

Who we are

ara.cat



ara.cat

2010

Paper & digital

Digital first

Created with Catalonia in mind

The world that's coming

ara.cat

Community

Socially committed
Politically engaged
Culturally active

ara.cat

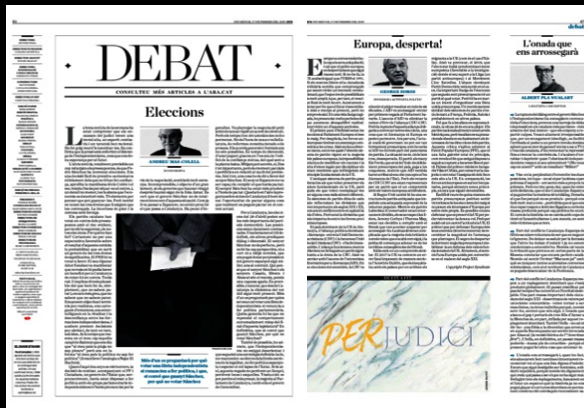
45,000 + subscribers
+5% newsstand sales 2018
2.5M + unique monthly users
+50% advertising in last 4 years
468K TW, 285K FB
+
Influence

ara.cat

What we do

ara.cat

Design



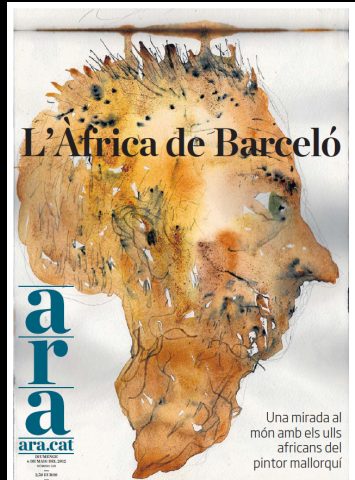
Front pages (2018)



Front pages (2019)



Special issues



tema:el·lídia

El professor que dibuixa sobre la sorra

Yolanda Díaz / Barcelona

La feta la guerra tornen a catalogar el Sahel, des de Mali, on els tuaregs han declarat la independència i l'haurem de parlar de Mali, de Mauritània, de Níger, el Tíbet i Burkina Faso. Un home dibuixa sobre la sorra i engreixa requintes per explicar el patiment de la seva gent, és el vell professor de matemàtiques Valtònyc i l'afirma.

IBU BOYRA

He après a mirar el món des de l'Àfrica

El professor de matemàtiques Valtònyc, un home de 55 anys, és un dels artistes més importants de la seva generació. Ha treballat a l'Àfrica i ha dibuixat sobre la sorra. Ha estat a Mali, a Mauritània, a Níger, al Tíbet i a Burkina Faso. Ha dibuixat sobre la sorra i ha engreixat requintes per explicar el patiment de la seva gent. És el vell professor de matemàtiques Valtònyc i l'afirma.

MIQUEL BARCELÓ

tema:el·lídia

Un continent en transformació

En dos anys de conflictes armats a l'Àfrica han passat una dotzena de països més de milions d'afegits a la seva economia i les seves formes de govern. L'afirmació

La incertesa a la Banya d'Àfrica

El polveri dels Grans Llacs

El relleu de les velles dictadures

La lluita tuareg per unes fronteres pròpies al Sahel

La història colonial de Sud-àfrica aparta totalment dels seus veïns

El cas del Sudan del Sud alça la veu a Mauritània, Mali, al Txad i al Níger



Política

DESEMBRE 2015

QUATRE MESOS I CAP RESULTAT

PP 313, PSOE 203, PSC 69, C's 40

COMENÇA EL FESTIVAL!

