

ТЕХНОЛОГІЯ ХАРЧОВОЇ ТА ЛЕГКОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ

УДК 641.05

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5941/2025.5.1/35>

Фролова Н.Е.

Національний університет харчових технологій

Борисова Е.О.

Національний університет харчових технологій

Самойленко П.О.

Національний університет харчових технологій

Гмиря О.О.

Національний університет харчових технологій

АЮРВЕДИЧНІ СТРАВИ ДЛЯ ІННОВАЦІЙНОГО МЕНЮ СУЧАСНОГО РЕСТОРАННОГО ЗАКЛАДУ

У статті розглянуто сучасні розробки аюрведичних страв для інноваційного меню сучасного ресторанного закладу. Базуючись на положеннях аюрведичного харчування, магістрами професійно-освітньої програми «Технологія дієтичних та аюрведичних харчових продуктів» Національного університету харчових технологій розроблено асортимент аюрведичних страв для приведення до стану рівноваги найбільш вразливу психофізіологічну конституцію людського організму Вата Доша. Використано рекомендації Аюрведи щодо вибору та поєднання продуктів для Вата-доші, таблиці сумісності рослинної сировини, збірники страв аюрведичної кулінарії.

Розроблено рецептуру солодкої запіканки для врівноваження Вата Доші з використанням фініків, як природного заміника цукру. Використано композицію прянощів – корицю, кардамон, сушений імбир та мускатний горіх.

Як альтернативу традиційним пшеничним інгредієнтам класичної рецептури використано рисове борошно, що дозволяє вживати продукт особам із глютенною непереносимістю.

Для спеціалізованого харчування людей Вата-конституції розроблена рецептура аюрведичної холодної закуски з йогурту, а саме дахді з додаванням нетрадиційної рослинної сировини – асафетида та каррі із забезпеченням високої харчової цінності розробленого виробу.

Розроблено інноваційний аюрведичний продукт – овочевий паштет на основі баклажанів для страви «Бабагануш». Цей продукт з використанням суміші горіхів та композиції прянощів із зігрівальними та зволожувальними властивостями (імбир, кумин, асафетида) спрямований на підтримання рівноваги Вата Доші. Встановлено оптимальне співвідношення компонентів у рецептурі овочевих паштетів, що забезпечує збалансування «холодного» та «сухого» ефекту овочевих страв на організм людини.

Наведені розробки пропонують сучасну модель рецептурного рішення з впровадженням у меню закладів зі вегетаріанським та аюрведичним харчуванням, розширюючи асортимент страв для людей конституції Вата доша та для різних категорій споживачів. Такі страви можуть стати конкурентною перевагою для підприємств, які прагнуть відповідати сучасним тенденціям здорового харчування.

Ключові слова: Аюрведа, конституція Вата Доша, харчування, інноваційні страви.

Постановка проблеми. У розвинутих країнах світу без дефіциту продовольства, різноманітних БАР в продуктах харчування, дотриманням сучасних норм фізіологічних потреб в харчових

речовинах спостерігається поширення хвороб, що знижує рівень щасливого існування.

Поряд з цим в Україні зростає інтерес до альтернативних підходів до організації здорового харчу-

© Фролова Н.Е., Борисова Е.О., Самойленко П.О., Гмиря О.О., 2025

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

вання, що пов'язано з поширенням вегетаріанського способу життя, аюрведичних знань та рекомендацій [1]. Доведено, що адаптація та інтеграція положень Аюрведи у рекомендації щодо харчування людей має базуватися на знаннях компетентних фахівців в автентичній аюрведичній медицині [2]. Особливо відчувається дефіцит спеціалізованих знань аюрведичних принципів харчування [3].

Тому, розширення асортименту страв, розроблених за рекомендаціями аюрведи є актуальним напрямом. Такі продукти можуть стати не лише смачним, але й функціональним доповненням до раціону, сприяючи гармонізації внутрішніх процесів організму, підвищенню життєвої енергії та покращенню травлення [4, 5].

Особливо це стосується приведення до рівноваги найбільш проблемної конституції людського організму – Вата Доші. Вата доша є однією з трьох основних Дош (Пітта доша, Капха доша) в організації конституції людини. Вона регулює всі фізіологічні процеси людського життя. Дисбаланс Вата доші виникає через надлишок її властивостей у способі життя та харчуванні [6].

