

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 (8 years)

ara
ara.cat

L'ESPANYA IMPASSIBLE

Rajoy és investit per un PSOE fracturat després de la renúncia de Sánchez



LES CLAU DE LA INVESTIDURA

- Rajoy exige col·laboració al PSOE però no curiatura de política
- El PSC i 6 diputats més desafien la gestora i voten en contra del PP
- Iturza indigna el grup socialista en titllar-los de "traidors"

EL DIÀLEG EUROPEU DEL PAÍS

EL DIÀLEG EUROPEU DEL PAÍS

EL DIÀLEG EUROPEU DEL PAÍS

ara
ara.cat

Rescat tou



AIDEZ L'ESPAGNE

EUROPA | **EXPERTS** | **SEC** | **BANCA**

- Bel·lín accepta l'instar d'eliminar el pesca a través de l'Estat
- Consideren que el col·lapse de la banca s'ha produït a través de la banca
- Mario Draghi demana raons per evitar la creació del grup
- Anticompàs i investigació per evitar la creació del grup

EL DIÀLEG EUROPEU DEL PAÍS

ara
ara.cat

EXPAPA




Dossier especial
Papa Francis
Dossier especial

- J. L. GONZÁLEZ FALS
- SALVADOR CARDUS
- SUREDA I JUSTIÀ
- ARMAND PUIG
- PAU BLANCO
- JOSÉ MURBA HENTZ

ara
ara.cat

9-N SIGNATURA HISTÒRICA

CONVOCATS



Artur Mas
PRESIDENT DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA
(21 de setembre del 2014)

El Diàleg
El Diàleg

ara
ara.cat

EL MÓN AGUANTA LA RESPIRACIÓ

Trump o Clinton?



Els Simpson també prenen partit

Podem superar el PSOE i el PP es reforga, segons el CIS

Espanya, a la cua d'Europa en despesa educativa


EL BARÇA, BARTOMEU I NEYMAR, A UN PAS DEL JUICI

ara
ara.cat

Dimarts, 20 de novembre del 2013

DIÀ MUNDIAL DE LA INFÀNCIA

"Farem un món millor"



430 euros

ara
ara.cat

JE SUIS TU ES NOUS SOMMES PARIS

ara
ara.cat

Massacre en un club gai als EUA



El Diàleg
El Diàleg

Front pages (2018)

ara
ara.cat

DOSSIER

Pompeu Fabra
150 anys

EL CATALÀ DE TOTS

Com un enginyer químic va ordenar la llengua?
S'ha sacralitzat la seva obra?
Com afrontaria Fabra l'actual situació social del català?

El combat de l'Estat al Procés fa retrocedir els drets fonamentals

La indústria, líder inesperat del creixement econòmic

ESTHER VERA

ara
ara.cat

SANT JORDI 2018

Elegir, estimar

ESTHER VERA

ara
ara.cat

LA MIRADA JOVE

La ciutat que volen els nens

DIARI ESPECIAL
Infants i adolescents, ens expliquem com s'imaginen les ciutats del futur i ens dibuixen, totes les nocions d'urbanisme.

ESTHER VERA

ara
ara.cat

BIOLOGIA EVOLUTIVA

HUMANS

D'ON VENIM, ON ANEM

Es experts consideren que la cultura serà un motor de canvi genètic més important que l'entorn natural.

L'evolució humana no s'ha d'entendre de manera lineal o com del·fresca Darwin, sino com una xarxa.

ERC no descarta una nova DUI si l'Estat no negocia
Junqueras assegura que els republicans "van calvar" l'1 d'octubre quan altres dubitaven

ENTREVISTA A ERNEST MARAGALL
CONSELLER D'ACORDI TERCER

"La diplomàcia catalana ha de fugir de provocacions"

ESTHER VERA

ara
ara.cat

En perspectiva

23 anys dels dels periodistes de l'ARA per entendre l'any que ens espera

EL BARÇA TANCARÀ PEREJÓ EL FITXATGE DE COUTINHO

ANTONI RANASAS, PREMIER PER UNES MEMORIES SOBRE LA RADIO

EMPAI MOLINER

ara
ara.cat

JUSTICIA EUROPEA

Alemanya tomba l'acusació de rebel·lió

Pujol i Moragas, en llibertat sota fiança

Comitè, Sorret i Pons, també lliures

Processat per sedició i organització criminal

Traperós és citat a l'Audiència Nacional el 15 d'abril

ESTHER VERA

ara
ara.cat

CRISI DEMOCRÀTICA

Ara digueu: "La ginesta floreix, arreu als camps hi ha vermill de roselles"

Ara digueu: "Ens mantindrem fidels per sempre més al servei d'aquest poble"

SALVADOR ESPINER
"Anís de combat en el temple", 1963

ESTHER VERA

ara
ara.cat

OPINIONS JUDICIALS

Presó

Exili

Indignació

ANÁLISIS
ESTHER VERA
JAVIER PÉREZ
BOY
MIQUEL PUIG
ANTONI RANASAS
GERMÁN CALVO
RINOSUO KAZUHIRO
EMPAI MOLINER
ALBERT GÓDOL
MARC TORRES
MARC TORRES
MARC TORRES
MARC TORRES