MAIG 2016

El CIS dibuixa un mapa electoral estable si no hi ha coalició d'esquerreres

política

L'èxit de la suma entre Podem i IU facilitarà l'acostament del PSOE al PP

Un 'torpismo' de la confiança d'esquerrers als socialistes pot ser l'estocada al bipartidisme

El CIS dibuixa un mapa electoral estable si no hi ha coalició d'esquerreres

El CIS dibuixa un mapa electoral estable si no hi ha coalició d'esquerreres

OPINIÓ I ANÀLISI

política

10 de juliol de 2011

Política

LA GOVERNABILITAT D'ESPANYA

JUVER, 32 ANYS

Creix la pressió a Sánchez dins i fora del PSOE per avançar eleccions

Ahíels instigua un "superdèficit" electoral el 25 de maig i el president li recorda que ho decideix ell

per Ferran Martínez

Una cosa és evident, les eleccions es faran el 25 de maig. La pregunta és si ho decideix el president del PSOE, Pedro Sánchez, o si ho decideix el poble. La resposta és que ho decideix el poble, però només si Sánchez ho vol. I això és el que està passant: Sánchez està sent pressionat des de dins i fora del PSOE per avançar les eleccions. Dins del PSOE, hi ha una part que vol que Sánchez es presenti a les eleccions i una altra que no ho vol. Fora del PSOE, hi ha la pressió dels mitjans de comunicació i dels ciutadans perquè Sánchez es presenti a les eleccions.

Previsió
Sánchez es presentarà a les eleccions el 25 de maig.

Previsió
Sánchez es presentarà a les eleccions el 25 de maig.

El president del PSOE, Pedro Sánchez, està sent pressionat des de dins i fora del PSOE per avançar les eleccions. Dins del PSOE, hi ha una part que vol que Sánchez es presenti a les eleccions i una altra que no ho vol. Fora del PSOE, hi ha la pressió dels mitjans de comunicació i dels ciutadans perquè Sánchez es presenti a les eleccions.

en breu

JUVER, 32 ANYS

■ Pia de xoc feminista de ferrosqua independentista

La Pia de xoc feminista de ferrosqua independentista és una iniciativa que busca donar veu a les dones que volen la independència de Catalunya. La iniciativa és liderada per la periodista i activista feminista, Juver, de 32 anys.

JUVER, 32 ANYS

■ Cardini diu que el PSCet no es fusionarà amb la Crida

El líder del PSCet, Cardini, ha afirmat que el PSCet no es fusionarà amb la Crida Nacional. Cardini ha afirmat que el PSCet és una força política independentista i que no vol fusionar-se amb la Crida Nacional.