Також актуальність запропонованого матеріалу обумовлена кількома факторами. По-перше, існує потреба у розробці спеціалізованих страв для сучасного ресторанного закладу, які враховують принципи аюрведичного харчування, зокрема для людей з переважанням Вата доші. По-друге, на сучасному етапі розвитку харчової галузі відсутні науково обґрунтовані рецептури страв персоналізованих на підтримання балансу Вата доші. По-третє, розробка таких страв має практичну значимість для закладів ресторанного господарства, які прагнуть розширити свій асортимент функціональними продуктами з урахуванням індивідуальних особливостей споживачів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Під час аналізу останніх досліджень та публікацій з метою розроблення рецептур аюрведичних страв, їх практичного завершення використовували знання як традиційної науки про харчування, а також відомості з аюрведичних джерел та приписів [3, 4, 12].

За положеннями Аюрведи відповідальними за всі біологічні, психологічні та фізіологічні, патологічні функції тіла, розуму і свідомості відповідають три Доші – Вата, Пітта і Капха. Концепція Тридоша, є основоположною і найбільш важливою в Аюрведі, оскільки поширює свій вплив за двома основними напрямками – збереження здоров'я і лікування захворювань [7, 8].

Аюрведичне харчування базується на персоналізації раціону за індивідуальною конституцією людини (домінуюча доша або їх поєднанням) та сприяє гармонізації внутрішнього стану людини [9].

Положення Аюрведи першочергово базуються на енергетиці, яку отримує організм від споживаної їжі, збалансованості смаків, витримці сумісності продуктів.

Вата доша – це тип психофізіологічної конституції в Аюрведі, який у своїй природі складається з елементів повітря та простору. Вона має легку, прохолодну та суху якість, керує всім рухом у розумі та тілі, включаючи дихання, кровотік та виведення відходів. Оскільки Вата доша прохолодна, легка і суха, вона балансується за допомогою страв, які її зігрівають, які важкі (маслянисті) за своєю природою, але в той же час легко засвоюються (табл. 1) [10, 11].

Потрібно уникати гарячої, гіркої і гострої їжі. Через свою гіперчутливість ці люди часто страждають від харчових алергій навіть при вживанні такої їжі, яка, зазвичай, цілком прийнятна, в тому

Таблиця 1

Харчові принципи для гармонізації Вата доші за Аюрведою

Принцип харчування	Рекомендації
Тепла та зволожена їжа	Споживати теплі страви, такі як супи, каші, тушковані страви, запечені овочі та страви, що готуються на пару.
Жири та масла	Вживати оливкову олію, топлене масло (гхи), кокосове масло для зволоження організму і підтримки енергії.
Легко перетравлювана їжа	Обирати легко перетравлювані продукти, такі як каші, супи, варене м'ясо або риба, що не перевантажують травну систему
Теплі напої	Вживати теплі трав'яні чаї з імбиром, корицею, кардамоном та іншими прянощами для покращення травлення.
Регулярність прийому їжі	Дотримуватись чіткого режиму харчування, їсти в один і той самий час кожного дня для стабільності травлення.
Солодкий, кислий та солоний смак	Вживати продукти, що мають солодкий, кислий або солоний смак (мед, молоко, варені овочі, кисле молоко, лимон).
Обмеження холодних і сухих продуктів	Уникати холодної та сухої їжі, як-от сирі овочі, чіпси, хліб, оскільки вони можуть погіршити дисбаланс.

Таблиця 2

Порівняльна оцінка впливу складових рецептури на рівновагу дош

Інгредієнт	Доша, яку врівноважує	Основна дія	Енергія (Вірья)
Кисломолочний сир	Пітта, Вата	Живить, охолоджує, стабілізує	Охолоджуюча
Яйця	Вата	Відновлення, формування тканин	Зігріваюча
Рисове борошно	Вата, Пітта	Легкозасвоюване джерело енергії	Нейтральна
Фініки	Вата	Поживні, відновлюють силу, заспокоюють	Охолоджуюча
Грецький йогурт	Вата, Пітта	Пробіотичний, охолоджуючий	Охолоджуюча
Імбир, кориця, кардамон, мускат	Вата, Капха	Стимуляція травлення, розігрівання	Зігріваюча

числі і для них самих за звичайних обставин [12, 13].