Front pages (2019)

ara
ara.cat

PROCES SOBIRANISTA

12-F UN JUDICI D'ALTA TENSIO

Aquest dimarts, dia 12, comença emissió d'un cinema de crònica un procés contra els dirigents independentistes catalans que posarà a prova la qualitat de l'estat de dret a Espanya

Amb articles d'Enric Sureda, Toni Sureda, David Pineda i Margarida Arfons. Bases de dret amb els seus familiars després l'acte de la celebració. Guia per seguir el dia a dia del judici de 12-F

El Vaticà investiga a Espanya abusos de capellans a monges

L'Abat de Guadalupe de Sant Joan de Vilatorrada ha estat el primer a ser investigat

ESTHER VERA
EL SUPLENENT DEL SUPLENENT

ara
ara.cat

EQUIP D'INVESTIGACIÓ DEL PARÀ

"No vaig ser conscient que estava abusant de mi"

Un entrenador amb un llarg historial delictiu renuncia amb pènyola a l'entrenament

La falta de protocols als clubs impeditus, encara dona marge d'impunitat als abusadors

Tramp, pacta que els funcionaris tornin tres setmanes a la feina

El pacte que farà per evitar un nou cop de govern

Europa s'inclina per Guàrdia

El tancament escenifica el camí de reconciliació de Colau i ERC

Torra, Òmnium i FANC avalen la convocatòria de vaga per a l'inici del judici

ESTHER VERA
CARLES MUNDO

ara
ara.cat

REGNE UNIT

NO al Brexit de May

Defensa històrica de la "premier" a Westminster, amb el "No" en contra a l'horari 23:45 a favor

La líder "tory" intenta superar avui la moció de censura presentada per laborista Jeremy Corbyn

Les defenses de l'1-O demanen que declarin com a testimonis el rei, Rajoy i Puigdemont

"Meu culpa" de Juncker sobre Grècia 9 anys després

Desarticulada una banda de lladres gihadistes

Pla per combatre la segregació escolar

ESTHER VERA
JOSEP RAMONERIA

ara
ara.cat

En perspectiva

"Familia de les periodistes de l'ARA per entendre l'any que venia a Espanya"

EL BARÇA TANCA PER FI EL FITXATGE DE COUTINHO

ANTONI BASSAS, PREMI PLA PER UNES MEMÒRIES SOBRE LA RÀDIO

ESTHER VERA
EL SUPLENENT DEL SUPLENENT

ara
ara.cat

LA BATALLA DE BARCELONA

Les manifestacions d'ahir i aquestes són el punt de partida per a la pugna més nova

ESTHER VERA
EL SUPLENENT DEL SUPLENENT

ara
ara.cat

25-31 OCT

7 DIES D'OCTUBRE

140 HORES QUE VAN CANVIAR EL PROCÉS

ESTHER VERA
EL SUPLENENT DEL SUPLENENT

ara
ara.cat

50 ANYS DEL BLACK PANTHER

RACISME, ENCARA?

L'ESPORT HA SIGUT I CONTINUA SENT UN INSTRUMENT DE LLUITA PER LA IGUALTAT

60%

Dones del camp de Moria violades abans d'entrar-hi

ESTHER VERA
EL SUPLENENT DEL SUPLENENT

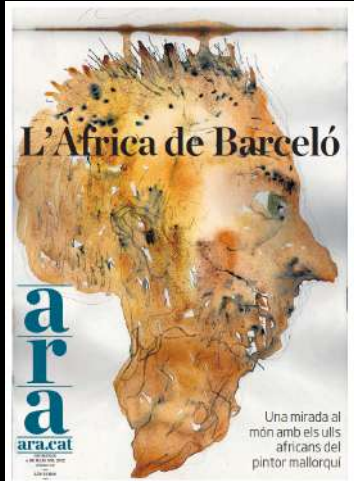
ara
ara.cat

DOSSIER ESPECIAL

10 REPTES DE LA HUMANITAT

ESTHER VERA
EL SUPLENENT DEL SUPLENENT

Special issues



El professor que dibuixa sobre la sorra

Y es dibuixa sobre la sorra... He après a mirar el món des de l'Àfrica

MIQUEL BARCELÓ

Un continent en transformació

PACIÈNCIA

El polèntic dels Grans Llacs

El refugi de les velles dictadores

La lluita tuareg per unes fronteres pròpies al Sahel

MIQUEL BARCELÓ



Política

QUATRE MESOS I CAP RESULTAT / 100P

COMENÇA EL FESTIVAL!

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

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

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

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

Special issues

ara
ara.cat

LA MIRADA JOVE

La ciutat que volen els nens

DIARI ESPECIAL

Tema del dia

Una ciutat a mida per als infants

Diàriament, més de 400.000 infants passen els seus dies a les ciutats. Però, ¿són ciutats a mida per a ells?

