

# Universitätskurs

Entwicklung von Medizinischen  
Forschungsprojekten



## Universitätskurs Entwicklung von Medizinischen Forschungsprojekten

- » Modalität: online
- » Dauer: 6 Wochen
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Aufwand: 16 Std./Woche
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Internetzugang: [www.techtitude.com/de/pharmazie/universitatskurs/entwicklung-medizinischen-forschungsprojekten](http://www.techtitude.com/de/pharmazie/universitatskurs/entwicklung-medizinischen-forschungsprojekten)

# Index

01

Präsentation

---

Seite 4

02

Ziele

---

Seite 8

03

Kursleitung

---

Seite 12

04

Struktur und Inhalt

---

Seite 16

05

Methodik

---

Seite 20

06

Qualifizierung

---

Seite 28

# 01

# Präsentation

Die Entwicklung wissenschaftlicher Forschungsprojekte ist in der Praxis der Gesundheitswissenschaften von zentraler Bedeutung. Die Gewinnung von pharmakologischem Wissen ist unerlässlich, um Patienten mit Arzneimitteln zu versorgen, die ihr Wohlbefinden fördern. Die Protokolle für die Fortbildung in der Forschung sollten jedoch ebenso respektiert werden wie die klinischen Studien selbst. Angesichts der Vernachlässigung dieses Aspekts und der Tatsache, wie entscheidend die Formulierung der Hypothese, die Darstellung des Hintergrunds und die Herangehensweise an das Budget sein können, hat TECH ein spezielles Programm dafür entwickelt. In einer 100%igen Online-Qualifizierung werden die Ausschluss- und Einschlusskriterien bei Projekten mit menschlichen Proben und deren ethische Aspekte untersucht. Mit diesem Programm möchte TECH die Kenntnisse von Hochschulabsolventen der Pharmazie und anderen Fachleuten, die an der Erstellung von Forschungsprojekten interessiert sind, aktualisieren, um ihre Fähigkeiten in diesem Bereich zu verbessern.





“

*Dieses Programm passt sich an Sie an, so dass Sie die Erstellung von Projekten durch ein bequemes und zugängliches 100%iges Online-Format vertiefen können"*

Bei der Entwicklung eines Forschungsprojekts muss man die Ausgangssituation genau kennen und sogar auf viel ältere Studien zurückgreifen, um die Hindernisse und Fortschritte zu klären, die der Spezialist bei seiner Forschung finden kann. Auf diese Weise kann man Schäden vorbeugen, die später zu unnötigen finanziellen Verlusten führen könnten. Darüber hinaus sollte ein bedarfsgerechtes Budget erstellt werden, denn so grenzen die Fachleute den Arbeitsbereich ein, der für die Studie von Nutzen ist, und vor allem berücksichtigen sie einen Zeitrahmen, der das Beste aus der Studie herausholt. Diese Phase ist so wichtig, dass die Fachleute Programme fordern, die sich auf sie konzentrieren.

Aus diesem Grund hat TECH eine vollständige und präzise Weiterbildung entwickelt, die sich eingehend mit der Entwicklung von medizinischen Forschungsprojekten befasst, um den pharmazeutischen Fachkräften ein Update in diesem Bereich zu bieten. Darüber hinaus wurde dieses Programm von einem in der medizinischen Forschung versierten Lehrteam entwickelt, um die Qualität der Inhalte zu gewährleisten und den Studenten eine optimale akademische Fortbildung zu bieten. Die Absolventen können über den virtuellen Campus direkt mit den Dozenten kommunizieren, um alle Fragen zum Thema zu klären und zu diskutieren.

Das Programm umfasst 150 Stunden audiovisuelles Material in verschiedenen Formaten, die den Studenten eine dynamische und bereichernde Lernerfahrung bieten. Auf diese Weise strebt TECH eine akademische Genauigkeit im Rahmen eines digitalen Ansatzes an, der sich nicht nur an die Bedürfnisse der Fachleute anpasst, sondern auch das Verfolgen des Studiums erleichtert. Das Programm, das zu 100% online durchgeführt wird, zielt darauf ab, die theoretischen und praktischen Fähigkeiten zu aktualisieren und die berufliche Entwicklung der Absolventen zu fördern, wobei der Schwerpunkt auf der Praxis liegt. Die Relearning-Methode verhindert, dass die Studenten lange Stunden des Auswendiglernens investieren müssen, um sich die Inhalte anzueignen, da sie dies auf schrittweise und einfache Weise tun.