Arxivat el cas patrimoni de Turull, amb l'aval de la Fiscalia

El Jugec diu que el diputat no volia amagar els béns a la justícia

per Ferran Martínez

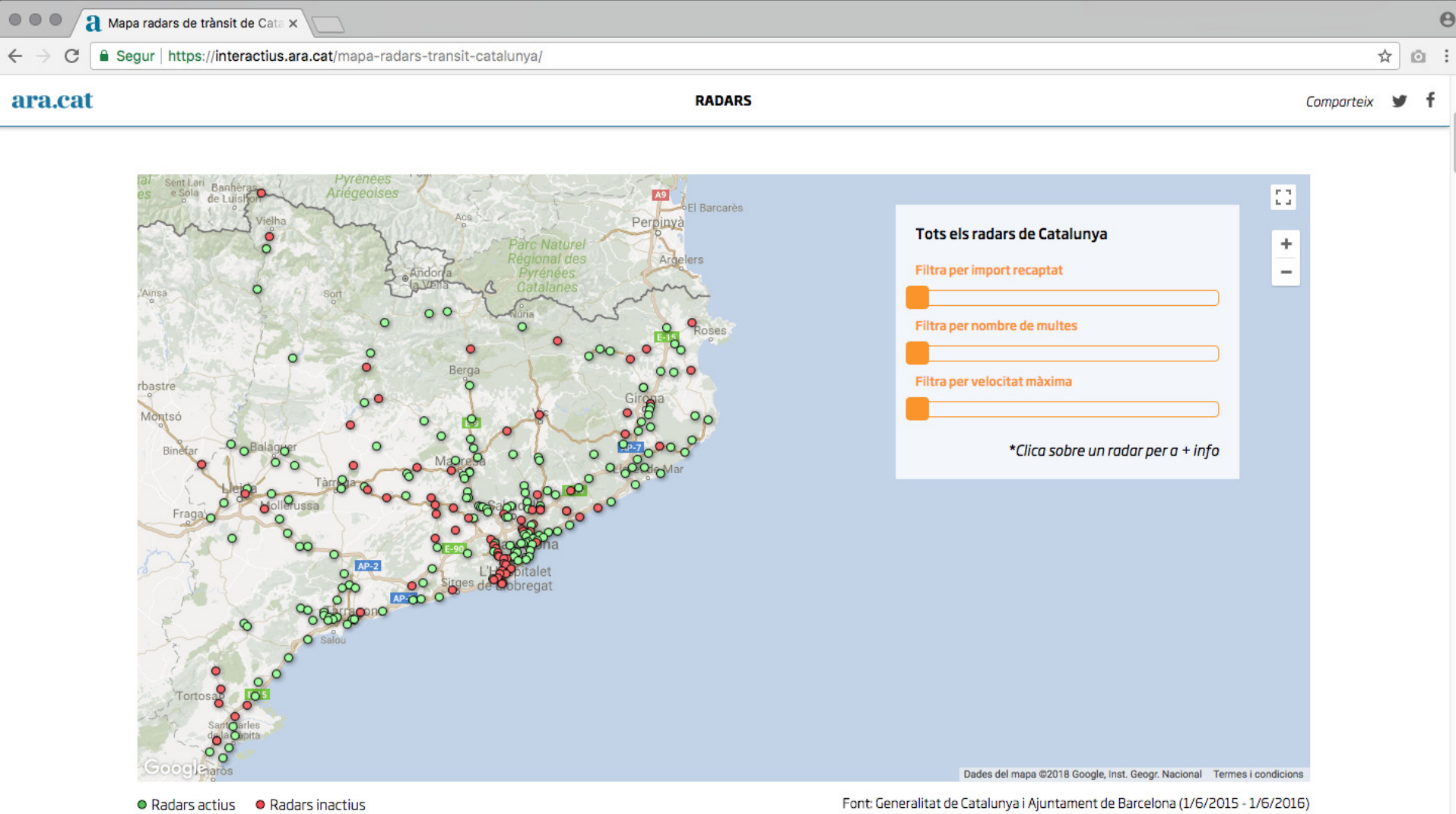
El cas del patrimoni de Turull ha estat arxivat per la Fiscalia. El Jugec ha decidit no continuar amb el cas perquè el diputat no volia amagar els béns a la justícia.

JUVER, 32 ANYS

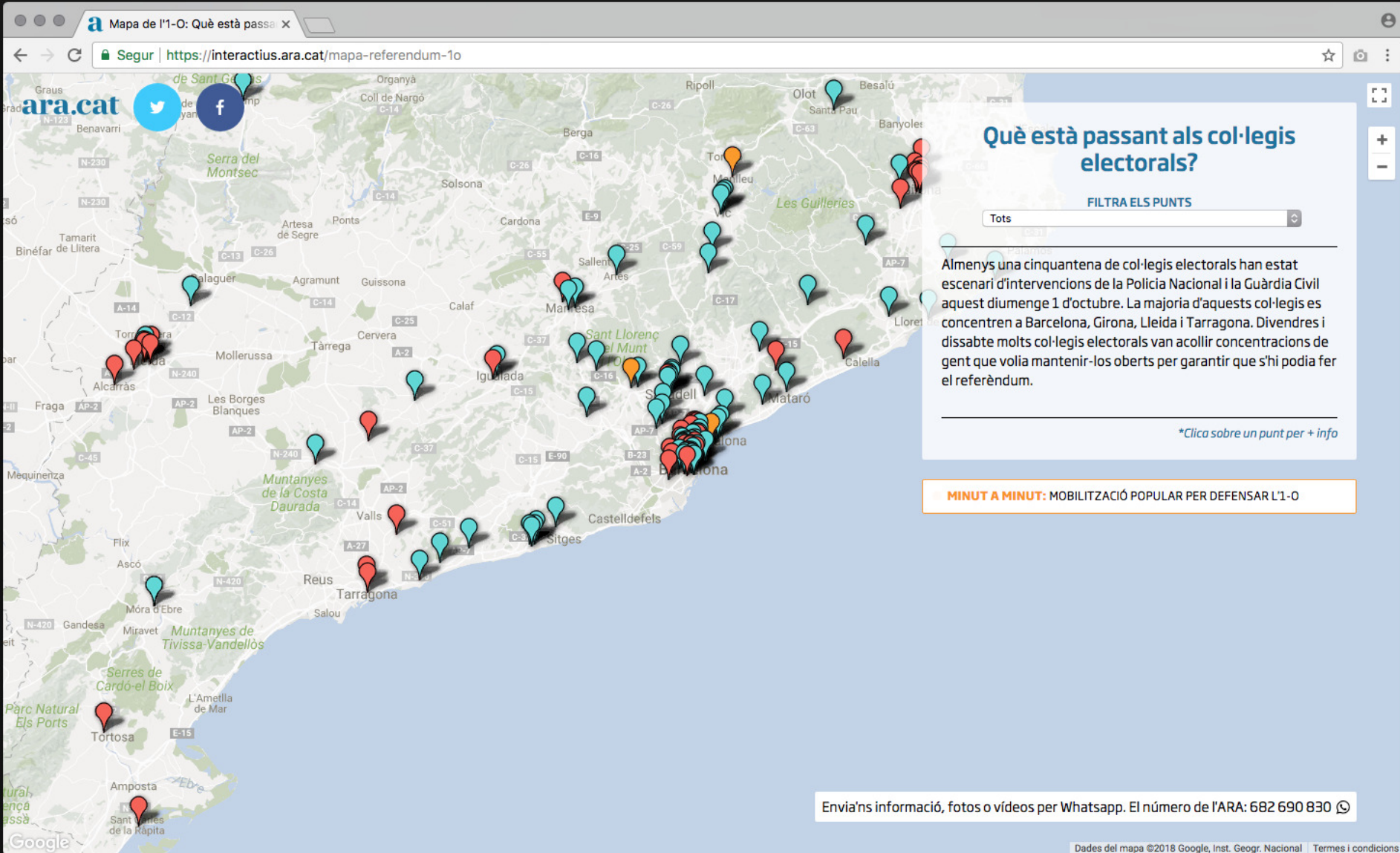
El cas del patrimoni de Turull ha estat arxivat per la Fiscalia. El Jugec ha decidit no continuar amb el cas perquè el diputat no volia amagar els béns a la justícia.