Política

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

Avui se celebra un "aperitivo" a la casa del president i les veu que ho critica

LA MALALTIA DE L'OBLIT

Contra l'Alzheimer

El primer pas és detectar-la a temps

Alzheimer: La lluita contra l'oblit

El rpte de s_r més ràp ds que l'Alz_eimer

El 2019, el món amb fills de m. lalts

Alzheimer: La lluita contra l'oblit

L. malaltia, en prim_ra p_rsona

"la Cixa"

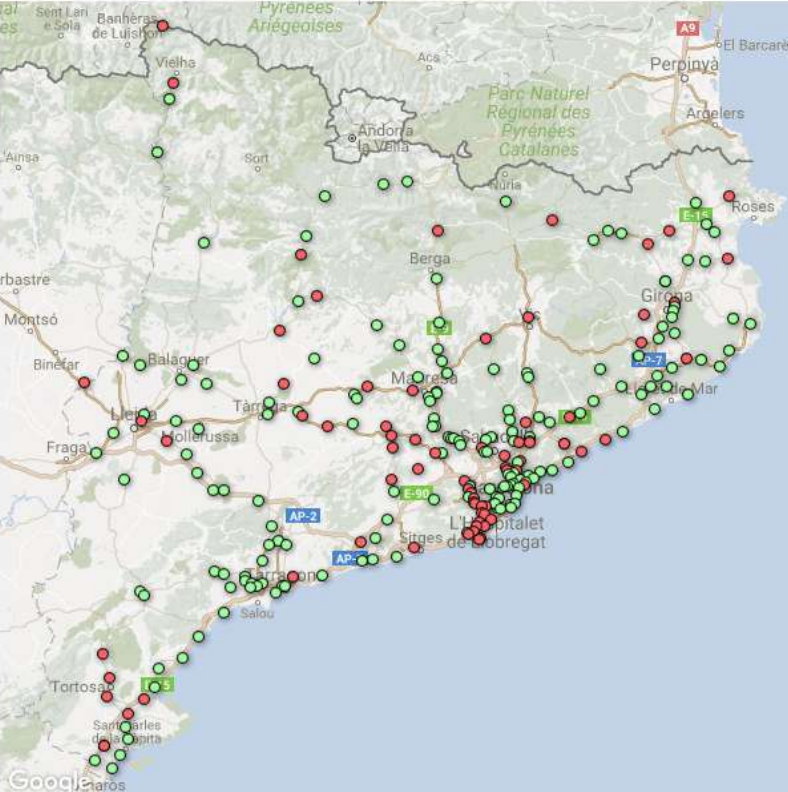
fundació pasqual maragall

Digital-to-print

Mapa radars de trànsit de Catalunya

Segur | <https://interactius.ara.cat/mapa-radars-transit-catalunya/>

ara.cat RADARS Comparteix



Tots els radars de Catalunya

Filtra per import recaptat

Filtra per nombre de multes

Filtra per velocitat màxima

*Clica sobre un radar per a + info

Dades del mapa ©2018 Google, Inst. Geogr. Nacional. Termes i condicions

● Radars actius ● Radars inactius

Font: Generalitat de Catalunya i Ajuntament de Barcelona (1/6/2015 - 1/6/2016)

Societat

ARA DATA

Radars: 4 milions de multes i 254 M€ ingressats en 5 anys

Els tres d'entrada a Barcelona i els de l'AP-7 a Amposta i la C-31 a Platja d'Aro, entre els que més recapten

ARA DATA

El sistema de radars autopagats per les camions instal·lat a la carretera de l'AP-7 a Amposta, a l'estat de Catalunya, ha estat el més productiu dels radars. Els radars més productius són els de l'AP-7 a Amposta, amb 254 milions d'euros en multes i 254 M€ ingressats en 5 anys. Els radars més productius són els de l'AP-7 a Amposta, amb 254 milions d'euros en multes i 254 M€ ingressats en 5 anys. Els radars més productius són els de l'AP-7 a Amposta, amb 254 milions d'euros en multes i 254 M€ ingressats en 5 anys.

El radar més productiu
El radar més productiu és el de l'AP-7 a Amposta, amb 254 milions d'euros en multes i 254 M€ ingressats en 5 anys.

El radar més productiu
El radar més productiu és el de l'AP-7 a Amposta, amb 254 milions d'euros en multes i 254 M€ ingressats en 5 anys.

El radar més productiu
El radar més productiu és el de l'AP-7 a Amposta, amb 254 milions d'euros en multes i 254 M€ ingressats en 5 anys.

Mapa dels 30 radars que més recapten



El radar més productiu
El radar més productiu és el de l'AP-7 a Amposta, amb 254 milions d'euros en multes i 254 M€ ingressats en 5 anys.

El radar més productiu
El radar més productiu és el de l'AP-7 a Amposta, amb 254 milions d'euros en multes i 254 M€ ingressats en 5 anys.

El radar més productiu
El radar més productiu és el de l'AP-7 a Amposta, amb 254 milions d'euros en multes i 254 M€ ingressats en 5 anys.

74 ciutats buides que no multen

El radar més productiu és el de l'AP-7 a Amposta, amb 254 milions d'euros en multes i 254 M€ ingressats en 5 anys.