Наукове обґрунтування та розроблення аюрведичних страв для інноваційного меню сучасного ресторанного закладу які сприяють підтриманню рівноваги Вата (доші), з використанням натуральних інгредієнтів та прянощів із зігрівальними та зволожувальними властивостями.

Виклад основного матеріалу. 1. Розроблено рецептуру солодкої запіканки для врівноваження Вата Доші. Характеристика основної сировини аюрведичної запіканки: сир кисломолочний 5% – основа білкової структури запіканки, джерело кальцію, фосфору, вітамінів групи В. Формує основу текстури та забезпечує ніжність виробу. Грецький йогурт збагачує продукт пробіотиками, позитивно впливає на мікрофлору кишечника, додає кремовості та легкості текстурі запіканки. Рисове борошно є безглютеновою альтернативою пшеничного борошна, покращує консистенцію виробу, містить легкозасвоювані вуглеводи. Фініки виконують роль натурального підсолоджувача, багаті на харчові волокна, природні цукри, калій, залізо та антиоксиданти. Використано сорт Мазафаті відомий своїм насиченим солодким смаком з карамельно-медовими відтінками, м'яккою та маслянистою консистенцією, що робить його ідеальним натуральним заміником цукру у рецептурі функціональної запіканки. Кориця мелена – сприяє нормалізації рівня цукру в крові, покращує смак і аромат запіканки. Кардамон – має тонізуючі властивості, покращує травлення, надає вишуканий пряний аромат. Мускатний горіх мелений – додає глибокого теплового смаку, позитивно впливає на нервову систему та травлення. Імбир сушений мелений – має проти-запальні та зігріваючі властивості, активізує обмін речовин, надає пряної пікантності [14]. В табл. 2 наведено порівняльну оцінку впливу складових рецептури на рівновагу дош.

У табл. 3 наведено рецептуру солодкої запіканки для людей конституції Вата доша

Таблиця 3

Рецептура інноваційної солодкої запіканки для людей конституції Вата доша

Інгредієнт	Масова частка, %	Маса нетто для одного зразка, г
Фініки Мазафаті (дрібно порізані)	10	12
Грецький йогурт	18	22
Кисломолочний сир	63	80
Курачі яйця	6	7
Рисове борошно	4	5

Наведена рецептура забезпечує високі органолептичні показники – гармонійний смак, приємну консистенцію та естетичний зовнішній вигляд.

Результати сенсорного аналізу свідчать, що найвищу балову оцінку (24) отримала запіканка, до рецептури якої вносили композицію прянощів, зокрема 2 частини кориці та по 1 частині імбиру, кардамону і мускатного горіха. Цей зразок мав найвиразніший аромат, приємну теплу пряність, гармонійну консистенцію та добре збалансований смак.

Запіканка має ніжну, злегка вологу консистенцію, приємний аромат прянощів і природну солодкість фініків. Перед подачею її можна оздобити сухофруктами, насінням або полити натуральним йогуртом. Готову запіканку зображено на рис. 1.



Рис. 1. Солодка запіканка за аюрведичними рекомендаціями для людей типу Вата доша

Розроблена технологічна схема виготовлення інноваційної запіканки є адаптованою до умов як закладів ресторанного господарства, так і побутового приготування, що свідчить про універсальність і практичну доцільність впровадження запропонованого продукту в щоденний раціон різних груп споживачів.

2. Розробка стосувалася аюрведичної холодної закуски з йогурту, а саме дадхі з додаванням до молока йогуртової культури, що складається з закваски грецького йогурту та спецій асафетида та карі. Страва призначена для спеціалізованого харчування людей типу Вата-конституції.

Дадхі – це Дугдха Вікруті, що означає молочний продукт. Аюрведа вважає молоко та похідні продукти одним з найважливіших джерел живлення тканин організму. Його присутність у раціоні Вата доші зменшує притаманну їй сухість та тривожність [12].

Асафетида завдяки своїй схожості до цибулі та часнику має гострий смак, який з легкістю може розігрівати тіло. Асафетида допомагає зменшити газоутворення та здуття, що часто турбує людей конституції Вата-Доша [15]. Другою пріятністю в рецептурі інноваційного дадхі є листя карі. Завдяки м'якому пряному аромату

та нутрієнтному складу дозволяє знизити дисбаланс Вата Доша.