[illegible]

Digital-to-print



Digital-to-print



ara.cat

VERGONYA I DIGNITAT

El mapa de la repressió de l'1-O

Les càrregues indiscriminades de la Policia Nacional i la Guàrdia Civil en diferents col·legis electorals de Catalunya van deixar un rastre de ferits molt elevat: 844 civils i 6 agents. Les forces policials no van anar a tot arreu, van escollir, i sembla que havien seleccionat molt bé els llocs on van aplicar la violència: entre d'altres, els col·legis on havien de votar Puigdemont i Forcadell

TUDÚ GUERRER, JANA MORA, MURIEL NOLÉ + BARCELONA



ELS NÚMEROS DE LA JORNADA >>>



5

agents de la Guàrdia Civil ferits

1

agent de la Policia Nacional ferit

3

detinguts per desobediència a l'ordre a alguns dels col·legis (un dels menors detinguts)

ESTILS



La Nancy es vesteix a la moda al Museu del Vestit de Madrid

Aquest 2013 la Nancy, la nina preferida de les nenes dels 60 i 70, fa 45 anys, i ho celebra lluint els models de 25 dissenyadors de tot l'Estat: des d'Andrés Suredá, (Jannai Laguna i Teresa Helbig fins a Agatha Ruiz de la Prada i Ana Locking. Del 26 de setembre al 26 de gener el Museu del Vest

il·lustrarà els 25 models en una exposició homònima gratuïta que porta el nom de Nancy se vesteix a la moda. Durant aquests dies, la marca Famosa també organitza un concurs perquè estudiants de moda facin el seu propi disseny per a la nina i pugui guanyar una beca.

El iogurt: més de 4.000 anys de salut i bellesa

Les dones perses ja feien servir aquest aliment per combatre les arrugues

S.S.G.
BARCELONA

Fa més de 4.000 anys, el poble turc va començar a viatjar a través dels deserts de l'Àsia i Central. Mentre els soldats estaven ocupats conquerint territoris i expandint l'Imperi Otomà, els pastors es convertien en gairebé sense adonar-se'n, en els atletes d'un dels aliments amb més recorregut al llarg de la història: el iogurt. En els viatges entre dunes, la llet fresca era un ingredient de vital importància per a ells. Els pastors l'emmagatzaven en bosses fetes de pell de cabra, que col·locaven lligades al camell des de que sortien del campament fins que arribaven al seu destí.