Dieser **Universitätskurs in Entwicklung von Medizinischen Forschungsprojekten** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt. Seine herausragendsten Merkmale sind:

- ♦ Die Entwicklung von Fallstudien, die von Experten für medizinische Forschung vorgestellt werden
- ♦ Der anschauliche, schematische und äußerst praxisnahe Inhalt vermittelt alle für die berufliche Praxis unverzichtbaren wissenschaftlichen und praktischen Informationen
- ♦ Praktische Übungen, bei denen der Selbstbewertungsprozess zur Verbesserung des Lernens genutzt werden kann
- ♦ Sein besonderer Schwerpunkt liegt auf innovativen Methoden
- ♦ Theoretische Vorträge, Fragen an den Experten, Diskussionsforen zu kontroversen Themen und individuelle Reflexionsarbeit
- ♦ Die Verfügbarkeit des Zugangs zu Inhalten von jedem festen oder tragbaren Gerät mit Internetanschluss



*Warten Sie nicht länger, sondern vertiefen Sie die wissenschaftliche Methodik entsprechend Ihrer Forschung und bestimmen Sie deren Entwicklung einschließlich neuer Technologien"*

“

*Das Ziel von TECH ist es, dass Sie das Ihre erreichen, indem Sie die Erstellung von Forschungsprojekten auf lokaler und internationaler Ebene meistern"*

Das Dozententeam des Programms besteht aus Fachkräften des Sektors, die ihre Berufserfahrung in diese Fortbildung einbringen, sowie aus renommierten Experten von führenden Unternehmen und angesehenen Universitäten.

Die multimedialen Inhalte, die mit der neuesten Bildungstechnologie entwickelt wurden, werden der Fachkraft ein situiertes und kontextbezogenes Lernen ermöglichen, d. h. eine simulierte Umgebung, die eine immersive Fortbildung bietet, die auf die Ausführung von realen Situationen ausgerichtet ist.

Das Konzept dieses Programms konzentriert sich auf problemorientiertes Lernen, bei dem die Fachkraft versuchen muss, die verschiedenen Situationen aus der beruflichen Praxis zu lösen, die während des gesamten Studiengangs gestellt werden. Zu diesem Zweck wird sie von einem innovativen interaktiven Videosystem unterstützt, das von renommierten Experten entwickelt wurde.

*Sie haben keine Zeit, sich weiterzubilden, weil Sie berufstätig sind? Dies ist die perfekte akademische Option, um Ihre Fähigkeiten zu verbessern, ohne dass Sie reisen müssen oder durch Zeitpläne eingeschränkt sind.*

*Greifen Sie jetzt auf 150 Stunden spezifisches Material über die allgemeine Struktur eines Projekts zu und erleben Sie, wie es Ihre endgültige Leistung beeinflusst.*



# 02 Ziele

Dieses Programm zielt darauf ab, Hochschulabsolventen der Pharmazie und andere Fachleute der Gesundheitswissenschaften, die ihr Wissen über die Effizienz von Forschungsprojekten aktualisieren möchten, zu unterrichten. Auf diese Weise werden die Studenten in der Lage sein, die Definition der Hypothese, die allgemeinen und spezifischen Ziele, die Art der Stichprobe, die Anzahl und die zu messenden Variablen sowie viele andere Fragen zu untersuchen. All dies mit einer kontextualisierten Vision und mit Zukunftsperspektiven für neue wissenschaftliche Methoden. All dies zielt darauf ab, den Enthusiasmus der am Programm teilnehmenden Spezialisten und ihr Vertrauen in ihre Arbeit zu steigern.



