Villa del Viento. Informes: 8327664-3113406799. Popayán.

VENDO casa Barrio Campamento, noche 8239246- 3152679777. Popayán.

VENDO casa biplantas con local comercial Esmeralda. Informes: 8316858. Popayán.

VENDO casa conjunto cerrado Catay Norte, renta \$ 1.400.000. Informes: 8201334-3122893343. Popayán.

VENDO casa apartamento Catay \$110.000.000. negociables nueva. Informes: 3128189482. Popayán.

VENDO casa remodelada, 2 locales, sector comercial. Informes: 8243488-3127845487. Popayán.

VENDO casa en Barrio Valencia. Informes: 8327947-3155739062. Popayán.

VENDO casa lote Piendamó, área 1.518 mts. Informes: 3127931955. Popayán.

VENDO casa Minuto de Dios, reformada. Informes: 8381041. Popayán.

VENDO casa en Bellohorizonte facilidades de pago llamar tarde Informes: 3147415683. Popayán.

VENDO casa centro 2pisos \$85.000.000. Informes: 3128189482. Popayán.

VENDO casa Villas de San Sebastián, cuatricalcobas, piscina. Informes: 3168770425. Popayán.

VENPERMUTO casa bifamiliar La paz por casa pequeña. Informes:

Informes: 3004624648. Popayán.

VENDO casa Fucha. Informes 8233049-3136560996. Popayán.

VENDO casa central, 11 alcobas, 3patios, 2baños. Informes: 8244976-8205413. Popayán.

VENDO casas centro Norte. Informes: 3172501990. Popayán.

VENDO casa Los Rosales. Informes: 8235343-3136537184. Popayán.

VENDO casa amplia cerca de Susana López. Informes: 8220429-3147689421. Popayán.

VENDO casa amplia Aida Lucia. Informes: 3163473343-3173228091. Popayán.

VENDO casa uniplanta Yambitara. Calle 34 # 4N-57. Informes: 3168239660. Popayán.

VENDO casa Barrio La Aldea. Informes: 8249686. Popayán.

VENDO casa Barrio Galicia, reformada buena ubicación. Informes: 3137474307. Popayán.

VENDO casa cuatricalcobas, garaje, biplantas negociables. Informes: 8247681-3164274856. Popayán.

ANTICRESO o vengo mejora bien ubicada. Informes: 3128919024. Popayán.

VENDO casa Esmeralda, Calle 5B #19A-48, 65millones negociables. Informes: 8216531. Popayán.

EXCELENTE casa, amplios espacios 4 habitaciones, 4 baños, garaje, hermoso patio; ubicada en el sector comercial y residencial. \$ 240.000.000. Negociables solo interesados. Informes: 8200603. Popayán.

VENDO casa Timbio, Barrio Germán Ramírez, amplia. Informes: 8223642, 3128778587. Popayán.

BARRIO Ciudad Jardín, buena ubicación, amplia, cerca Autopista Carrefour, Olímpica. Informes: 8232178. Popayán.

APARTAMENTOS

CONJUNTO cerrado cuatricalcobas, tribaños, sala comedor, hall 145 m2. Informes: 3014486902. Popayán.

HERMOSO apartamento Norte conjunto cerrado, chimenea, parqueadero, 3piso. Informes: 8217656-3136564592. Popayán.

VENDO hermoso apartamento Bloque-G Torres del Río. Informes: 8329489-3006001182. Popayán.

DESEA hacer una excelente inversión para obtener una renta fija? Compre este apartamento, cuquito 2 habitaciones, 1 sala-garaje, cocineta, 1 baño, Barrio Valencia por solo \$ 40.000.000. Negociables. Informes: 8200603. Popayán.

VENPERMUTO Pent House Edificio Mónaco, carrera 10 # 18N-38 Catay. Informes: 8220681-3155147645. Popayán.

VENDO apartamento Sector Histórico Carrera 3 # 4-50. Informes: 3113421600. Popayán.



VENDO finca verano vereda Los Arados Tunia, 4.100mts. Informes: 3165233801-3155512510. Popayán.

FINCA 6hectareas, Loma Larga, 2casas, cocheras, 14mil café. \$110.000. Informes: 3128189482. Timbio

GANGA gran oportunidad vengo lote Balcones Pomona. Informes: 8231648-3146193410. Popayán.

VENDO lote El Cofre, 2.700m2. Informes: 3136565219. Popayán.

VENDO lote grande en Lomas de Granada. Informes: 3137422174. Popayán.

VENDO lote variante cerca Panamericana. Informes:

cerrado Villa Alicia, 7 x 14M2. Informes: 3007886513. Popayán.

VENDO lote conjunto San Ignacio 6x 30M2. Informes: 8244512. Popayán.

VENPERMUTO lote Rincón Coomeva, 108M2. Informes: 8242040-8319489. Popayán.

FINCAS cerca Popayán, lotes, parcelas. Informes: 3172501990. Popayán.

VENDO finca Las Guacas, 3,5 hectáreas. Informes: 3116176990. Popayán.

VENDO finca en Timbio. Informes: 8247924-3137683997. Popayán.