Iogurt sorpresa

El desert i l'escalfor que transmetia als sacs el cos dels animals en condicions òptimes per a la multiplicació dels bacteris àcids. Unes hores després, quan els pastors es disposaven a beure la llet de cabra, se sorprendien de trobar-hi una massa semisólida i coagulada: el iogurt. En poc temps, es va convertir en l'aliment bàsic dels pobles nòmades, tant per la seva riquesa nutritiva com per la seva facilitat de transport i conservació: era l'aliment que sempre es tenia a mà. En aquell moment, el van batejar amb el nom de *yogurt*, que en turc significa "llet espessa dolça".

Cervantes ja parlava del iogurt al segle XII, quan va fer servir la paraula "yogurt", el sabor agre del qual l'autor comparava amb l'amargor de l'amor no correspost.

L'aliment dels àngels, els reis i els xas perses

Ja a la Bíblia (Gènesi 18, 6-18, 8) s'esmenta el patriarca Abraham, famós per la seva longevitat, prenent iogurt de llet de cabra. Segons la llegenda, va ser un àngel qui li va ensenyar a preparar la llet fermentada. A l'antiga Pèrsia, els historiadors expliquen que el xa tenia una àrea al seu palau destinada únicament a l'elaboració del iogurt, una habilitació que duia el nom de *yogurt chomeck*. Ja al segle XVII, el metge del monarca Carles IV li aconsellava esmorzar iogurt fet amb llet de cabra quan tenia alguna malaltia.

Font de bellesa per a les dones perses

L'escriptor romà Plini el Vell, nascut a Como l'any 23, parlava del iogurt com "la llet miraculosa i l'aliment diví", i va descriure com les dones perses es feien massatges al rostre amb iogurt per combatre les arrugues. El iogurt, de fet, era l'ingredient de moltes cremes i mascaroles casolanes, perquè es deia que revitalitzava i desinfectava el cutis. Actualment, en cosmètica natural, el iogurt s'utilitza molt sovint com a crema per després del sol, ja que hidrata i refresca la pell.



Els pastors turcs bevien iogurt en els seus viatges

Mitja Mètxnikov, el iogurt i la longevitat

A principis del segle XX, el biòleg rus Mitja Mètxnikov, premi Nobel el 1908, va interessar-se per les condicions de vida que causaven l'enveliment precoç. El científic va centrar-se en el poble bihàr, el país més pobre d'Europa. Tot i la misèria, Mètxnikov va descobrir que, en una població de només un milió d'habitants, uns 1.600 persones superaven l'edat de 100 anys en òptimes condicions de salut. Als Estats Units, per cada milió, només 11 persones eren centenàries. Mètxnikov va analitzar la dieta dels bihàrs i va arribar a la conclusió que la seva alta esperança de vida es devia a les grans quantitats de iogurt que ingerien. Els seus estudis finalment van convèncer els països europeus dels beneficis d'aquest aliment, que només es venia a les farmàcies fins a la meitat del segle XX.

Yesweplay, una 'app' per fer esport companyat

El 83% dels esportistes tenen problemes per trobar algú que els acompanyi. Un grup d'empresaris de Barcelona han llançat l'app Yesweplay, que permet organitzar trobades esportives amb els amics. També permet localitzar persones de la zona per practicar esports amb ells, i filtrar la cerca per nivell, sexe o edat.



Francesca Amfitheatrof, nova directora de Tiffany

Després d'un any buscant successor per a l'antic director de Tiffany & Co, la firma de joies ha finalitzat finalment la brillant (però nascuda al Japó) Francesca Amfitheatrof. La nova directora de disseny supervisarà totes les categories de productes de la marca. Fins ara ha treballat per a Chanel i Marni.