Els quatre radars del Terres de l'Ebre que han recaptat més en cinc anys

Radar	Multes	Ingressos	Existència	Productiu
1. AP-7 Amposta	254.000	254.000.000	5	50.800.000 €/any
2. C-31 Platja d'Aro	177.000	177.000.000	5	35.400.000 €/any
3. AP-7 Sant Joan de Vilatorrada	113.000	113.000.000	5	22.600.000 €/any
4. AP-7 Sant Joan de Vilatorrada	113.000	113.000.000	5	22.600.000 €/any

Tres radars de Barcelona passen el 57% de les multes

Radar	Multes	Ingressos	Productiu
1. AP-7 Sant Joan de Vilatorrada	113.000	113.000.000	22.600.000 €/any
2. AP-7 Sant Joan de Vilatorrada	113.000	113.000.000	22.600.000 €/any
3. AP-7 Sant Joan de Vilatorrada	113.000	113.000.000	22.600.000 €/any

El radar més productiu
El radar més productiu és el de l'AP-7 a Amposta, amb 254 milions d'euros en multes i 254 M€ ingressats en 5 anys.

El radar més productiu
El radar més productiu és el de l'AP-7 a Amposta, amb 254 milions d'euros en multes i 254 M€ ingressats en 5 anys.

El radar més productiu
El radar més productiu és el de l'AP-7 a Amposta, amb 254 milions d'euros en multes i 254 M€ ingressats en 5 anys.

Digital-to-print

Mapa de l'1-O: Què està passant x

Segur | <https://interactius.ara.cat/mapa-referendum-1o>

Què està passant als col·legis electorals?

FILTRA ELS PUNTS

Tots

Almenys una cinquantena de col·legis electorals han estat escenari d'intervencions de la Policia Nacional i la Guàrdia Civil aquest diumenge 1 d'octubre. La majoria d'aquests col·legis es concentren a Barcelona, Girona, Lleida i Tarragona. Divendres i dissabte molts col·legis electorals van acollir concentracions de gent que volia mantenir-los oberts per garantir que s'hi podia fer el referèndum.

**Clica sobre un punt per + info*

MINUT A MINUT: MOBILITZACIÓ POPULAR PER DEFENSAR L'1-0

Envia'ns informació, fotos o vídeos per Whatsapp. El número de l'ARA: 682 690 830

Dades del mapa ©2018 Google, Inst. Geogr. Nacional | [Termes i condicions](#)

VIOLÈNCIA I USTIMITAT

El mapa de la repressió de l'1-0

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 en havien de votar Polidomest i Ferradell

FRANC ESTEBAN, JANA MORA I MURRY WALKER BARCELONA

1 Alacant
Una unitat d'agents de la Guàrdia Civil carregava amb els cossos dels candidats que havien participat a les eleccions a l'edifici de la Policia Nacional del carrer de Sant Joan de Vilatorrada.

2 Lleida
Una unitat de la Guàrdia Civil va entrar a l'edifici de la Policia Nacional del carrer de Sant Joan de Vilatorrada i va obrir el foc contra els candidats que estaven votant a l'EDP Pla Nord de Lleida.

3 Ripollès
Una unitat de la Guàrdia Civil va entrar a l'edifici de la Policia Nacional del carrer de Sant Joan de Vilatorrada i va obrir el foc contra els candidats que estaven votant a l'EDP Pla Nord de Lleida.

4 Sant Cugat de la Ribera
Una unitat de la Guàrdia Civil va entrar a l'edifici de la Policia Nacional del carrer de Sant Joan de Vilatorrada i va obrir el foc contra els candidats que estaven votant a l'EDP Pla Nord de Lleida.

5 Tarragona
Una unitat de la Guàrdia Civil va entrar a l'edifici de la Policia Nacional del carrer de Sant Joan de Vilatorrada i va obrir el foc contra els candidats que estaven votant a l'EDP Pla Nord de Lleida.

6 València
Una unitat de la Guàrdia Civil va entrar a l'edifici de la Policia Nacional del carrer de Sant Joan de Vilatorrada i va obrir el foc contra els candidats que estaven votant a l'EDP Pla Nord de Lleida.

7 Sarrià
Una unitat de la Guàrdia Civil va entrar a l'edifici de la Policia Nacional del carrer de Sant Joan de Vilatorrada i va obrir el foc contra els candidats que estaven votant a l'EDP Pla Nord de Lleida.

8 Sant Joan de Vilatorrada
Una unitat de la Guàrdia Civil va entrar a l'edifici de la Policia Nacional del carrer de Sant Joan de Vilatorrada i va obrir el foc contra els candidats que estaven votant a l'EDP Pla Nord de Lleida.

9 Sant Julià de Riudor
Una unitat de la Guàrdia Civil va entrar a l'edifici de la Policia Nacional del carrer de Sant Joan de Vilatorrada i va obrir el foc contra els candidats que estaven votant a l'EDP Pla Nord de Lleida.

10 Sagorri
Una unitat de la Guàrdia Civil va entrar a l'edifici de la Policia Nacional del carrer de Sant Joan de Vilatorrada i va obrir el foc contra els candidats que estaven votant a l'EDP Pla Nord de Lleida.