VENDO lote urbanizado frente a Susana López. Informes: 8220429-8220739. Popayán.

ALQUILER CASAS

ARRIENDO casa Ciudad Jardín cuatricalcobas, garaje, alcoba de servicio. Informes: 8206726. Popayán.

ALQUILO casa Barrio la Esmeralda, Calle 8A # 17-61. Informes: 8235297-3127702049. Popayán.

ALQUILO casa conjunto residencial Pomona. Informes: 8231554. Popayán.

ALQUILO casa en Portal de La Vega. Informes: 3168753020. Popayán.

ARRIENDO casa ampliada Guayacanes del Río. \$

450.000. Informes: 8233566-3012148089. Popayán.

ARRIENDO casa Barrio La Playa. Carrera 19 # 16N-61. Informes: 3146871360. Popayán.

ARRIENDO casa conjunto cerrado Villa del Viento primera etapa. Informes: 8206386-8235208. Popayán.

ARRIENDO magnífica casa central, oficinas, colegios,

Calle 13N; Autopista \$1.500.000. Informes: 3116054808- 8201494. Popayán.

ARRIENDO casa El Recuerdo. Informes 8233049-3136560996. Popayán.

ARRIENDO casa cuatro alcobas, Santa Elena. Informes: 3116358189.

ARRIENDO casa 6alcobas, garaje, terraza, Santa Clara. Carrera 10 # 9N-41. Informes: 8242461. Popayán.

APARTAMENTOS

TORRES Río Bloque G-01, trialcobas. Informes: 3007826444-8232563. Popayán.

Alquilo apartamento central Calle 2 #1-02, Apto.2. Informes 3145653806-8222070. Popayán.

ALQUILO apartamento: bihabitaciones, sala, comedor, cocina integral Campobello. Informes: 3154098365-8243886. Popayán.

AMPLIO apartamento Catay: trialcobas, sala, comedor, estudio, portería. Informes: 8235320-3113565425. Popayán.

APARTAESTUDIO sala, comedor, cocineta, mezanina. Carrera 6 #46N-62. \$260.000, incluido. Informes: 3155552069. Popayán.

ARRIENDO amplio apartamento vía Lácteos. Informes 3137188671-3136722686. Popayán.

ARRIENDO apartaestudio o local. Habitaciones, Cra.3 #8-60-62, Centro. Popayán.

ARRIENDO apartamento Central: bialcobas, cable. Informes 3006557070. Popayán.

ALQUILO apartamento 202 El Patio. Informes: 3155792634. Popayán.

ALQUILO apartamento Torres del Río Bloque G 501, trialcobas. Informes: 8232563-3004672821. Popayán.

ARRIENDO apartamento una persona, Barrio Ximena. Calle 47N #5A-13. Informes: 3153287578-8233249. Conózcalo! Popayán.

ARRIENDO apartamento: trialcobas, tercer piso Parque Mosquera \$450.000. Celular 3117190097. Popayán.

ARRIENDO bonito apartamento bialcobas, Carrera 12 # 5A-09 Barrio Valencia. Informes: 3122880146-8318062. Popayán.

LOCALES

ARRIENDO consultorio Odontológico centro ciudad, bien equipado. Carrera 10A # 6-10. Informes: 3113394032. Popayán.

ALQUILO local Comercial, 230M2. Informes Carrera 17 #8A-08, Bien ubicado La Esmeralda. Popayán.

ALQUILO local amplio, comercio, oficina, pleno centro. Precio \$800.000. Informes: 3117486198. Popayán.

ALQUILO local comercial 2piso, esquinero, panorámico Barrio La Paz, 70mts. Informes: 3174111093-8246261. Popayán.

ARRIENDO local Comercial Calle 8 #3-67. Informes 8243429. Popayán.

ARRIENDO local comercial barrio Valencia, diagonal Asoinca. Informes: 8243910-3136591657. Popayán.

ALQUILO amplio, local con baño; negocio o vivienda \$150.000. Americas. Informes: 8205411-8223189. Popayán.

ALQUILO locales frente Universidad Cooperativa, Barrio Valencia. Carrera.15 # 8-21. Informes: 3136552308. Popayán.

ARRIENDO locales Alto Cauca, contiguo Kocobrost, excelente ubicación. Informes: 8328888, 3154647117. Popayán.

SIGNA
ARTES GRAFICAS
DISEÑO
DIBUJOS
IMPRESIÓN LITOGRAFÍA
SERIGRAFÍA
Pedro J Salazar Ramirez
TELÉFONO: 8208977
CEL: 312388455
CALLE N° 4 N° 404 F PISO
SANTA CATALINA 1 ETAPA

Escritores & Poetas

ANGUSTIA

*Angustia que sube hasta el cerebro
y luego desciende al corazón
es un grito que retumba, que duele
como el eco de una maldición
como un susurro leve
como un ruido de las olas en el mar
agitándose bajo un palmar.*

*Angustia, tristeza en el camino
pensamiento amargo
de lo que pudo ser y no fue.*

*Angustia que se siente
como un dogal en el cuello
tristeza del camino
en nuestro largo caminar.*

*Angustia mirando el cielo azul
siempre lejano
y una estrella que nunca bajará.*

*Angustia que oprime nuestras almas
y siempre, siempre con nosotros estará,
cantará una canción en voz baja
y nadie, nadie mi canción escuchará*

Que honda angustia.

