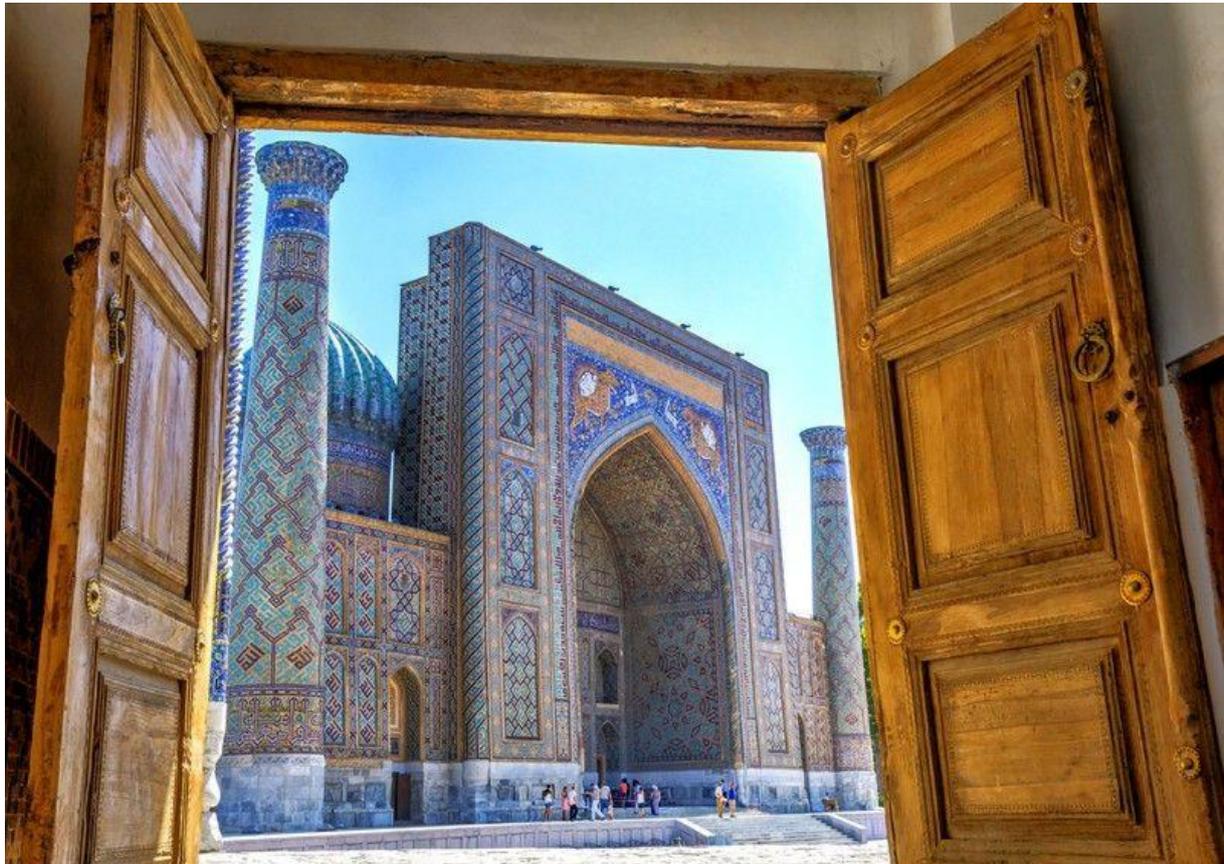


# UZBEKISTAN

**23 Maggio 2023**  
**11 giorni**



**Uzbekistan** Un paese dalla storia millenaria ma dall'anima sorprendentemente giovane e briosa. L'Uzbekistan conserva magicamente alcune delle città più antiche al mondo, cresciute sotto l'impero achemenide e divenute in seguito i centri commerciali dell'antica via carovaniere che si estendeva da Chang-an fino a Costantinopoli. Samarcanda, la capitale del vasto impero timuriade, è ancora oggi sfavillante con i suoi monumenti di varie epoche a partire dalla Piazza Registan al mausoleo di Tamerlano. Khiva e Bhukara sono due città gioiello, la prima custodita da antiche mura di fango all'interno delle quali vive ancora parte della popolazione locale, la seconda più estesa, più frizzante ma al contempo ricca di testimonianze religiose tra cui moschee e mausolei risalenti allo scorso millennio.