11 Sant Cugat de València
Una unitat de la Guàrdia Civil va entrar a l'edifici de la Policia Nacional del carrer de Sant Joan de Vilatorrada i va obrir el foc contra els candidats que estaven votant a l'EDP Pla Nord de Lleida.

12 Sagorri
Una unitat de la Guàrdia Civil va entrar a l'edifici de la Policia Nacional del carrer de Sant Joan de Vilatorrada i va obrir el foc contra els candidats que estaven votant a l'EDP Pla Nord de Lleida.

13 Sant Cugat de València
Una unitat de la Guàrdia Civil va entrar a l'edifici de la Policia Nacional del carrer de Sant Joan de Vilatorrada i va obrir el foc contra els candidats que estaven votant a l'EDP Pla Nord de Lleida.

14 Osona
Una unitat de la Guàrdia Civil va entrar a l'edifici de la Policia Nacional del carrer de Sant Joan de Vilatorrada i va obrir el foc contra els candidats que estaven votant a l'EDP Pla Nord de Lleida.

15 Sabadell
Una unitat de la Guàrdia Civil va entrar a l'edifici de la Policia Nacional del carrer de Sant Joan de Vilatorrada i va obrir el foc contra els candidats que estaven votant a l'EDP Pla Nord de Lleida.

16 L'Hospitalet de Llobregat
Una unitat de la Guàrdia Civil va entrar a l'edifici de la Policia Nacional del carrer de Sant Joan de Vilatorrada i va obrir el foc contra els candidats que estaven votant a l'EDP Pla Nord de Lleida.

A Euzko Pisu Baxena
Una unitat de la Guàrdia Civil va entrar a l'edifici de la Policia Nacional del carrer de Sant Joan de Vilatorrada i va obrir el foc contra els candidats que estaven votant a l'EDP Pla Nord de Lleida.

B Euzko Pisu Sant Anabai
Una unitat de la Guàrdia Civil va entrar a l'edifici de la Policia Nacional del carrer de Sant Joan de Vilatorrada i va obrir el foc contra els candidats que estaven votant a l'EDP Pla Nord de Lleida.

C CIP Barrena (Lleida)
Una unitat de la Guàrdia Civil va entrar a l'edifici de la Policia Nacional del carrer de Sant Joan de Vilatorrada i va obrir el foc contra els candidats que estaven votant a l'EDP Pla Nord de Lleida.

D Euzko Pisu Baxena
Una unitat de la Guàrdia Civil va entrar a l'edifici de la Policia Nacional del carrer de Sant Joan de Vilatorrada i va obrir el foc contra els candidats que estaven votant a l'EDP Pla Nord de Lleida.

E Euzko Pisu Baxena
Una unitat de la Guàrdia Civil va entrar a l'edifici de la Policia Nacional del carrer de Sant Joan de Vilatorrada i va obrir el foc contra els candidats que estaven votant a l'EDP Pla Nord de Lleida.

F Euzko Pisu Baxena
Una unitat de la Guàrdia Civil va entrar a l'edifici de la Policia Nacional del carrer de Sant Joan de Vilatorrada i va obrir el foc contra els candidats que estaven votant a l'EDP Pla Nord de Lleida.

G CIP Guarnadi
Una unitat de la Guàrdia Civil va entrar a l'edifici de la Policia Nacional del carrer de Sant Joan de Vilatorrada i va obrir el foc contra els candidats que estaven votant a l'EDP Pla Nord de Lleida.

H Euzko Pisu Baxena
Una unitat de la Guàrdia Civil va entrar a l'edifici de la Policia Nacional del carrer de Sant Joan de Vilatorrada i va obrir el foc contra els candidats que estaven votant a l'EDP Pla Nord de Lleida.

I CIP Euzko
Una unitat de la Guàrdia Civil va entrar a l'edifici de la Policia Nacional del carrer de Sant Joan de Vilatorrada i va obrir el foc contra els candidats que estaven votant a l'EDP Pla Nord de Lleida.

J CIP Euzko
Una unitat de la Guàrdia Civil va entrar a l'edifici de la Policia Nacional del carrer de Sant Joan de Vilatorrada i va obrir el foc contra els candidats que estaven votant a l'EDP Pla Nord de Lleida.

K Euzko Pisu Baxena
Una unitat de la Guàrdia Civil va entrar a l'edifici de la Policia Nacional del carrer de Sant Joan de Vilatorrada i va obrir el foc contra els candidats que estaven votant a l'EDP Pla Nord de Lleida.

ELS NÚMERS DE LA JORNADA >>>

319 agents de la Guàrdia Civil i de la Policia Nacional van participar en les càrregues.

844 civils van resultar ferits.

5 agents de la Guàrdia Civil i de la Policia Nacional van resultar ferits.

1 col·legi electoral va quedar afectat.

3 col·legis electorals van quedar afectats.