Autor: Edilma de la Cruz.

HABITACIONES

CONJUNTO cerrado persona sola, pareja, habitación, parqueadero. Informes: 3003109200. Popayán.

ALQUILO habitaciones, residencias femenina, compartir damas, centro. Deben trabajar. Informes: 3117486198. Popayán.

ALQUILO habitación persona sola. Calle 8 # 2-11. timbre 3 Santa Inés. Popayán.

ALQUILO habitación amoblada, excelente ubicación para caballero. Informes: 8203557-3013421972. Popayán.

ARRIENDO habitación conjunto cerrado Catay Norte. Informes: 8201334-3122893343. Popayán.

ALQUILA habitaciones a estudiantes. Con o sin alimentación. Informes: 8241225. Popayán.

ARRIENDO habitación grande, independiente, con baño, Carrera 7 # 6-23. Informes: 8231214. Popayán.

ARRIENDO habitación norte \$130.000. Informes: 8202459-3104101826. Popayán.

ARRIENDO habitación central amoblada, persona sola, estudie o trabaje. Carrera 3 # 8-73. Popayán.

ARRIENDO habitaciones, TV cable Carrera 7 # 6-23. Informes: 8244758. Popayán.

ARRIENDO habitaciones, independientes, Profesionales, Ejecutivos, Universitarios, TV-Cable. Carrera 7 #6-23. Informes: 8244758. Popayán.

ALQUILO habitación, amplia, excelente ubicación a persona sola, dama. Informes: 3172215444. Popayán.

ARRIENDO habitaciones amplias, con sin amoblada Barrio Américas. Calle. 12 #9-64. Informes: 8205246. Popayán.

ARRIENDO habitación amoblada, caballero profesional que trabaje, frente Champagnat, Informes: 3014321976. Popayán.

ARRIENDO habitación para dama que trabaje, Calle 27 AN # 7-06. Barrio Palace. Informes: 8233611. Popayán.

ARRIENDO habitación, closet, mujer que trabaje. Calle 6 #6-38, Centro. Informes: 3117670924. Popayán

HABITACIÓN independiente con baño, casa esquinera. Santa Clara. Informes: 8231214. Popayán.

ARRIENDO habitación para dama que trabaje, Calle 27 AN # 7-06. Barrio Palace. Informes: 8233611. Popayán.

ARRIENDO habitación, closet, mujer que trabaje. Calle 6 #6-38, Centro. Informes: 3117670924. Popayán

HABITACIÓN independiente con baño, casa esquinera. Santa Clara. Informes: 8231214. Popayán.

ARRIENDO habitación para dama que trabaje, Calle 27 AN # 7-06. Barrio Palace. Informes: 8233611. Popayán.

ARRIENDO habitación, closet, mujer que trabaje. Calle 6 #6-38, Centro. Informes: 3117670924. Popayán

HABITACIÓN independiente con baño, casa esquinera. Santa Clara. Informes: 8231214. Popayán.

VEHICULOS AUTOMOVILES

VENDO Renault Megane 2005, full. Informes: 8231903-3002848434. Popayán.

VENDO Renault Twingo, modelo 2004, excelente estado. Informes: 8202470-3014291650. Popayán.

VENDO Renault-21, RX-2000, Modelo 87, buen estado. Informes: 8242272-3122329780. Popayán.

VENDO Renault-9 Modelo 93, al día, bonito, buen precio. Informes: 8204264-3168328948. Popayán.

VENDO Renault-9, Modelo 1984, buen estado, rojo. Informes 8316841-3004687285. Popayán.

MAZDAAllegro 1300, 2003, full, gris, Neptuno. Informes: 8243429. Popayán.

MAZDA AllegroHB 2004; Megane, 1.400cc, 2004, como nuevos. Informes: 8217656, 3136564592. Popayán.

MAZDA Coupe 95, vidrios, alarma, bloqueo, perfecto estado. Informes: 8306781-3136579457. Popayán.

VENDO Sprint 2003. Informes: 3155929123. Popayán.

VENDO Sprint modelo 1990, buen estado \$10.000.000. Informes: 8236511. Popayán.

VENDO Renault-4 modelo 85, excelente estado. Informes 8319374-3103741663. Popayán.

VENDO Renault-4, Modelo 1990, buen estado. Informes: 3122328777. Popayán.

VENDO Renault, Modelo 75, papeles día. \$3.200.000 negociable, perfecto estado. Informes: 3122693425. Popayán.

OPORTUNIDAD Mazda doble cabina 2600, Modelo 2000, full equipo. Antitraco. Informes: 3006508303-3103952534. Popayán.

OPORTUNIDAD Nissan Sentra 1994, Motor Twin-Can Injection, Aire, Hidráulica, llantas nuevas. MP3, Coope. Informes: 3156600324-8235274. Popayán.

REGALO \$500.000, cedo Chevyplan Spark, cuota \$380.000. Negociemos. Informes: 3136907417. Popayán.