“

*Mit TECH werden sie in der Lage sein, ein sehr viel effizienteres Studium zu fördern, das seine Kosten und Ergebnisse durch einen Abschluss minimiert, der nicht von Zeitplänen oder Reisen abhängt"*



## Allgemeine Ziele

---

- ♦ Verstehen der angemessenen Formulierung einer Frage oder eines zu lösenden Problems
- ♦ Bewerten des Stands der Technik für das Problem durch Literaturrecherche
- ♦ Bewerten der Machbarkeit des potenziellen Projekts
- ♦ Untersuchen der Formulierung eines Projekts gemäß verschiedener Ausschreibungen
- ♦ Prüfen der Suche nach Finanzierungsmöglichkeiten
- ♦ Beherrschen der notwendigen Datenanalysetools
- ♦ Verfassen wissenschaftlicher Artikel (Papers) entsprechend den Zielzeitschriften
- ♦ Erstellen von Postern zu den behandelten Themen
- ♦ Kennen der Werkzeuge für die Verbreitung an Nichtfachleute
- ♦ Vertiefen des Verständnisses des Datenschutzes
- ♦ Verstehen des Transfers von generiertem Wissen an die Industrie oder Kliniken
- ♦ Untersuchen des aktuellen Einsatzes von künstlicher Intelligenz und Big Data-Analytik
- ♦ Studieren von Beispielen erfolgreicher Projekte





## Spezifische Ziele

---

- ◆ Lernen, die Machbarkeit des potenziellen Projekts zu bewerten
- ◆ Kennen der wesentlichen Meilensteine beim Verfassen eines Forschungsprojekts
- ◆ Eingehendes Kennen der Kriterien für den Ausschluss/Einschluss in Projekte
- ◆ Lernen, die spezifische Ausrüstung für jedes Projekt festzulegen



*Möchten Sie die Zusammenstellung spezifischer Teams für Ihr Forschungsprojekt beherrschen? Strukturieren Sie sie effizient mit Hilfe der von TECH bereitgestellten Informationen"*

# 03

## Kursleitung

TECH hat sorgfältig ein spezialisiertes Dozententeam ausgewählt, um die akademische Erfahrung der Studenten zu bereichern und vor allem die Präzision der Inhalte zu gewährleisten. Es handelt sich um eine Gruppe erfahrener Forschungsprofis, die nicht nur die theoretischen Kenntnisse im Lehrplan vermitteln, sondern den Studenten auch eine praktische und reale Vision bei der Erstellung von Sportbeobachtungsprojekten bieten. Außerdem steht den Studenten über den virtuellen Campus ein direkter Kommunikationskanal zur Verfügung, über den sie alle ihre Fragen zum Thema klären und diskutieren können.





“

*Warten Sie nicht länger mit Ihrer Entscheidung. TECH bietet Ihnen einen Abschluss, der von Fachleuten unterstützt wird, die über umfangreiche Erfahrungen in dem Bereich verfügen, in dem Sie arbeiten oder in den Sie einsteigen möchten, so dass Sie dies mit Zuversicht tun können"*

## Leitung



### Dr. López-Collazo, Eduardo

- ♦ Stellvertretender wissenschaftlicher Direktor, Institut für Gesundheitsforschung, Universitätskrankenhaus La Paz
- ♦ Wissenschaftlicher Direktor, Institut für Gesundheitsforschung, Universitätskrankenhaus La Paz
- ♦ Vorsitzender der IdiPAZ-Forschungskommission
- ♦ Mitglied des externen wissenschaftlichen Ausschusses des Instituts für Gesundheitsforschung von Murcia
- ♦ Treuhänder der Stiftung für Biomedizinische Forschung des Krankenhauses La Paz
- ♦ Mitglied des wissenschaftlichen Ausschusses der FIDE
- ♦ Redakteur der internationalen wissenschaftlichen Zeitschrift „Mediators of Inflammation“
- ♦ Redakteur der internationalen wissenschaftlichen Zeitschrift „Frontiers of Immunology“
- ♦ Koordinator der IdiPAZ-Plattformen (2010- 2013)
- ♦ Koordinator der Gesundheitsforschungsfonds in den Bereichen Krebs, Infektionskrankheiten und HIV

## Professoren

### Dr. Avendaño Ortiz, Jose

- ♦ Forscher in der Stiftung für biomedizinische Forschung des Universitätskrankenhauses La Paz (FIBHULP/IdiPAZ)
- ♦ Forscher in der Stiftung HM Krankenhäuser (FiHM)
- ♦ Masterstudiengang in Pharmakologische Forschung an der Autonomen Universität von Madrid