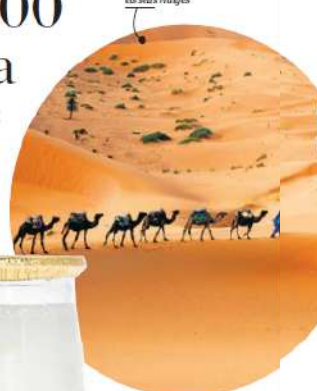
ESTILS



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

Aquest 2013 la Nancy, lanima preferida de les nenes dels 66 i 70, fa 45 anys, i ho celebra fent els models de 25 dissenyadors de tot l'Estat, des d'Amos Saris, Ramon del Laguna i Ferrn Hebig fins a Agatha Ruiz de la Prada i Ana Locking. Del 26 de setembre al 26 de gener al Museu del Vi-

El pastor turc beu ioga i es seus viatges



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 i realitzar esportives amb els amics. També permet localitzar persones de la zona per practicar esport amb elles, filtrar la cerca per nivell, sexe, societat



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 filtrat finalment la britànica (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 Mami.



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 pobl turc vi començava viatjar a través dels deserts de l'Àsia i Central. Mentre els soldats estaves ocupats conquerint territoris i expandint l'Imperi Otomà, els pastors es convertien, gairebé sense adonar-se'n, en els artífexs d'un dels aliments amb més recorregut al llarg de la història: el iogurt. Encara vivíes entre dones, la llet fresca era un ingredient de vital importància per a elles. Els pastors l'emmagatzaven en bosses fetes de pell de cabra, que col·locaven lligades al camell des que sortien del campament fins que arribaven al seu destí.

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

Iogurt sorpresa
El desert i l'escafor que transmetia als sucors dels animals en condicions òptimes per a la multiplicació de bacteres àcids. Unes hores després, quan els pastors es disposaven a beure la llet de cabra, se sorprendien de trobar-hi un amans semihídrat 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 baptitzar amb el nom de 'iogurt', que en turc significa "llet espessa dolça".



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, present iogurt de llet de cabra. Segons la llegenda, va ser un àngel qui li va ensenyar a preparar la llet fermentada. A l'antiga Grècia, els historiadors expliquen que el xarter tenia una àrea al seu palau destinada únicament a l'elaboració del iogurt, una habilitació que duia el nom de 'iogurt ohome'. Ja al segle XVIII, el metge del nou món, Cadell 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 Com l'any 23, parlava del iogurt com "la llet miraculosa i el 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 mascarotes casolanes, perquè es deia que revitalitzava i desinfectava el cutis. Actualment, es considera natural, el iogurt s'obté mitjançant un a crema per després del sol, ja que hidrata i refresca la pell.

Illa Mètxnikov, el iogurt i la longevitat

A principis del segle XX, el biòleg rus Ilià Mètxnikov, premi Nobel el 1908, va interessar-se per les condicions de vida que causaven l'envelliment precoc. El científic va centrar-se en el poblidógor, el país més pobre d'Europa. Tot i la misèria, Mètxnikov va descobrir que, en una població de només un milió d'habitants, uns 1400 persones superaven l'edat de 100 anys en òptimes condicions de salut. Als locals llets, per cada mil, hi havia més 100 persones en cèl·lules. Mètxnikov va analitzar la dieta dels biòdors 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 confirmar els països europeus dels beneficis d'aquest aliment, que només veïa a les farmàcies fins a la meitat del segle XX.



Les dones perses pall amb iogurt

Alternativa a la intolerància a la lactosa

Actualment aquest lactic és un bon substitut de la llet per a les persones intolerants a la lactosa —un problema que patixen el 34% dels espanyols—, ja que la lactosa present en la majoria de iogurts sol ser més ben tolerada. Així, per moltes persones la ingerir el calci necessari per al manteniment dels ossos sense que en resultin perjudicades. També en el cas d'alguns vegetarians, el iogurt és una bona alternativa a les proteïnes animals.

Les espècies impedeixen la putrefacció i la fermentació dels aliments, per això, els hindús són grans consumidors. Pel mateix motiu, han utilitzat sempre la llet fermentada: és fàcil de conservar, la llet àcida ataca els gèrmens que poden ser perjudicials per al organisme i, a més, refresca la boca després del lipic necessari pisan.

En el rigor higiènic tradicional de l'urveda, el sistema medicinal hindú establert fa 2.500 anys —i que encara segueixen la majoria d'Índia—, es prohibeixen 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 anomenen el iogurt purificador i desinfectant de l'organisme, quan s'ha abusat de l'alcohol o quan es necessita un lleuger calmant o somnifer "en una quantitat de calci que conté disminueix la tensió nerviosa —especialment en nens— i allibera la relaxació. Mahatma Gandhi va ser un gran amant del dolç, el terme que feu servir els hindús per referir-se al iogurt.



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 tipus de plats, com ara els fregits i, sobretot, els plats especiats i picants. També es consumeix com a berenar o per acompanyar dolços.

Ingredients per a un got
1/2 litre d'iogurt fresc
100 ml de iogurt de ginyons de got
6 ginyons de got
Sal a 80 g de sucre i 10 g de pebre vermell dolç i espècies (opcional, especialment cardamom)

A l'hora de servir
Més ginyons
Unes branquetes de menta
Una pell 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, especieu-ho.
- B) Si ho preferiu dolç: es prepara com el salat, però substituint la sal per 50 g de sucre. Igualment, afegiu-hi un picament de sal. El cardamom queda molt bé al lassi dolç.