RENAULT nueve Brio 1993, perfecto estado; otro 1986. Informes: 8213837-3155783367. Popayán.

SKODA Felicia 1300, Modelo 97, perfecto estado, buen precio. Informes:

BUSES Y CAMIONES

VENDO camión Ford 10 toneladas. Informes: 8231565, 8308565. Popayán.

VENDO Chevrolet Turbo Furgón, Modelo 93 \$35.000.000, negociables. Informes: 3155817829-8383328. Popayán.

VENDO moto AKT 125, modelo 2006. \$ 2.000.000. Informes: 3128189482. Popayán.

HONDA Hero 1 00cc, Enduro, Modelo 2000. \$2.200.000, negociables, Informes: 31 28620736-8316460. Popayán.

VENDO Pulsar Negra 3007780907. Popayán.

VENDO Chevrolet Sprint/87, motivo viaje. Informes 8247747, Informes: 3122830727. Popayán.

VENDO Mazda HS 2001, A.A. AL, B.C. Informes: 3165244940. Popayán.

VENDO Mazda 626 modelo 2004, negro, único dueño \$32.000.000. Informes: 3012723941. Popayán.

VENDO Renault 18 modelo 85, 1400cc, placas Cali. Informes: 8235000-3155847088. Popayán.

VENDO Renault 9 modelo 87. Informes: 8247681-3164274856-3006597355. Popayán.

VENDO Renault 6, rojo, modelo 83, motor estándar remodelado. Informes: 8243514-3103768760. Popayán.

MOTOS

VENDO moto Yamaha XT-225, modelo 2001. Informes: 3007752732-8234547. Popayán.

VENDO bonita Suzuki Best-125 2005, seguro nuevo, azul. Informes: 8210982. Popayán.

VENDO moto FR-100, Suzuki, Modelo 98, papeles día. Informes 8210888-3166208278. Popayán.

VENDO moto Honda CBF-150, modelo 2008. Informes: 8382323. Popayán.

VENDO moto Yamaha V/80 \$1.600.000, negociables. Informes 3155653997-8243203. Popayán.

VENDO taxi urbano Chevette, modelo 93. Informes: 3147146550-8234182. Popayán.

VENDO taxi Urbano Citius 2007. Casa Santa Lucia. Informes: 3168314689. Popayán.

PRINCIPIOS ACTIVOS DE LAS PLANTAS

Pocas personas tienen la sana costumbre de exigir el folio ilustrativo en los medicinales tanto menos informarse sobre sus componentes. Por eso nos resultan extraños términos como adipógeno, vasoconstrictor, etc y escasamente sabemos que un laxante facilita la evacuación intestinal o que un sedante regulariza la actividad nerviosa.

La medicina tiene su principal fuente en las plantas, cada una de ellas posee propiedades que le atribuyen la facultad de evitar, detener y curar enfermedades, conociendo estas propiedades podemos tener cautela en el empleo de medicamentos y acudir directamente a las plantas en ayuda de recuperación en casos leves.

Adelgazante: favorecedor de la pérdida del apetito; hinojo, apio, fresno, abedul, limón.
Adipógeno: reductor de la acumulación de grasas; algas marinas fucus.
Analgesico: calmante del dolor en general.
Anestésico: suspensor de la sensibilidad local o general.
Antálgico: calmante del dolor, tanto a nivel de órgano dolorido como del sistema nervioso; manzanilla, tila, hierba luisa, cilantro, alcanfor para fricciones.
Antiespasmódico: relajante muscular; cilantro, menta, hinojo, valeriana, manzanilla.
Antiflojístico: reductor de las inflamaciones; aloe saponaria.
Antiliásico: contribuye a la disolución de los cálculos en las vías urinarias o biliares; juliana, verbena, piles de manzana en infusión, aceite de oliva crudo.
Antisudorífico: disminuye a secreción del sudor; avellano.
Antitérmico: combate la fiebre; agracebo, eucalipto, acedera.
Antitusígeno: calmante de la tos; orégano, albahaca, berro, enebros, regaliz, verónica.
Astringente: contrae los tejidos capilares, y disminuye la secreción de las mucosas; guayaba, eucalipto, castaño, alhena.
Balsámico: suavizante de la mucosa respiratoria; violeta, alhucema, enebros, muérdago, regaliz.
Carminativo: favorecedor de la expulsión de gases del aparato digestivo; eneldo, anís, hinojo, angélica, comino.
Colagogo: contrae la vesícula biliar y estimula la evacuación de la bilis.
Depurativo: purificador de la sangre que ayuda a eliminar desechos; abedul, nogal, abeto, angélica, bardana, boldo, enebros y zarzaparrilla.
Vermífugo: expulsa los gusanos intestinales; ajo, artemisa, cebolla, ajeno, perejil, estragón, abrotano hembra, paico.

TAXIS

VENDO camión Ford 10 toneladas. Informes: 8231565, 8308565. Popayán.

VENDO Chevrolet Turbo Furgón, Modelo 93 \$35.000.000, negociables. Informes: 3155817829-8383328. Popayán.

VENDO moto Yamaha XT-225, modelo 2001. Informes: 3007752732-8234547. Popayán.