Встановлено кількість додавання листя карі в інноваційний продукт – дадхі. Модельні зразки розраховувалися на 100 г молока. Зразки: №1 – 1,5 г; №2 – 2,5 г; №3 – 3,5 г. Температура екстракції 50°C. Час 10 хв. (табл. 4).

Для визначення оптимального часу екстрагування використовували листя карі – 2,5 г на 100 г молока, що обрано за бальовим оцінюванням у попередньому досліді. Зразки: № 1 – 7 хв; № 2 – 10 хв; № 3 – 12 хв; № 4 – 15 хв. Температура екстракції 50°C (табл. 5).

Здійснені досліді дозволили встановити: кількість листя 2,5 г на 100 г молока з часом екстракції 12 хв. при температурі 55°C. В табл. 6 наведено отримані дані щодо фізико-хімічних параметрів молочного відвару з листям карі.

Після сквашування закваскою грецького йогурту (0,5 г закваски на 1 літр молока.) в дадхі додається асафетида – кількість 0,5 г на 150 мл. Витримка з спецією 10 хвилин та фільтрування за температури +2..4°C 2 години.

Технологія виробництва інноваційного дадхі дозволяє отримати продукт однорідної маси, світлого кольору з жовтим відтінком. Консистенція

Таблиця 4

Результати бального оцінювання дослідних зразків із визначенням оптимальної кількості листя карі

Зразок	Опис	Балове оцінювання			
		А	Б	В	Г
№1	Ледь відчутний аромат, молочний колір, приємний ледь відчутний смак пряності листя	3	3	4	3
№2	Молочний колір зі слабким відтінком зеленого/жовтого, яскравий аромат листя, відчувається солодкість молока та пряність листя	5	5	4	4
№3	Жовто-зелений відтінок сильно помітний, яскраво виражений аромат, терпкий смак	5	5	2	3

Примітка: А – зовнішній вигляд, Б – колір, В – смак, Г – аромат

Таблиця 5

Результати бального оцінювання дослідів для визначення оптимальної кількості часу настоювання листя карі в молоці

Зразок	Опис	Балове оцінювання			
		А	Б	В	Г
№ 1	Вершковий колір з ледь помітним відтінком жовтого, яскраво виражений аромат, легкий присмак листя	4	4	3	5
№ 2	Молочний колір зі слабким відтінком зеленого/жовтого, яскравий аромат листя, відчувається солодкість молока та пряність листя	5	5	4	4
№ 3	Молочний колір з зеленим відтінком, яскраво виражений аромат, терпкий пряний смак	5	5	3	5
№ 4	Освіжаючий пряний аромат, колір молочний з яскравим зеленим відтінком, терпкий пряний смак	5	5	4	4

Примітка: А – зовнішній вигляд, Б – колір, В – смак, Г – аромат

Таблиця 6

Фізико-хімічні параметри молочного відвару з листям карі

рН	7,3-7,5
Колір	Молочний з відтінком зеленого
Аромат	Яскравий, приємний, пряний, з нотками солоконості
Смак	Пряний, м'який смак, з відчутною солодкістю молока

густа та однорідна, без відділення сироватки. Відчутний аромат листя, присутня приємна гострота.

3. Розроблено інноваційний аюрведичний продукт – овочевий паштет «Бабагануш» на основі печених баклажанів. Додавання суміші горіхів та композиції прянощів із зігрівальними та зволожувальними властивостями (імбир, кумин, асафетида) сприяє підтриманню рівноваги Вата Доші. Встановлено оптимальне співвідношення компонентів у розробленій рецептурі, що забезпечує збалансування «холодного» та «сухого» ефекту овочевих страв.

Горіхи та насіння, з аюрведичної точки зору, особливо корисні для Вата доші завдяки своїм зігріваючим, заземлюючим та зволожувальним властивостям [13].