O l'alternativa: en lloc d'algunes ginyons de got, que s'han de passar per la baladora. 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 un branca de menta.

UVic - Universitat Central de Catalunya

La Universitat més enllà dels estudis de grau

La UVic-UCC té per objectiu acompanyar l'estudiant durant el procés formatiu i després amb la finalitat que tingui una entrada exitosa en l'àmbit professional



«Després de la Universitat, què? Aquesta és la pregunta que molts joves han de plantejar-se abans de formular quan acaben els estudis de grau. Perquè el pas a l'entorn laboral no és un salt a l'abisme, sinó un salt ben venut de Viç. Va crear un conjunt de serveis que avorren per aconseguir la plena ocupació dels seus estudiants. El Servei de Carreres Professionals, per exemple, té l'objectiu de donar suport tant als estudiants en actiu com als excolegiats per tal de trobar feina o trajectòria professional. Dues d'aquests serveis són també de pràctiques, que ofereixen oportunitat talment a la vida dels no graduats de l'empreses i les institucions. **Uns dels programes estrella del servei són les Bèquies Si-Si, Estudi i Treball** (Programa de Bèquies i Treball d'Observatori Laboral i Feina), un win-win en què l'estudiant pot fer pràctiques com a voluntari

mentre estudia, allora que l'empresa incorpora la figura de l'aprenent. També l'associació Alumi, d'antics alumnes, porta a terme una intensa tasca en pro de l'ocupabilitat i l'aprenentatge dels seus membres, i ajuca a trobar uns programes professionals als titulats, de la mateixa manera que està a disposició dels emprenedors per ajudar-los a crear nous espais de feina per a estudiants professionals i investigadors per crear nous espais.

Centre Internacional de Formació Continua
La UVic disposa també d'un Programa d'Emprenedoria que acosta al resultat empresarial a tots els estudiants, a través de la docència que s'ofereix. La Universitat d'Emprenedoria té el suport de Creació, l'Agència d'Emprenedoria, l'Innovació i l'Emprenedoria, que fa assessorament especialitzat tant a emprenedors com a emprenedors.

I per als que tingun clar el desitj de continuar formant-se, el Centre Internacional de Formació Continua (CFC) de la UVic-UCC proposa una vasta oferta formativa de cursos, màsters i postgraus, amb l'objectiu de contribuir a la formació dels professionals qualificats que requereix el món empresarial i que requereix de la universitat, més enllà dels estudis de grau. Dins aquesta oferta també hi ha programes oberts i especialitzats a mida. La Universitat de Viç - Universitat Central de Catalunya té un model de formació que garanteix el creixement personal i la plena professionalització dels seus titulats a través d'un acompanyament al llarg de tot el trajecte formatiu. I un cop acabada aquesta etapa, continua acompanyant al punt de partida dels estudiants que volen entrar en el món professional, o bé de la recerca, amb garanties de feina.

Jordi Tordera, traductor i emprenedor

En Jordi Tordera acumula els pontins laborals en 5 països, aferrats en els camps de la interpretació, la traducció, l'exportació i el comerç. És un home de negocis amb un perfil molt internacional. Tor va començar a quart de carrera quan va arribar a la UVic, va poder fer una sèrie de pràctiques a la seu de les Nacions Unides a Ginebra. Un cop llicenciat s'hi va traslladar durant un any i va fer pràctiques com a interpret i simultani.

També ha treballat per a la Cambra de Comerç de la Unió Europea i

la Xina i actualment dirigeix l'oficina suïssa d'un grup estratègic anomenat de Munc. Té previst tornar a Catalunya per centrar-se en el seu projecte de desenvolupament comercial a Catalunya, on ha vist una bona oportunitat de negocis. «Amb l'arribada de la crisi, les possibilitats d'aquelles empreses que volen créixer o sobreviure passen per canviar-se al món, i la Xina és un dels mercats més interessants, però també més complicats».



UVic

EL 64,8% DELS TITULATS TROBEN FEINA ABANS DE SIS MESOS

«Dins d'una empresa es necessita amb objectiu de fer d'entregues entre la línia i la universitat als nous graduats, de consulta de serveis tant particulars com empresarials. «I que intentem apropar als dos països, disminuint les distàncies i fomentant la cooperació en diversos àmbits: científic, tecnològic i cultural per tal de facilitar que les relacions comencin a seguir d'ací», afirma Tordera.

«També he treballat per a la Cambra de Comerç de la Unió Europea i la Xina i actualment dirigeix l'oficina suïssa d'un grup estratègic anomenat de Munc. Té previst tornar a Catalunya per centrar-se en el seu projecte de desenvolupament comercial a Catalunya, on ha vist una bona oportunitat de negocis. «Amb l'arribada de la crisi, les possibilitats d'aquelles empreses que volen créixer o sobreviure passen per canviar-se al món, i la Xina és un dels mercats més interessants, però també més complicats».