Il viaggio richiede un buono spirito di adattamento dovuto ad alcuni lunghi trasferimenti su strade non sempre in ottime condizioni.

## Magnifico Uzbekistan

"Art -Tour" è un percorso per gli amanti delle cose belle e straordinarie, vi permetterà di fare conoscenza con le città della Grande Via della Seta. Questo percorso è specializzato per gli appassionati di storia e di architettura, ma anche per quelle persone che amano il turismo, la gastronomia e l'arte. Questo viaggio vi darà la possibilità di godere l'atmosfera del Festival della Seta e delle Spezie a Bukhara che si terrà dal **27 al 29 maggio**. Il programma del festival comprende esibizioni di gruppi folcloristici provenienti da diverse regioni del paese, giochi nazionali e divertimenti, degustazioni di plov uzbeko durante la manifestazione di "alov sayli", e varie sfilate di moda.



**Durata:** 11 giorni/10 notti

**Itinerario:** Urgench – Khiva – Fortezze di Khorezm - Bukhara – Gijduvan – Samarcanda - Shahrissabz - Samarcanda – Tashkent

### GIORNO 1 – Martedì – 23 maggio 2023 ITALIA – UZBEKISTAN

Partenza nel primo pomeriggio da Arco, stop a Riva del Garda e proseguimento per l'aeroporto di Malpensa con trasferimento privato. Disbrigo delle formalità d'imbarco e partenza con volo di linea Uzbekistan Airways diretto alle ore 21.10. Pasti e pernottamento a bordo.

### GIORNO 2 – Mercoledì – 24 maggio 2023 URGENCH - KHIVA

Arrivo a Urgench alle ore 5.50 ora locale. Disbrigo delle formalità d'ingresso ed incontro con la guida locale per il trasferimento privato per l'hotel prenotato in centro della città di Khiva. Sistemazione nelle camere riservate con servizi privati.

**Plus : Early check-in nelle camere all'arrivo in hotel per rinfrescarsi o per un po' di relax.**

Prima colazione ed inizio delle visite.

Soggiorno all' **Hotel Minor o similare**

*Khiva, città carovaniera per eccellenza, è davvero una città senza pari in tutta l'Asia centrale per la sua forma urbanistica. Questo è dovuto al fatto che la città originariamente era costruita seguendo il piano rettangolare con quattro porte delle antiche fortezze di cui era ricca la terra di Corazmia - pronunciato Khorazm in uzbeko che tradotto significa "la terra del sole". Ma nel 18° secolo in seguito all'invasione persiana, Khiva subisce un periodo di ricostruzione e prende il suo piano attuale.*



- Cominciamo il nostro tour di **Ichan Qala** – città-fortezza di Khiva. Attraverso il cancello principale di Ata-Darvoza scorgiamo subito **la Madrasa di Muhammad Amin Khan**, costruita nel 1852 come alloggio per lo studio degli studenti, oggi è adibito ad albergo.
  - **Kalta Minor** (1851) è il minareto, situato in un angolo lontano della madrasa Amin Khan. In origine era concepito come il minareto più alto del mondo musulmano, con un diametro di 15 metri e un'altezza di 28 metri. Ma dopo la morte di Amin Khan (1855), il progetto non fu completato e il suo nome è tradotto come "Breve minareto".
  - **Kunya Ark** (XVII sec.) serviva da residenza signorile fortificata dei khan di Khiva, costruita secondo l'ordine di Arang Khan nel 17° secolo ed occupava tutto il lato occidentale delle mura di Khiva.
  - **Madrasa di Muhammad Rahim Khan (XIX sec.)** la madrasa si trova a est della cittadella e porta il nome del khan che l'ha costruita.
  - **Moschea Juma** (X-XVII sec.) – la moschea ha un particolare tetto sostenuto da 213 colonne scolpite. Grazie all'unicità della costruzione, risulta molto fresco con un'acustica eccellente.
  - **Minareto e madrasa Islam Khoja** (1908–1910) è il più alto edificio di Khiva, misura 45 metri di altezza e vanta di un ottimo punto di osservazione.
  - **Tosh Hawley** (1825–1842) è il Palazzo di Allakuli Khan, la cui costruzione durò otto anni dal 1830 fino al 1838 ed è stato costruito prendendo esempio dalle residenze estive dei khan che venivano fortificate da strutture difensive molto solide. E' uno dei pochi complessi palaziali del medioevo in Asia centrale che si è conservato meglio fino ad oggi.
  - **Complesso Pakhlavan Mahmud** (XIV-XIX sec.) è il monumento architettonico più notevole di Khiva con piastrelle davvero uniche. Costruito in onore dell'eroe nazionale, poeta, medico e combattente invincibile Pakhlavan Mahmud.
- **Dal ponte di Akshi-bobo potremmo ammirare un meraviglioso tramonto.**