VENDO bonita Suzuki Best-125 2005, seguro nuevo, azul. Informes: 8210982. Popayán.

VENDO moto FR-100, Suzuki, Modelo 98, papeles día. Informes 8210888-3166208278. Popayán.

VENDO moto Honda CBF-150, modelo 2008. Informes: 8382323. Popayán.

VENDO moto Yamaha V/80 \$1.600.000, negociables. Informes 3155653997-8243203. Popayán.

VENDO taxi urbano Chevette, modelo 93. Informes: 3147146550-8234182. Popayán.

VENDO taxi Urbano Citius 2007. Casa Santa Lucia. Informes: 3168314689. Popayán.

OTROS

TROOPER cabinado 1989, Supercarry pasajeros 1997. Honda Civic 1993. Informes: 3007873855. Popayán.

VENDO Campero Toyota Land Cruiser, carpado, largo, Modelo 1984, D.H.,

NO CONTAMINEMOS EL AGUA, NO ENVENEMOS NUESTRA FUENTES DE VIDA.

TARIFAS Clasificados

PARA TODOS
Desde 1 a 10 palabras en letra común **GRATIS!**

PARA TODOS

Palabras adicional en letra común	\$ 500
Palabras en negrilla cada una	\$ 100
Título	\$ 2.500
Logo b&n	\$ 10.000
Módulo	\$ 8.000
Viñeta	\$ 1.000
Símbolo - tamaño pequeño	\$ 1.000
Símbolo - tamaño mediano	\$ 1.500
Símbolo - tamaño grande	\$ 2.000

(*)Se hace devolución del dinero solo en el caso de cesación de existencia del periódico.

¿ DONDE PUEDES COLOCAR TU CLASIFICADO ?

en oficina
Eurocol Comunicación Ltda - Calle 7A #14-34

otro sitio
Tipografía KIKES - Calle 8 #9-40 - Tele: 8208336


Teléfono / Fax (recorta y envía el formato)
8 - 38 12 38

Internet (correo electrónico)
clasificados@elpop.net

Messenger (en-Vivo)
redaccion@elpop.net

Aprovecha ... es gratis

Formato donde el usuario podrá registrar su información y enviarlo al FAX.8 38 12 38.



Calle 7A #14-34
B/ Valencia - Popayán
NIT: 900094530-1
Tel. 8381238 - Fax. 8381238

CLASIFICADOS

Los anuncios clasificados deben ser entregados en el lugar que corresponda a más tardar a las 12 meridiano de los días 12 y 27 de cada mes para que sean publicados en la próxima edición. Si se pasan de estas fechas quedarán pendientes para la siguiente publicación. No se hará devolución del dinero por ningún motivo.

Fecha		Dirección:		C.C. / NIT:	
Usuario / Empresa:		Venta <input type="checkbox"/>		Oferta <input type="checkbox"/>	
Teléfono:		Alquila <input type="checkbox"/>		Busca <input type="checkbox"/>	
Sección:		Permuta <input type="checkbox"/>			
Número de Símbolo	Número de viñeta y tamaño	Posición de palabra negrilla	Módulo	Logo (nombre archivo)	Tipo y palabra TITULO
					Tamaño [0] [1] [2] Posición [Izq] [Cen] [Der]
AVISO (todo en mayúscula)					

Si el clasificado necesita de un pago adicional acercarse a la oficina de Eurocol Comunicación Ltda ubicada en la calle 7A #14-34. Para mayor información llamar al 8 38 12 38 ** El Pop no se responsabiliza por la entrega de datos incorrectos, verifiquelos antes de ser clasificados.



Hotel Tunia Restaurante

¡Todo en sus platos siempre por un maravilloso precio!

Informes y reservas
(2) 847 1836 ó 315 259 7707
Via Cali - Popayán
a 500 m.l.s. del peaje de Tunia

EVENTOS

7 de Septiembre
PROEXPORT
EL CENTRO EMPRESARIAL DE NEGOCIOS DE POPAYÁN ZEIKY
DOCTOR: RAFAEL ANTONIO MUÑOZ AGUILAR.
INVERSIÓN: \$60.000 INCLUIDO EL IVA Y PARA ESTUDIANTES \$40.000 INCLUIDO IVA.
HORA: 8:00 AM - 12 PM-2:00 PM- 4:00 PM.
LUGAR: AUDITORIO EMPRESARIAL DE LA CÁMARA DE COMERCIO.
INFORMES: 8243625-EXT. 104-108 CON TATIANA CHAMORRO
E-MAIL: FORMACION@CCCAUCA.ORG.CO.

8 de Septiembre
SHOW DE CHEFS EN EL CONGRESO GASTRONÓMICO
LUGAR: AUDITORIO DEL CENTRO COMERCIAL PLAZA COLONIAL.
HORA: 9:00 AM A 5:00 PM.