Laura Escudero, biotecnòloga i doctoranda a la Universitat de Cardiff

Laura Escudero va deixar el somni de ser ballarina professional quan es va adonar que el que volia estudiar era la biotecnologia a la UVic-UCC. «Ja que em sonava les eines necessàries per trobar la manera d'ajudar moltes més persones que no pas com a ballarina».

Ara ha entrat de ple en el món de la recerca científica, cursant el Doctorat en Genètica del Càncer a la Universitat de Cardiff. Formant part de dos grups d'investigació que tenen reconeixement internacional. «Per a mi fer el doctorat significa comprendre un camí com a investigadora independent, al meu projecte i en tant a l'nivell d'investigació de altíssim», afirma la Laura.



UVic

«Quan passa en la seva etapa de formació a la UVic, la recordo com una època entremuntada que li va ajudar a créixer, a ser més independent i més forta. «He tingut la sort de poder seguir de la carrera al doctorat gràcies a la bona formació que vaig rebre a les pràctiques com a voluntari en un dels grups de recerca».

«Dins d'una empresa es necessita amb objectiu de fer d'entregues entre la línia i la universitat als nous graduats, de consulta de serveis tant particulars com empresarials. «I que intentem apropar als dos països, disminuint les distàncies i fomentant la cooperació en diversos àmbits: científic, tecnològic i cultural per tal de facilitar que les relacions comencin a seguir d'ací», afirma Tordera.

UVic

UVIC - UCC



Els mestres del futur: especialistes en Educació Infantil i Primària i en anglès

DANIEL ROMÁN
El doble grau forma mestres d'Educació Infantil i Primària, capacitats per fer classes d'anglès i impartir qualsevol matèria en aquesta llengua



El model de formació transforma la universitat

DANIEL ROMÁN
La UVic-UCC s'hi adapta a partir de tres eixos: posa l'estudiant al centre de l'acció formativa, aplica unes bases metodològiques innovadores per millorar els processos d'aprenentatge i organitza els espais físics d'acord amb el model formatiu



Mecatrònica, el perfil d'enginyer multidisciplinari que demanen les empreses

DANIEL ROMÁN
Aquest grau en enginyeria de la UVic-UCC s'acosta al 100% d'ocupació mésys d'un any després d'acabats els estudis, segons l'enquesta anual de l'Observatori Laboral de la Universitat



La UVic-UCC celebra quarant anys de formació de mestre:

DANIEL ROMÁN
L'Escola de Mestres d'Osona, que avui és factiva i que ha format gairebé 5.000 mestres des de els seus inicis, és l'embrió de l'actual UVic-UCC



La Facultat de Medicina de la UVic-UCC obre les portes

Es posa en marxa el mes de setembre amb una decidida vocació internacional i un model pedagògic innovador

UVIC - UCC

Els mestres del futur: especialistes en Educació Infantil i Primària i en anglès

El doble grau forma mestres d'Educació Infantil i Primària, capacitats per fer classes d'anglès i impartir qualsevol matèria en aquesta llengua

OO 4 min. 23/06/2015 18:18

DANIEL ROMÁN



Mònica Hidalgo està a punt de graduar-se del doble grau en Mestre Educació Infantil i Primària en Llengua Anglesa de la UVic-UCC

Mònica Hidalgo és una d'aquelles 35 alumnes de la primera promoció del doble grau en Mestre d'Educació Infantil i Mestre d'Educació Primària en Llengua Anglesa, que la Universitat de Viç - Universitat Central de Catalunya va començar a impartir ara fa cinc anys. És una doble titulació pilot que forma mestres de les etapes d'infantil (0-6 anys) i de Primària (6-12 anys), capacitats per ser especialistes d'anglès i per impartir matèries en llengua anglesa. La primera promoció es graduarà aquest mes de juny.

Segons Hidalgo, que recorda la vocació de ser mestra «des que posava les mines en fila per fer les classes», va veure en aquest doble grau una oportunitat. «Poder fer les dues especialitats alhora en cinc anys en comptes de vuit, i obtenir a més la menció d'anglès, suposava un gran avantatge i valia la pena tirar-s'hi de cap!», afirma quan està a punt de graduar-se.

El pla d'estudis específic dissenyat per la universitat inclou matèries de formació bàsica obligatòria impartides des del primer curs en llengua anglesa, amb la metodologia d'ACLE

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



18.794
exemplars

42.494
exemplars
TOTAL

3.274
a Catalunya



-29,7%
-7,6%



77.021
exemplars



-18,2%



36.861
exemplars

64.388
exemplars
TOTAL

1.622
a Catalunya



-7,8%



78.507
exemplars
TOTAL

3.445
a Catalunya

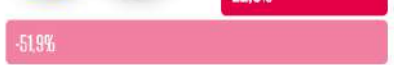


-8,9%



120.940
exemplars
TOTAL

8.815
a Catalunya



-22,6%



Font: Elaboració propia / Gràfic: Esther Utrilla

Differentiate at point-of-sale

Modern, inspiring

Bold

+

Subscribers

ara.cat

Founding manifesto



ara.cat



ara.cat

Salvador Garcia
sgarcia@ara.cat

ara.cat