# 04

## Struktur und Inhalt

Der Lehrplan dieses Universitätskurses wurde unter der Leitung einer Gruppe von Fachkräften aus der medizinischen Forschung entwickelt. Es ist ein Programm, das unter anderem eine moderne Perspektive für die Erstellung von Forschungsprojekten bietet. All dies auf einfache Art und Weise, dank der Relearning-Methode, die ein schrittweises und konstantes Lernen ermöglicht, ohne dass man lange und mühsame Studienstunden investieren muss, um sich die Inhalte anzueignen. Darüber hinaus bietet TECH den Studenten die Möglichkeit, das Referenzhandbuch vom virtuellen Campus herunterzuladen, so dass sie auch ohne Internetverbindung auf die Materialien zugreifen können, sobald sie sie auf ihrem Gerät gespeichert haben.



“

*Ein Studiengang, der von Experten unterstützt wird, mit denen Sie über einen direkten Kommunikationskanal in Kontakt treten können: den virtuellen Campus"*

## Modul 1. Entwicklung von Forschungsprojekten

- 1.1. Allgemeine Struktur eines Projekts
- 1.2. Präsentation der Hintergründe und vorläufigen Daten
- 1.3. Definition der Hypothese
- 1.4. Definition der allgemeinen und spezifischen Ziele
- 1.5. Festlegung der Art der Stichprobe, der Anzahl und der zu messenden Variablen
- 1.6. Festlegung der wissenschaftlichen Methodik
- 1.7. Ausschluss-/Einschlusskriterien bei Projekten mit menschlichen Proben
- 1.8. Zusammenstellung des spezifischen Teams: Ausgewogenheit und Fachwissen
- 1.9. Ethische Aspekte und Erwartungen: ein wichtiges Element, das wir vergessen
- 1.10. Budgeterstellung: eine Feinabstimmung zwischen Bedarf und Realität der Ausschreibung



“

*Ein Programm, das speziell für  
Fachleute wie Sie entwickelt  
wurde, die ihre Kompetenzen  
im pharmazeutischen Bereich  
verbessern wollen, um die Forschung  
in diesem Bereich zu fördern"*

05

# Methodik

Dieses Fortbildungsprogramm bietet eine andere Art des Lernens. Unsere Methodik wird durch eine zyklische Lernmethode entwickelt: **das Relearning**.

Dieses Lehrsystem wird z. B. an den renommiertesten medizinischen Fakultäten der Welt angewandt und wird von wichtigen Publikationen wie dem **New England Journal of Medicine** als eines der effektivsten angesehen.