14 de Septiembre
CONCURSO DE FOTOGRAFÍA DE AMOR Y AMISTAD
ESTANCO Y SUPERTIENDA SAN DIEGO TE PAGA LA RUMBA DE AMOR Y AMISTAD!
TÓMATE UNA FOTO CON TUS AMIGOS, EN LA QUE INCLUYAS UNA BOLSA DE ESTANCO Y SUPERTIENDA SAN DIEGO.
LUGAR: CARRERA 16 # 4-26
PLAZO DE RECEPCIÓN DE FOTOS: 14 DE SEPTIEMBRE DE 2007.
INFORMES: 8212000 O EN EL LINK DE CONTACTO

17 al 21 de Septiembre
FESTIVAL
DEPARTAMENTO DE LENGUAS EXTRANJERAS
SEMANA DE LA CULTURA EN LENGUAS EXTRANJERAS
LUGAR: COLEGIO MAYOR DEL CAUCA
ENTRADA: GRATUITA
DESCARGA LA PROGRAMACIÓN (FORMATO PDF - 42,8 K)

buen estado. Informes: 8239951-3146325509. Popayán.

VENDO campero Mitsubishi Modelo 2000, 3000cc. Informes: 3165244940. Popayán

VENDO buseton Nissan Non Plus Ultra, Modelo 2004. Informes: 3007759768. Popayán.

VENDO buseta urbana Translibertad, 2000. Informes: 3113308422. Popayán.

VENDO permuta buseta Agrale 2005, 20 pasajeros Sotracauca. Informes: 3136884949-3103961501. Popayán.

CHEVROLET Samurai 1995, vendo: cabinado, alarma, buen estado. Informes: 8326969-3108325984. Popayán.

BUSETA KIA Besta-27 1994, Diesel particular 19. Oportunidad, perfecto estado. Informes: 3122872625. Popayán.

VENDO microbús 12 pasajeros, Modelo 96, A.C.P.M. Informes: 3006003013-8235731. Popayán.

VENDO microbús urbano Sotracauca, Nissan, Modelo 98. Informes: 3164494197-8385749. Popayán.

Negociables Informes: 8395229. Popayán.

VENDO nevera, comedor 4 puestos. Informes: 8231831. Popayán.

VENDO cocina integral mesón acero inoxidable, estufa, horno, gabinetes. \$2.700.000. Informes: 8244918. Popayán

VENDO estufa Industrial dos boquillas. Informes: 8235085. Popayán..

SERVICIOS

ESTÉTICA FACIAL Y CORPORAL

AQUA SPA LDA centro de hidroterapia, rehabilitación y acondicionamiento físico, venta de equipos de cardio. Calle 17N #6-70. El Recuerdo. Informes: 8200958, 3007771512. Popayán.

Tratamiento para manchas en la piel directo desde Alemania. Informes: 312-8978597. Popayán.

Masaje manual personalizado, equipos Fútbol, Básquet, Solired Informes: 8203618-3117363218. Popayán.

ALISADO profesional garantizado, base frutas. Urbanización Pomona. Carrera.3 #16AN-34. Informes: 8233890. Popayán.

HOGAR

VENDO hermoso juego de alcoba niña completo. Informes: 8328016-3006034225. Popayán

VENDO cama doble. Informes: 8208490-8200706. Popayán.

VENDO TV 29", marca Etech \$500.000. Informes: 3154772974. Popayán.

VENDO espectacular juego de sala clásico buen estado \$ 200.000.

TABLAS PARA BINGO

TIPOGRAFÍA KIKES

8208336 - 8381238

HOTEL Tunia, Restaurante, eventos mayor Información: 3152597707. Tunia

PARADOR El Hogar. Hotel y Restaurante. Pasa un día espectacular. Informes: 3113000510. Tunia.

PATIA parque turístico, servicio de hospedaje, restaurante, camping y piscina. Km 93 vía Popayán-Pasto. Informes: (092) 3156368, 3113334342.

TERMALES aguas tibias, lago termal, piscinas, tobogán, comedor, a solo 30 km de Popayán vía Coconuco. Informes: 8241161, 3155786111. Coconuco.

TOES termales municipio de Páez, disfruta las vacaciones visítenos. Informes: 3132838706.

CAMINAR sendero ecológico, Las Tres Cruces disfruta el panorama de tu ciudad Popayán.

PASEOS viajes Coconuco, Patía, Cali; otros, 10,15 pasajeros. 3105383100. Popayán.

VERANO disfruta Las Cascadas 3 en una Tunurco (Timbio). Informes: 3155936867, 3152889281. David Agredo los espera.

COMERCIALES

COMPUTADORES Y ELECTRÓNICA

PORTATILES nuevos GARANTIZADOS, desde \$1.300.000. Entrega inmediata. Informes: 3155891852-8303088. Popayán.

COMERCIALIZADORA Andina, súper económico, fotocopiadoras, impresoras, toner, repuestos mantenimiento. Carrera 7 # 6-41. C.C. Rodrival local 2. Teléfono: 8244203. Popayán.

ASTRON Electrónica venta de componentes electrónicos, integrados, transistores. Calle 6 # 10-07. Informes: 8241533-3155073805. Popayán.

EUREKATRONIC soluciones tecnológicas, equipos de suministros, redes y servidores, Hardware y software, mantenimiento y reparación. Carrera 8 # 3-48. Informes: 8317678-8209185. Popayán.