Les dones perses s'hidrataren la pell amb iogurt

Alternativa a la intolerància a la lactosa

El iogurt, "aliment dels déus" a l'Índia

Les espècies impedeixen la putrefacció i la fermentació dels aliments i, per això, els hindús en són grans consumidors. Pels mateixos motius, han utilitzat sempre la llet fermentada: és fàcil de conservar, la llet àcida ataca els gèrmens que poden ser perjudicials per a l'organisme i, a més, refresca la boca després del típic menjar picant. En el rigor higiènic tradicional de l'Índia, el sistema medicinal hindú establert fa 2.500 anys -i que encara segueixen la majoria d'hindús-, es prohibeixen tots els aliments àcids a excepció del iogurt, que defineixen com "l'aliment dels déus" i que solen barrejar amb mel. Entre altres coses, els hindús aconsellen el iogurt particularment com a desinfectant de l'organisme quan s'ha abusat de l'alcohol o quan es necessita un lleuger calmant o somnífer l'enorme quantitat de calci que conté disminueix la tensió nerviosa -especialment en nens- i afavoreix la relaxació. Mahatma Gandhi va ser un gran amant del dolç, el terme que fan servir els hindús per referir-se al iogurt.

La història i cançons del iogurt i la recepta del 'lassi', una solució estesa dels líders de l'Àsia del sud: de Jans Pankaj, Yogurt, prebiòtic i probiótic, escrit per Carlos Fábregas i Daniel Boudet

Segons l'Associació Espanyola de Fabricants de Iogurt i Postres Lactis Frescos (AEFY), entre el 20% i el 40% dels infants, i entre un 30% i un 45% dels adults no ingereixen les quantitats recomanades de calci. Amb només un iogurt al dia es podria millorar la salut i garantir la ingesta recomanada de lactis, amb uns beneficis comprovats per la Federació Espanyola de Societats de Nutrició, Alimentació i Dietètica (Fesnad)



Origen
Els pastors turcs van descobrir el iogurt en els seus viatges pel desert

Història
Fins a la meitat del segle XX, el iogurt només es venia a les farmàcies

Salut
Un iogurt al dia pot garantir la ingesta recomanada de lactis



Apreneu a preparar 'lassi', la beguda de iogurt per excel·lència a l'Índia

A l'Índia, el *lassi* és una beguda que sovint es pren sola o per acompanyar tot tipus de plats, com ara els fregits i, sobretot, els plats especials i picants. També es consumeix com a berenar o per acompanyar dolços.

Ingredients per a la gela:
1/2 litre d'aigua freda
300 ml de iogurt
6 glaçons de gel
Sal o 50 g de sucre (si es preferix dolç)
i espècies (opcional, especialment cardamom)

A l'hora de servir
Més glaçons
Unes branquetes de menta
Una pèl de llimona ratllada

Preparació

- A) Si ho preferiu salat: barregeu l'aigua amb el iogurt i bateu-la fins que estigui escumós. Saleu-ho i, si voleu, espereu-ho.
- B) Si ho preferiu dolç: es prepara com el salat, però substituint la sal per 50 g de sucre. Igualment, afegiu-hi un pessic de sal. El cardamom queda molt bé al *lassi* dolç.

O Brevetada: en lloc d'aigua feu servir glaçons de gel, que s'han de passar per la batedora. Afegiu-hi el iogurt, la sal (o el sucre) i bateu-ho a gran velocitat durant un minut. Ho podeu decorar amb les ratlades d'una llimona i una branca de menta.

ara.cat

Strategy

ara.cat

Subscribers
Subscribers
Subscribers

ara.cat

Saturday & Sunday

ara.cat

Advertisers

ara.cat

Conclusions

ara.cat



ara.cat

VARIACIÓ DE LA VENDA DE DIARIS Al quiosc i subscripcions individuals

14.190
exemplars
el 2018



+5,3% Variació 2017-2018
+3,8% Variació 2013-2018

-1,6%

-16,88%

18.794
exemplars



42.494
exemplars
TOTAL

3.274
a Catalunya

-29,1%

-7,6%



-9,1%

-30,2%

77.021
exemplars



-18,2%

-42,7%



36.861
exemplars

64.388
exemplars
TOTAL

1.622
a Catalunya

-48,7%

-7,8%



73.507
exemplars
TOTAL

3.445
a Catalunya

-51,7%

-8,9%



120.940
exemplars
TOTAL

8.815
a Catalunya

-51,9%

-22,6%



Differentiate at point-of-sale
Modern, inspiring
Bold

+

Subscribers

ara.cat

Founding manifesto



ara.cat



ara.cat

Salvador Garcia
sgarcia@ara.cat

ara.cat