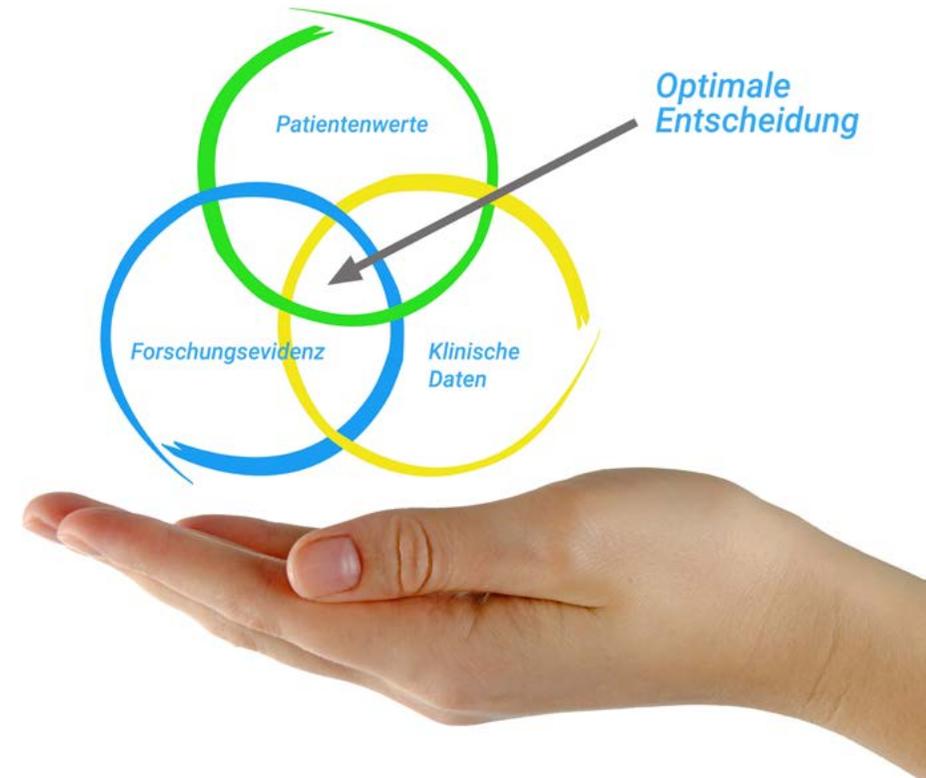


*Entdecken Sie Relearning, ein System, das das herkömmliche lineare Lernen hinter sich lässt und Sie durch zyklische Lehrsysteme führt: eine Art des Lernens, die sich als äußerst effektiv erwiesen hat, insbesondere in Fächern, die Auswendiglernen erfordern"*

## Bei TECH verwenden wir die Fallmethode

Was sollte eine Fachkraft in einer bestimmten Situation tun? Während des gesamten Programms werden die Studenten mit mehreren simulierten klinischen Fällen konfrontiert, die auf realen Patienten basieren und in denen sie Untersuchungen durchführen, Hypothesen aufstellen und schließlich die Situation lösen müssen. Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Belege für die Wirksamkeit der Methode. Die Pharmazeuten lernen mit der Zeit besser, schneller und nachhaltiger.

*Mit TECH werden Sie eine Art des Lernens erleben, die an den Grundlagen der traditionellen Universitäten auf der ganzen Welt rüttelt.*



Nach Dr. Gervas ist der klinische Fall die kommentierte Darstellung eines Patienten oder einer Gruppe von Patienten, die zu einem "Fall" wird, einem Beispiel oder Modell, das eine besondere klinische Komponente veranschaulicht, sei es wegen seiner Lehrkraft oder wegen seiner Einzigartigkeit oder Seltenheit. Es ist wichtig, dass der Fall auf dem aktuellen Berufsleben basiert und versucht, die tatsächlichen Bedingungen in der Berufspraxis des Pharmazeuten nachzustellen.

“

*Wussten Sie, dass diese Methode im Jahr 1912 in Harvard, für Jurastudenten entwickelt wurde? Die Fallmethode bestand darin, ihnen reale komplexe Situationen zu präsentieren, in denen sie Entscheidungen treffen und begründen mussten, wie sie diese lösen könnten. Sie wurde 1924 als Standardlehrmethode in Harvard etabliert“*

#### Die Wirksamkeit der Methode wird durch vier Schlüsselergebnisse belegt:

1. Pharmazeuten, die diese Methode anwenden, nehmen nicht nur Konzepte auf, sondern entwickeln auch ihre geistigen Fähigkeiten durch Übungen, die die Bewertung realer Situationen und die Anwendung von Wissen beinhalten.
2. Das Lernen basiert auf praktischen Fähigkeiten, die es den Studenten ermöglichen, sich besser in die reale Welt zu integrieren.
3. Eine einfachere und effizientere Aufnahme von Ideen und Konzepten wird durch die Verwendung von Situationen erreicht, die aus der Realität entstanden sind.
4. Das Gefühl der Effizienz der investierten Anstrengung wird zu einem sehr wichtigen Anreiz für die Studenten, was sich in einem größeren Interesse am Lernen und einer Steigerung der Zeit, die für die Arbeit am Kurs aufgewendet wird, niederschlägt.



## Relearning Methodology

TECH kombiniert die Methodik der Fallstudien effektiv mit einem 100%igen Online-Lernsystem, das auf Wiederholung basiert und in jeder Lektion 8 verschiedene didaktische Elemente kombiniert.

Wir ergänzen die Fallstudie mit der besten 100%igen Online-Lehrmethode: Relearning.