PROFESIONALES

CONFECCIONAMOS cortinas, sobre-medidas, edredones, cenefas, lencería, lavamos y planchamos. Cra17#13A-21. 8396399. Popayán.

ODONTOLOGÍA consulta gratis urgencias Lunes a Domingo. Festivos. Informes: 8319311-3155817197. Popayán.

ODONTÓLOGO cirujano oral y estomatólogo, implantología oral. Informes: 8203661-3003231618. Popayán.

GRANCOLOMBIANA de Servicios, giros y remesas. Carrera 7 # 6-41. C.C. Rodrival oficina 06. Teléfono: 8318500-3146628942. Popayán.

KABOD casa de banquetes platos especiales, económicos súper deliciosos. Teléfono: 8221660. Popayán.

ÓPTICA Andes servimos con calidad y calidez humana. Carrera 9 # 7-98. Informes: 2842905. Popayán.

EMPASTAMOS papelería de archivo, tesis de grado, Carrera 5 #9-28. Informes: 8244704-3137299803. Popayán.

PUNTO Óptico, examen de Optometría, súper económico Calle 7 # 8-81-Centro. Teléfono: 8240790. Popayán.

NEGOCIOS ESTABLECIDOS

VENDO restaurante Barrio La Esmeralda acreditado \$ 8.000.000. Informes: 3128189482. Popayán

MOTIVO viaje vendo acreditado almacén de calzado. Informes: 8237288-3167433211. Popayán.

OPORTUNIDAD! Hágase dueño de su propio negocio vendo montaje sala de belleza. Informes: 8231579-3006747244. Popayán.

VENDO restaurante bien acreditado. Informes: 3172353064-3162771051. Popayán.

VENDO montaje peluquería, buen precio, bonito vitrinas, Calle 8A # 27B-30. Informes: 3128781606. Popayán.

VENPERMUTO montaje taller Eléctrico Repuestos. Informes: 3117483155. Popayán.

OPORTUNIDAD vendo consultorio Centro Médico Valle de Pubenza. Informes: 3152876877. Popayán.

OPORTUNIDAD Vendo microempresa confección Ropa Médica: para médico, dotaciones y más. Excelente ubicación, bien acreditada. Informes: 3157568296. Popayán.

Fundado el 20 de Octubre del 2006

Representante Legal: Liliana Narváez Cruz - info@eurocolcomunicacion.com

Gerente de producción: Fabio Paganini - fabio.paganini@eurocolcomunicacion.com

Jefe de redacción: Socorro Erazo - redaccion@elpop.net

Diseño y empaginación: Fabio Paganini - grafica@elpop.net

Proprietario: Eurocol Comunicación Ltda - Nit 900094530-1

Dirección: Calle 7A #14-34 - B/Valencia - Popayán - Tel. 8 381238

URL: http://www.elpop.net

E-Mail: clasificados@elpop.net

¿Sabías QUE...?

¿El estrés es en grado de crear en el ser humano una forma de disturbio o condición negativa?



Pues bien, de él sabemos que es un término inglés que significa esfuerzo, presión, tensión y se ha convertido en una enfermedad del momento, incluso se suele decir : tengo un ...estrés, escuatro, escinco, etc, para expresar el excesivo agotamiento físico y psíquico que se obtiene de los elementos estresantes, llamados estímulos que el ser humano

recibe (trabajo extenuante, preocupaciones, ansiedad, etc). La respuesta a estos estímulos insoportables es lo que se conoce como estrés; más concretamente se considera como : “ la respuesta biológica y específica del cuerpo a cualquier solicitud ambiental”.

Es mejor aclarar desde ya una cosa: sin estrés no se vive. Es más sin el estrés no existiría el género humano: De hecho aunque hoy en día sea un término negativo, en sí es una respuesta fisiológica normal que en la historia de la evolución de la especie está clasificada como aquella individual positiva que ha permitido los cambio superacionales en el hombre.

Vale anotar que varía de persona a persona según la edad, condición psíquica y actividad realizada y que existen modos de evitarlo para no afectar la maravillosa máquina que es el cuerpo humano: Se aconseja cambiar situaciones, aceptar lo que no se puede cambiar, prescindir de ciertas cosas, aceptar el tipo de vida como viene sin perder los deseos de superación, controlar la vida propia, y sobre todo hacer una lista de los recursos que se poseen como son: la familia, las experiencias, los conocimientos, las habilidades, y las situaciones superadas de las cuales se ha aprendido.

Esto último resulta gratificante pues el talento humano no tiene límites y todos sin excepción tenemos algo valioso que nos enorgullece.

VENDO restaurante-cafetería, esquina, bien acreditado, con o sin vivienda, Informes: 8241194. Popayán.

VENDO permuta restaurante bien ubicado, acreditado. Calle 5 # 22-40. Informes: 3137653963, 8218692. Popayán.

OFERTA montaje Internet 6 Pcts pantalla LCD17", mesas, cámaras, licencias. Informes: 8242482-3113755839. Popayán.

VENDO restaurante-cafetería, esquina, bien acreditado, con o sin vivienda, Informes: 8241194. Popayán.

VENDO equipo de perifoneo. Informes teléfono 8238897. Popayán.