Таблиця 7

Рецептурний склад модельних композицій овочевого паштету «Бабагануш»

Інгредієнти	Дослідні зразки, г		
	Зразок 1	Зразок 2	Зразок 3
Імбир	3	2	2,5
Кумин	2,5	3	2,5
Асафетида	1,5	3,5	2
Сіль	1	1	1
Баклажани свіжі	185	185	185
Горіхова суміш (мигдаль, кеш'ю)	20	20	20
Часник свіжий	5	5	5
Лимони свіжі	10	10	10
Оливкова олія	12	12	12
Вихід	240	240	240

В страві «Бабагануш» запікання баклажанів формує характерний димний аромат та м'яку, ніжну текстуру. Запікання проводиться за розробленим режимом – початкове обсмажування при 180-200°C з подальшим тушкуванням при 90-95°C. Це сприяє формуванню смакових якостей страви, дозволяє овочам швидко розм'якшитися

Таблиця 8

Порівняльний аналіз поживної цінності досліджуваних виробів

Найменування	Контрольний зразок	Зразок №1	Зразок №2	Зразок №3
Білки, г	205,68	209,56	209,88	209,52
Жири, г	296,37	304,92	304,47	304,29
Вуглеводи, г	68,32	74,28	77,16	74,88

та набуті потрібної консистенції із збереженням корисних харчових речовин (табл.8). Оптимальний ступінь готовності визначається візуально та тактильно, щоб уникнути надмірної водянистості або, навпаки, занадто сухої структури.

Зразок №3 характеризується оптимальною консистенцією, стабільним рівнем рН (6,8-7,1) та мінімальними втратами маси під час запікання баклажанів (8%).

Поживна цінність зразка №3 є збалансованою: енергетична цінність становить 588,69 ккал, вміст білків – 52,38 г, жирів – 33,81 г, вуглеводів – 18,72 г на 240 г готового продукту. Такі параметри відповідають принципам балансування Вата-доші, оскільки забезпечують достатню поживність та вміст корисних жирів, що необхідні для заспокоєння нервової системи та підтримки травлення.

Для збереження якості готової продукції рекомендовано дотримуватися таких умов зберігання: температура +4±1°C, відносна вологість 65-70%, термін придатності – 3-5 діб у герметичній або вакуумній упаковці. Заморожування (-18°C) дозволяє зберігати продукцію до 1 місяця.

Висновки. Наведені розробки пропонують сучасну модель рецептурного рішення з впровадженням у меню ресторанних закладів зі вегетаріанським та аюрведичним харчуванням, розширюючи асортимент страв для людей конституції Вата Доша, а також для різних категорій споживачів.

Запропоновані інноваційні розробки є важливим кроком у напрямку інтеграції традиційних кулінарних практик з сучасними концепціями дієтичного та аюрведичного харчування, що робить їх актуальними як у науковому, так і у практичному контексті.

Представлені в статті розробки можуть нести конкурентну перевагу для підприємств, які прагнуть відповідати сучасним тенденціям здорового харчування.

Список літератури:

1. Kovalenko S. The influence of Ayurveda on healthy lifestyle trends in Ukraine. *Nutrition and Health*. Zhytomyr, 2024. Vol. 12, № 2. P. 56–62.
2. Petrova A., Ivanov M., Kuznetsova L. Education and competence in Ayurvedic nutrition: A Ukrainian perspective. *Journal of Alternative Medicine*. Odesa, 2023. Vol. 18, № 4. P. 245–253.