*Sopra l'antica cittadella di Khiva Kunya-Arka, su un muro fortificato di mattoni, con mezze torri, si erge una terrazza a due livelli-ayvan, conosciuto con il nome poetico "Akshi-bobo", che significa "il vecchio innamorato". A volte questo strano edificio è chiamato "Akshih bobo", "Lo sceicco bianco". Tuttavia, è ovvio che questa fortezza, eretta su una torre, era destinata al servizio di guardia e fungeva da bastione. Oggi è un punto panoramico dove ammirare e scattare meravigliose fotografie dell'antica città di Khiva dal vero racconto orientale.*

#### 🚩 **Cena con Folk-show in ristorante**

Vedrete le danze del folclore di Khorezm, suoni degli strumenti nazionali: doira, dutar e rubab che vi racconteranno la potenza, la ricchezza e la grandezza del regno di Khorezm.



*Pranzo e cena in ristorante  
Pernottamento in hotel*

### GIORNO 3 – Giovedì – 25 maggio 2023 KHIVA - AYAZ-KALA – TOPRAK-KALA – KYZYL-KALA - KHIVA



Prima colazione in Hotel e partenza per la regione di Elik Kala, nella Repubblica del Karakalpakstan.

- **La fortezza Toprak-Kala** - le rovine della maestosa capitale dell'antica Khorezm, situata nel deserto di Kyzylkum sul territorio dell'Uzbekistan. Le rovine della città fortificata risalgono al regno degli Afrigidi (I-VI sec. d.C.) sono un esempio di arte urbanistica e di fortificazione del mondo antico.
- **La fortezza Ayaz-Kala** è un sito archeologico unico risalente all'era dello zoroastrismo. Il nome dell'insediamento è tradotto come "una fortezza nel vento". Fu costruito nel III-II sec. a.C. durante il periodo di massimo splendore della cultura Kushan e serviva da fortificazione militare, a guardia dei confini del regno.



#### ➤ **Pranzo nel campo di yurtte nel deserto**

- **La fortezza Kyzyl-Kala.** Il nome dell'insediamento è tradotto come "fortezza rossa" e si trova nel territorio dell'antico Khorezm (moderno Karakalpakstan) nelle vicinanze dell'insediamento di Toprak-Kala. Secondo alcuni rapporti, Kyzyl-Kala faceva parte del sistema di fortificazioni di Toprak-Kala e fungeva da fortificazione aggiuntiva. Ritorno a Khiva.

*Pranzo in yurtte / cena in ristorante  
Pernottamento in hotel*

### GIORNO 4 – Venerdì - 26 maggio 2023 KHIVA - BUKHARA

Prima colazione in Hotel e partenza in pullman per Bukhara attraverso il deserto di Kyzylkum (7 ore c.a.)  
Lungo il percorso la sosta per il pranzo in un ristorante.

Escursioni fuori Bukhara:

- **Chor Minor** è uno degli edifici più sorprendenti ed unici nei dintorni di Bukhara, ha quattro minareti ed è stato costruito nel 1807 dal mercante turkmeno Califfo Niyazkul.

- **Palazzo Sitorai Mokhi Khosa** (XIX sec.) è una residenza estiva dove soggiornarono più generazioni di emiri di Bukhara, costruita nello stile combinato delle tradizioni locali ed europee di quel tempo. Le sale del palazzo sono riccamente decorate con tappeti e dipinti.



All'arrivo a Bukhara, sistemazione in hotel nelle camere riservate con servizi privati.