VENDO equipo suetos: Tamices, cazuela límites, balanza. Informes: 3006493052. Popayán.

VENDO juego mesas en aluminio, de lujo. Informes 3154186386. Popayán.

VENDO máquina hacer postes para alambrado Rotosfera, 3 velocidades. Informes: 3108205372. Popayán.

¡OPORTUNIDAD, bicicletas de Sping profesionales. Informes: 8316646 - 8316770. Popayán.

FABRICA de postes de cemento fibrados para cerca. Informes: 3134875806. Popayán.

VENDO saldo de papelería. Informes: 8216784. Hora: 8 PM. Popayán.

VENDO congelador vitrina contres tapas, bodega, perfecto estado. Informes: 8318518. Popayán.

PRESTAMOS E HIPOTECAS

PRESTO dinero crédito rápido, interés bajo. Informes 8220885-3166407178. Popayán.

PRESTAMOS dinero sobre propiedades urbanas, también sobre carros. Informes: 8220481-3117923878. Popayán.

VARIOS

HERMOSO portón cedro caquetá, 195 X 245 X 16 CMS con 18 vidrios biselados, opalizados a su alrededor \$3.000.000. Negociables. Informes: 8210462-3137502682. Popayán.

VENDO mesa para 5 computadores metálica. \$700.000. Informes: 3128189482. Popayán.

SE SOLICITA camioneta Tipo Van en alquiler, modelo 2000 en adelante, para distribución puerta a puerta. Comunicarse al Celular 3108804251. Popayán.

NO PIERDA sus joyas

SITIOS DONDE SE ENCUENTRA PUESTOS DE REVISTAS Y LAS MEJORES TIENDAS

EUROCOL Comunicación Ltda
Cll 7A #14-34

TIPOGRAFÍA KIKES
Cll 8 #9-40

PRINTTINK
Local 120 - C.C. La Estación

PANADERÍA REAL
Cra 11 #1N-92 B/Modelo

CALZADO ESPAÑA
Local 73 - C.C. Las Palmas

PAPELERÍA y FOTOCOPIAS LUZ
Frente Puesto de Salud -M.Occidente
Cra 40B #2-08

TECNISELLOS del Cauca
Cll 8 #7-30

Supermercado PUNTO "G"
Cra 9 #63N-60 B/Bellavista

CAFETERÍA
Clínica "LA ESTANCIA"

TIENDA "EL PAISITA"
Cra 40BN #09 B/ Villa Docente

AUTOSERVICIO MERKA-DOS
Cll 28C Norte #6-13 B/Galicia

GALERIA BELLO HORIZONTE
Local 2 Exterior

KE BUÑUELOS
Cra 9 - Bomba Terpel Confacauca

SERVI GRANOS DEL SUR
Cll 13 #7-26 B/A.López

GRANERO EL LIMONAR
de Rut Mery Tintinago

GRANERO MERCAFAMILIAR
Cra 20 #8-46 B/Guayabal

SE NECESITA VENDEDORES PUERTA A PUERTA LLAMA AL 8 38 12 38

empeñadas, compramos sus recibos, informes: 8384785-3154919350. Popayán.

VENDO equipo de perifoneo. Informes teléfono 8238897. Popayán.

VENDO equipo suetos: Tamices, cazuela límites, balanza. Informes: 3006493052. Popayán.

VENDO juego mesas en aluminio, de lujo. Informes 3154186386. Popayán.

VENDO máquina hacer postes para alambrado Rotosfera, 3 velocidades. Informes: 3108205372. Popayán.

¡OPORTUNIDAD, bicicletas de Sping profesionales. Informes: 8316646 - 8316770. Popayán.

FABRICA de postes de cemento fibrados para cerca. Informes: 3134875806. Popayán.

VENDO saldo de papelería. Informes: 8216784. Hora: 8 PM. Popayán.

VENDO congelador vitrina contres tapas, bodega, perfecto estado. Informes: 8318518. Popayán.

AGRICOLAS Y PECUARIOS

ANIMALES Y SUS PRODUCTOS

GRANJA agrícola El Vlgor vendemos lechones kilómetro 9 vía Popayán-Timbio. Informes: 3113891909.

VENDO cachorritos Beagle, un mes de nacidos. Carrera 12 #3-72. Informes: 8214493. Popayán.

VENDO perros Pastor Alemán, 3 meses. Informes: 8242495. Popayán.

VENDO Pug hembra para cría 7 meses. Informes: 8247681-3164274856-3006597355. Popayán.

VETERINARIOS

DOCTORA Balcázar Centro Veterinario: Consulta, Cirugía, Hospitalización, Vacunas, Medicamentos, Accesorios, Peluquería, Alimentos. Urgencias Domicilio 24 Horas. 8249914- 3003140825. Popayán.

SERVICIO Médico Veterinario las 24 horas a domicilio, Informes: 8311083-3108901375. Popayán.

ADULTOS

BUSCO señorita desinteresada, comprensiva relación sería tengo 50 años, soltero humilde. Informes: 3137893965. Popayán.

OLGA 35 años sencilla hogareña cariñosa te ofrese compañía hombres de 55 a 65 años, comprensivos. 3147081819