*Der Pharmazeut lernt durch reale Fälle und die Lösung komplexer Situationen in simulierten Lernumgebungen. Diese Simulationen werden mit modernster Software entwickelt, die ein immersives Lernen ermöglicht.*



Die Relearning-Methode, die an der Spitze der weltweiten Pädagogik steht, hat es geschafft, die Gesamtzufriedenheit der Fachleute, die ihr Studium abgeschlossen haben, im Hinblick auf die Qualitätsindikatoren der besten spanischsprachigen Online-Universität (Columbia University) zu verbessern.

Mit dieser Methode wurden mehr als 115.000 Pharmazeuten mit beispiellosem Erfolg in allen klinischen Fachbereichen fortgebildet, unabhängig von der praktischen Belastung. Diese pädagogische Methodik wurde in einem sehr anspruchsvollen Umfeld entwickelt, mit einer Studentenschaft mit einem hohen sozioökonomischen Profil und einem Durchschnittsalter von 43,5 Jahren.

*Das Relearning ermöglicht es Ihnen, mit weniger Aufwand und mehr Leistung zu lernen, sich mehr auf Ihre Spezialisierung einzulassen, einen kritischen Geist zu entwickeln, Argumente zu verteidigen und Meinungen zu kontrastieren: eine direkte Gleichung zum Erfolg.*

In unserem Programm ist das Lernen kein linearer Prozess, sondern erfolgt in einer Spirale (lernen, verlernen, vergessen und neu lernen). Daher wird jedes dieser Elemente konzentrisch kombiniert.

Die Gesamtnote des TECH-Lernsystems beträgt 8,01 und entspricht den höchsten internationalen Standards.



Dieses Programm bietet die besten Lehrmaterialien, die sorgfältig für Fachleute aufbereitet sind:



### Studienmaterial

Alle didaktischen Inhalte werden von den pharmazeutischen Fachkräften, die den Kurs leiten werden, speziell für diesen Kurs erstellt, so dass die didaktische Entwicklung wirklich spezifisch und konkret ist..

Diese Inhalte werden dann auf das audiovisuelle Format angewendet, um die Online-Arbeitsmethode von TECH zu schaffen. All dies mit den neuesten Techniken, die in jedem einzelnen der Materialien, die dem Studenten zur Verfügung gestellt werden, qualitativ hochwertige Elemente bieten.



### Techniken und Verfahren auf Video

TECH bringt dem Studenten die neuesten Techniken, die neuesten pädagogischen Fortschritte und die aktuellsten Verfahren der pharmazeutischen Versorgung näher. All dies in der ersten Person, mit äußerster Präzision, erklärt und detailliert, um zur Assimilation und zum Verständnis beizutragen. Und das Beste ist, dass Sie sie so oft anschauen können, wie Sie wollen.



### Interaktive Zusammenfassungen

Das TECH-Team präsentiert die Inhalte auf attraktive und dynamische Weise in multimedialen Pillen, die Audios, Videos, Bilder, Diagramme und konzeptionelle Karten enthalten, um das Wissen zu vertiefen.