**Soggiorno presso Hotel Nodir Devon Beghi o similare**

*Pranzo e cena in ristorante*

*Pernottamento in hotel*

## GIORNO 5 – Sabato - 27 maggio 2023 BUKHARA

*Bukhara, con la sua storia millenaria intrecciata con la storia della Via della Seta è oggi un santuario nell'Asia Centrale. Parte della Città Vecchia ha lasciato tracce nel corso dei secoli, evidenti anche oggi.*



- **Complesso Lyabi Hauz** è il cuore di Bukhara, con la sua piazza centrale, formatasi nei secoli XVI-XVII. Lo stagno centrale "hauz" incorniciato da tre edifici: la madrasa Kukeldash, la madrasa Divan-Beghi e la khanaqa Divan-Beghi. La casa è circondata da alti e secolari alberi che danno freschezza nella calura estiva e rendono la piazza un luogo di ritrovo preferito per i locali.
- **Trading Domes** sono tre centri commerciali, ben conservati dal XVI secolo: **Toki Zargaron** è un bazar di gioiellieri, **Toki Telpak Furushon** è il bazar dello zucchetto e **Toki Sarrafon** è il bazar dei cambiavalute
- **Moschea Magoki Attari** – nel 937 la moschea fu quasi rasa al suolo da un incendio, ma fu restaurata nel XII secolo.
- **Complesso Poi Kalyan** (XII-XVI sec.) è il biglietto da visita di Bukhara è l'insieme architettonico costituito dalla moschea della cattedrale di Kalyan, dalla madrasa Miri arab e dal minareto Kalyan, alto 46 metri, considerato il più alto nella regione dell'Asia centrale.
- **Fortezza Ark** (IV-XIX sec.) – nel Medioevo era un'intera piccola città circondata da una cinta muraria. All'interno della fortezza c'era il palazzo di un emiro, una zecca, delle moschee, istituzioni governative, magazzini, negozi, una prigione e una piazza.
- **Moschea di Bolo Hauz** (1712) è la famosa moschea che si trova vicino a un serbatoio artificiale con le sorprendenti colonne di legno.
- **Mausoleo dei Samanidi** (IX-X sec.) è il primo edificio in Asia centrale, costruito in mattoni cotti a forma di cubo, con una cupola coperta e con l'unico disegno geometrico della muratura, un capolavoro dell'architettura mondiale.

### ✚ **Master class di ricamo SUZANI**

*Che cos'è suzane? In Asia centrale, questa è tutta un'arte. Su un tessuto di cotone, come su una tela, una sarta-artista ricama un intricato motivo con i fili multicolori. Ogni suzani ha diversi livelli di interpretazione. Il primo è la struttura dell'universo. Poi vengono i simboli degli elementi: fuoco, acqua, terra e aria. Quindi il significato della vita è intessuto in ogni modello e il senso della vita secondo Suzani, è la continuità delle generazioni. Suzani ha un inizio, ma non ha una fine. Secondo l'antica usanza, nella tovaglia rimane sempre un piccolo frammento incompiuto. Bukhara suzani è molto ricco e multicolore. Base: seta, velluto o cotone fatto a mano, fili solo seta. Vi invitiamo a guardare la collezione di Bukhara suzanes del maestro Rahmon Toshev e anche, se lo desiderate, a partecipare a una master class di ricamo e creare la tua copia unica.*



### ➤ **Visita al Bagno-Hammam orientale**

*Uno dei monumenti medievali e tuttora attivi di Bukhara è il bagno-hammam, costruito nel XVI sec. Un fatto interessante è che questo hammam ha mantenuto gli interni quasi nella sua forma originale e la progettazione delle varie stanze potessero mantenere una temperatura più alta rispetto alla precedente. Una visita all' hammam orientale di Bukhara potrà darvi una piacevole impressione dell'ospitalità orientale e vi aiuterà a rilassarvi a fine giornata.*

**NB!** *I bagni sono separati per donne e uomini. Durante la visita, a tutti viene dato un set: un asciugamano e pantofole. Tutto è pulito. Ci saranno delle assistenti che vi aiuteranno, potrete fare un bagno di vapore seguito da un massaggio con miele e zenzero.*

*Un momento unico che vi porterà indietro con il tempo all'insegna del totale relax.*



**Pranzo e cena in ristorante**

**Pernottamento in hotel**

**GIORNO 6 – Domenica – 28 maggio 2023**

**BUKHARA – GIJDUVAN – SAMARCANDA**

Prima colazione in Hotel. Partenza per la città di Gijduvan.