3. Ivanov P., et al. Scientific awareness of Ayurveda in Ukraine : challenges and solutions. *Journal of Integrative Medicine*. Shanghai, China, 2022. Vol. 10, № 1. P. 45–52.
4. Lee S., Park J., Kim H. Development of functional foods based on traditional knowledge. *Food Science and Biotechnology*. Amsterdam, Netherlands : Elsevier, 2022. Vol. 31, № 5. P. 567–575.
5. Dixit V., Joseph Kamal S. W., Bajrang Chole P., Dayal D., Chaubey K. K., Pal A. K., et al. Functional foods: exploring the health benefits of bioactive compounds from plant and animal sources. *Journal of Food Quality*. 2023. Article ID 5546753. DOI : <https://doi.org/10.1155/2023/5546753>. Edited by Anet Rezek Yambrak, University of Zagreb, Croatia.
6. Павлишин М. О. Фізіологічні аспекти харчування при різних конституційних типах. *Науковий вісник Національного університету харчових технологій*. Київ, 2022. № 4. С. 112–120.
7. Unnikrishnan R., Venkatasubramanian P. Exploring Ayurvedic knowledge on food and health for providing innovative solutions to contemporary healthcare. *Frontiers in Public Health*. 2016. Vol. 57. DOI: 10.3389/fpubh.2016.00057.
8. Ачар'я Балкрішна. Практичний посібник науки Аюрведи. Загальний poradnik для здорового життя / пер. з англ. Г. Яновської. Київ, 2020. 474 с.
9. Smith L., Johnson R. Personalizing diet: Ayurvedic perspectives in modern nutrition. *Nutrition Reviews*. 2021. Vol. 79, № 6. P. 705–716. DOI: 10.1201/9781003315100. London : Taylor & Francis.
10. Свобода Р. Пракріти. Аюрведичний погляд на конституцію людини. Київ : Ганга, 2005. 304 с.
11. Вата в аюрведичній дієті та особливості цієї доші. URL: <https://chomu.koshachek.com/articles/vata-v-ajurvedichnij-dieta-ta-osoblivosti-ciei.html> (дата звернення : 01.10.2025).
12. Rosa-pharm.com. Recipes of Ayurvedic cuisine. URL: <https://rosa-pharm.com/uk/retsepty-ayurvedicheskoy-kulinarii> (accessed : 01.10.2025).
13. Збалансуйте доші Вата, Пітта, Капха з харчуванням. URL: <https://chomu.koshachek.com/articles/zbalansujte-doshi-vata-pitta-kapha-z-harchuvannjam.html> (дата звернення : 01.10.2025).
14. Нові класи інгредієнтів продуктів харчування та їхні функціональні властивості. URL: <http://www.medved.kiev.ua/web.../3-4.../str61.pdf> (дата звернення: 01.10.2025).
15. Асафетида – Енциклопедія спецій – опис, застосування в кулінарії, корисні властивості. *Spiceryshop*. URL: <https://spiceryshop.com.ua/content/enciclopedia/asafetida> (дата звернення: 01.10.2025).

Frolova N.E., Borysova E.O., Samoilenko P.O., Hmyria O.O. DEVELOPMENT OF AYURVEDIC DISHES FOR THE INNOVATIVE MENU OF A MODERN RESTAURANT

The article examines modern developments in Ayurvedic dishes for the innovative menu of a contemporary restaurant. Based on the principles of Ayurvedic nutrition, graduate students of the professional educational program “Technology of Dietary and Ayurvedic Food Products” at the National University of Food Technologies have developed an assortment of Ayurvedic dishes designed to bring the most vulnerable psychophysiological constitution of the human body, Vata Dosha, into a state of balance. The recommendations of Ayurveda regarding the selection and combination of products for Vata Dosha, tables of compatibility of plant raw materials, and collections of Ayurvedic recipes were consulted.

A recipe for a sweet casserole intended to balance Vata Dosha using dates as a natural sugar substitute has been developed. A composition of spices – cinnamon, cardamom, dried ginger, and nutmeg – was employed.

As an alternative to the traditional wheat ingredients of the classic recipe, rice flour was used, which makes the product suitable for individuals with gluten intolerance.

For the specialized nutrition of people with a Vata body constitution, a recipe for an Ayurvedic cold snack made of yogurt has been developed, namely dadhi with the addition of non-traditional plant raw materials – asafetida and curry – ensuring the high nutritional value of the product.

An innovative Ayurvedic product – an eggplant-based vegetable pâté for the dish “Baba Ganoush” – has also been developed. This product, prepared with a mixture of nuts and a composition of spices with warming and moisturizing properties (ginger, cumin, asafetida), aims to maintain the balance of Vata Dosha. The optimal ratio of components in the recipe of vegetable pâtés has been established, which ensures the balance of the “cold” and “dry” effects of vegetable dishes on the human body.

These developments offer a modern model of recipe solutions for the inclusion of vegetarian and Ayurvedic food in restaurant menus, expanding the range of dishes for people of the Vata Dosha constitution and for different categories of consumers. Such dishes can become a competitive advantage for enterprises striving to meet current trends in healthy eating.

Key words: Ayurveda, Vata Dosha constitution, nutrition, innovative dishes.

Дата надходження статті: 25.09.2025

Дата прийняття статті: 13.10.2025

Опубліковано: 16.12.2025