*La cittadina di Gijduvan si trova a 46 chilometri da Bukhara. Dai tempi antichi fino ai giorni nostri, Gijduvan è stata famosa come città commerciale e centro di artigianato. La ceramica ha un posto speciale tra i vari mestieri che fioriscono nella città. La scuola di ceramica di Gijduvan si distingue per l'uso di forme geometriche e colori negli ornamenti. Ibodulo Narzullaev è stato uno dei più famosi ceramisti dell'Uzbekistan e il fondatore della scuola di ceramica di Gijduvan. Usta (tradotto dall'uzbeko "maestro") Ibadullo ha creato non solo il proprio stile individuale, ma ha anche trasmesso le sue abilità ai suoi figli Alisher e Abdullo e alla figlia Nodira. Questa è la sesta generazione, continuando le tradizioni di creazione di prodotti in ceramica della sua famiglia*

*Oggi gli artigiani di Gijduvan sono conosciuti non solo in Uzbekistan, ma in tutto il mondo.*

La famiglia Narzullaev invita tutti a conoscere il processo di produzione della ceramica, visitare il museo della ceramica, acquistare prodotti degli artigiani di Gijduvan, ma anche unirsi alla vita dei maestri ceramisti. Qui avrete la possibilità di partecipare al **master class della preparazione del pane uzbeko – non, lepyoshka**



Proseguimento per Samarcanda. All'arrivo trasferimento in hotel e sistemazione.

**Pranzo nella casa del ceramista, cena in ristorante  
Pernottamento in hotel**

#### **GIORNO 7 – Lunedì – 29 maggio 2023 SAMARCANDA**

*La città di Samarcanda è una delle più antiche, ha più di 2750 anni di storia. Situata al centro delle principali rotte commerciali asiatiche, fu parte del primo impero persiano. Qualunque siano gli epiteti che filosofi e poeti hanno soprannominato questa città come - lo Specchio del Mondo, il Giardino dell'Anima, la Perla d'Oriente, il Volto della Terra – ed è forse impossibile esprimere a parole tutta la sua bellezza e ricchezza, ma potrai ammirare personalmente dal vivo tutto il suo splendore.*

*Oggi Samarcanda è un luogo dove sono custodite con cura le reliquie dell'antichità. La città è inclusa nella Lista del Patrimonio Mondiale dell'UNESCO dal 2001 per l'abbondanza di valori materiali e spirituali qui conservati. Monumenti unici di architettura antica, patrimonio di scuole scientifiche e artistiche, centri di artigianato nazionale, esistenti nell'antica città, sono oggi famosi in tutto il mondo.*



- **Piazza Registan**, una delle più belle piazze del mondo, e comprende le madrasse: "Sher Dor", "Tilla Kori" e "Ulugbek"
- **Mausoleo di Tamerlano** e dei suoi discendenti - **Gur-Emir**.
- **Cooking class - Preparazione del piatto nazionale – Pilaf alla casa nazionale**

*Ogni nazionalità ha il suo piatto tipico, famoso in tutto il mondo, e l'Uzbekistan non fa eccezione. In Oriente, non una sola celebrazione è completa senza la preparazione del pilaf profumato e gustoso. Ogni regione di questo paese ospitale prepara il pilaf secondo la propria ricetta speciale, tramandata di generazione in generazione. Avrete un'opportunità unica per toccare con mano la magia di cucinare questo piatto antico, il "vero pilaf uzbeko" e portare un pezzo di calore orientale nella vostra terra natale!*



- **Mausoleo di Shahi Zinda**-("il re vivente") situato sul pendio della collina dell'antica Samarcanda, domina maestosamente la città medioevale fondata da Tamerlano. Un gioiello di architettura del XIV-XV sec. unico nel suo genere, dove si possono trovare tutti i processi artistici della decorazione islamica.
- **Moschea Bibi-Honim** - dall'architettura gigantesca costruita anche questa per ordine di Tamerlano dopo la sua campagna in India, per mostrare il suo potere al mondo.
- **Siab Bazaar** - Visitare Samarcanda e non visitare il bazar significa perdere una delle avventure più interessanti. Il mercato orientale è un ambiente molto particolare dove è possibile addentrarsi nella vivace atmosfera della città antica. Molti anni fa, i mercati erano i principali mezzi strategici del commercio lungo la Grande Via della Seta. Il Siab Bazaar di Samarcanda è uno dei luoghi più interessanti e antichi della città, che ogni viaggiatore dovrebbe visitare.



➤ **Visita al Teatro dei Costumi Storici "EL MEROSI"**

*L'unicità del teatro risiede nella sua ricca collezione di costumi che rappresentano diverse epoche storiche e popoli che hanno abitato Samarcanda, dall'era degli Sciti ai moderni costumi nazionali.*

*La vostra attenzione sarà presentata ai costumi dei guerrieri sciti, ai costumi dell'era di Anahits, Achemenidi, Sogd, ecc. Show "El Merosi" è diventata popolare grazie al lavoro certosino di abili stilisti che hanno ricreato questa collezione nei minimi dettagli utilizzando antiche tecnologie. L'esposizione dei costumi storici è accompagnata da balli e spettacoli storici.*



**Pranzo e cena in ristorante**  
**Pernottamento in hotel**

**GIORNO 8 – Martedì – 30 maggio 2023 SAMARCANDA – SHAKHRISABZ - SAMARCANDA**

Prima colazione in Hotel. Partenza per Shahrhisabz.

→ **Shahrhisabz è il luogo di nascita di Amir Temur.**

*Nato nel 1336 a 12 km dalla città, nel villaggio di “Khodja-Ilgar” dove trascorse la sua infanzia e l’adolescenza. Dall’inizio del suo regno trovò qui molti ed abili artigiani che costruirono nel corso degli anni diversi palazzi, moschee e mausolei.*

- **La moschea Kuk Gumbaz e il complesso Dorus Tilovat** - (1437) questa grande moschea del Venerdì è stata costruita da Ulugbek.
- **Il duomo di Gumbazi Seydon** - finito da Ulugbek nel 1438 come mausoleo per i propri discendenti
- Il complesso Dorut Saodat** - il complesso fu costruito nel 1392 da Timur • La Moschea di Hazrat Imam del 14° secolo -Ak Saray (il palazzo bianco) – residenza estiva di Timur



Proseguimento per Samarcanda. All’arrivo trasferimento in hotel e sistemazione.

**Pranzo e cena in ristorante**

**Pernottamento in hotel.**

**GIORNO 9 – Mercoledì – 31 maggio 2023**

**SAMARCANDA - TASHKENT**

Prima colazione in Hotel e proseguimento della visita di Samarcanda:

- **Osservatorio di Ulugbek** (XV sec.) è il primo osservatorio con un sestante di 30 metri costruito da Ulugbek, per una misurazione accurata delle traiettorie e della posizione luminare delle stelle. Tutto ciò che resta dell’antico osservatorio, è la trincea curva della parte sestante.
- **Fabbrica dei tappeti “Hudjum”**. *L’Uzbekistan è sempre stato famoso per la produzione di tappeti, per la sua ricchezza di rilievi e disegni.*



**La visita della cartiera “Konighil”**

*A 10 km da Samarcanda, si trova la cartiera “Konighil”, dove si produce ancora oggi la famosa carta di Samarcanda, utilizzando antiche ricette, sfruttando una ruota e le acque del fiume Siab.*



Trasferimento alla stazione ferroviaria e **partenza per Tashkent in treno veloce “Afrosiab” (17:32-19:44)**

All’arrivo trasferimento in hotel e sistemazione nelle camere.

**Pranzo e cena in ristorante**

**Pernottamento in hotel**

## GIORNO 10 – Giovedì – 01 giugno 2023 TASHKENT

Prima colazione in hotel. Inizio delle visite di Tashkent:

- **Hast-Imam** – il più grande centro religioso di Tashkent, che comprende mausolei Barak-Khan, la Moschea Telasheyh e Abu Bakr Muhammad Kaffal Shashi. Il valore principale di questo complesso è la biblioteca, dove si possono vedere i manoscritti più antichi e il famoso Corano di Osman del 7° secolo.
- **Chorsu** – il più antico e il più grande bazar di Tashkent
- **Kukeldash madrassah** è costruita in mattoni gialli ed ha una tradizionale forma quadrata con un grande portale e un cortile interno. Le pareti intorno al cortile interno contengono delle cellule abitate dagli studenti.
- **Piazza dell'Indipendenza** è una delle più grandi piazze dell'Asia Centrale
- **Piazza di Amir Temur** è la piazza centrale della nuova città fondata nella seconda parte del 19° secolo ed era destinata per le parate militari.
- **Piazza teatrale di Alisher Navoi**
- **Metropolitana di Tashkent**

### **Passeggiata serale alle fontane cantanti nella città di Tashkent**

*La sera, avrete l'opportunità di passeggiare per Tashkent e godervi il magnifico spettacolo delle fontane cantanti. Una fontana lunga 200 metri situata al centro del lago presenta uno spettacolo d'acqua affascinante con effetti laser colorati.*



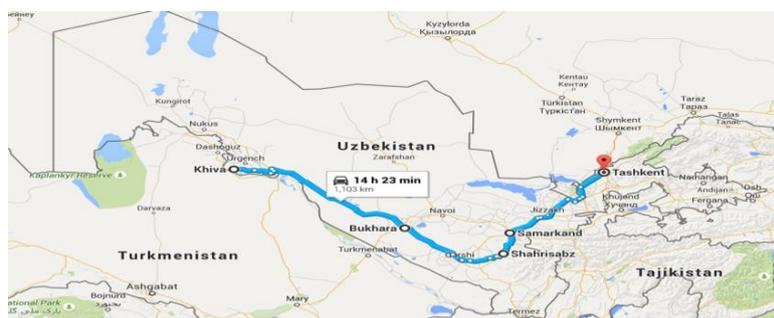
**Pranzo e cena in ristorante**  
**Pernottamento in hotel**

## GIORNO 11 – Venerdì - 02 giugno 2023 TASHKENT – ITALIA

Prima colazione in hotel. Trasferimento in tempo utile all'aeroporto internazionale, disbrigo delle formalità di check-in e partenza con volo di linea diretto Uzbekistan Airways per Malpensa alle ore 15.30. Arrivo a Milano alle ore 19.40 ritiro dei bagagli e trasferimento privato per la località di provenienza.

### **Nota importante relativa alle sistemazioni alberghiere :**

*Gli alberghi in generale non corrispondono alla classificazione internazionale, per questo tour abbiamo scelto hotels tra i migliori disponibili. Si tenga presente che queste non sono in alcun modo da considerarsi sistemazioni lussuose. In alcuni casi hanno la moquette e non sono molto illuminate.*



**Quota individuale di partecipazione :**

- € 2.750,00 In camera doppia
- € 150,00 Assicurazione obbligatoria – IMA Assistance – medico, bagaglio ed annullamento
- € 280,00 Supplemento sistemazione in CAMERA SINGOLA

**La quota include:**

- Trasferimento privato da Riva del Garda e dintorni per l'aeroporto di partenza e ritorno.
- Un bagaglio da stiva di 20 kg e 1 bagaglio a mano.
- Tasse aeroportuali.
- Sistemazione negli hotels menzionati in camera standard.
- Trattamento di pensione completa incluso le bevande analcoliche.
- Assistenza durante tutto il viaggio di un ns accompagnatore.
- Trasferimenti privati dall'aeroporto/stazione ferroviaria agli hotels e viceversa.
- Trasferimenti in aereo e treno menzionati nel programma.
- Ingressi e visite menzionate nel programma con guida parlante italiano.
- Esperienze uniche come : corso di cucina, di ricamo.
- Assicurazione come riportato sopra
- Plus SenzaOrizzonti Viaggi

PER GLI ITALIANI NON E' PIU' RICHIESTO IL VISTO D'INGRESSO  
SI RICHIEDE IL PASSAPORTO VALIDO CON RESIDUO DI 6 MESI

**La quota non include:**

- Ulteriori escursioni, spettacoli, visite, ingressi musei, ecc.
- I pasti e le bevande non menzionati
- Le mance di euro 70,00 per persona saranno raccolte all'arrivo in Uzbekistan e saranno equamente distribuite durante il viaggio alla guida e all'autista.
- Quanto non descritto nella quota comprende

**PLUS SenzaOrizzonti Viaggi**  
**Gruppo minimo 10 persone e massimo 15 persone.**  
**Qualora non si raggiungesse il minimo di 10 persone**  
**la quota dovrà essere adeguata.**