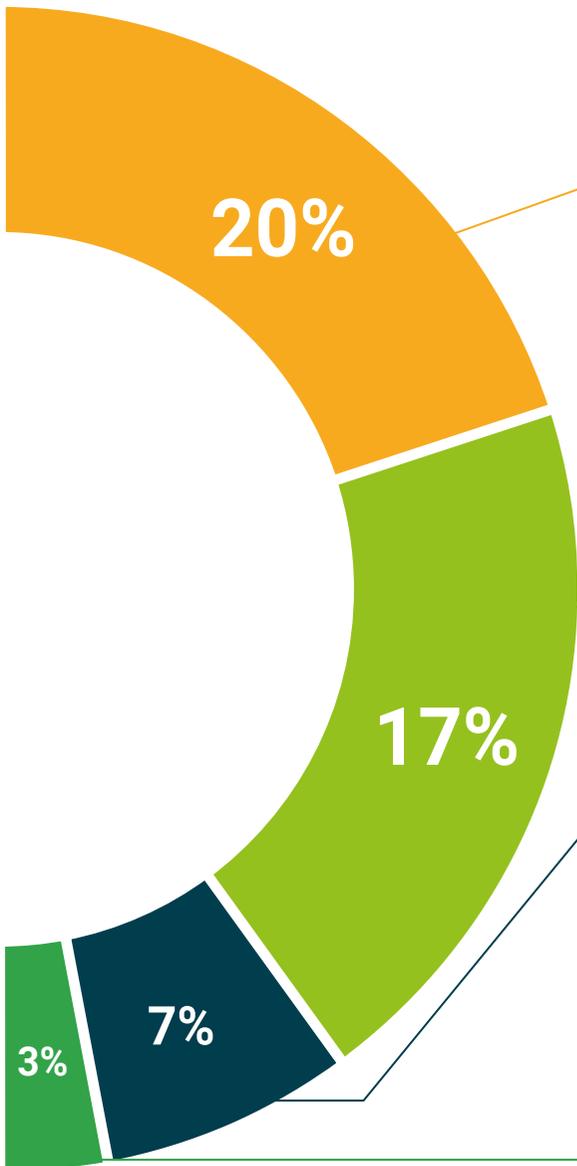
Dieses einzigartige Bildungssystem für die Präsentation multimedialer Inhalte wurde von Microsoft als "Europäische Erfolgsgeschichte" ausgezeichnet.



### Weitere Lektüren

Aktuelle Artikel, Konsensdokumente und internationale Leitfäden, u. a. In der virtuellen Bibliothek von TECH hat der Student Zugang zu allem, was er für seine Fortbildung benötigt.





### Von Experten entwickelte und geleitete Fallstudien

Effektives Lernen muss notwendigerweise kontextabhängig sein. Deshalb stellen wir Ihnen reale Fallbeispiele vor, in denen der Experte Sie durch die Entwicklung der Aufmerksamkeit und die Lösung der verschiedenen Situationen führt: ein klarer und direkter Weg, um ein Höchstmaß an Verständnis zu erreichen.



### Testing & Retesting

Die Kenntnisse des Studenten werden während des gesamten Programms regelmäßig durch Bewertungs- und Selbsteinschätzungsaktivitäten und -übungen beurteilt und neu bewertet, so dass der Student überprüfen kann, wie er seine Ziele erreicht.



### Meisterklassen

Die Nützlichkeit der Expertenbeobachtung ist wissenschaftlich belegt. Das sogenannte Learning from an Expert festigt das Wissen und das Gedächtnis und schafft Vertrauen für zukünftige schwierige Entscheidungen.



### Kurzanleitungen zum Vorgehen

TECH bietet die wichtigsten Inhalte des Kurses in Form von Arbeitsblättern oder Kurzanleitungen an. Ein synthetischer, praktischer und effektiver Weg, um dem Studenten zu helfen, in seinem Lernen voranzukommen.



06

# Qualifizierung

Der Universitätskurs in Entwicklung von Medizinischen Forschungsprojekten garantiert neben der präzisesten und aktuellsten Fortbildung auch den Zugang zu einem von der TECH Technologischen Universität ausgestellten Diplom.



“

*Schließen Sie dieses Programm erfolgreich ab  
und erhalten Sie Ihren Universitätsabschluss  
ohne lästige Reisen oder Formalitäten"*

Dieser **Universitätskurs in Entwicklung von Medizinischen Forschungsprojekten** enthält das vollständigste und aktuellste Programm auf dem Markt.

Sobald der Student die Prüfungen bestanden hat, erhält er/sie per Post\* mit Empfangsbestätigung das entsprechende Diplom, ausgestellt von der **TECH Technologische Universität**.

Das von **TECH Technologische Universität** ausgestellte Diplom drückt die erworbene Qualifikation aus und entspricht den Anforderungen, die in der Regel von Stellenbörsen, Auswahlprüfungen und Berufsbildungsausschüssen verlangt werden.

Titel: **Universitätskurs in Entwicklung von Medizinischen Forschungsprojekten**

Anzahl der offiziellen Arbeitsstunden: **1.500 Std.**



\*Haager Apostille. Für den Fall, dass der Student die Haager Apostille für sein Papierdiplom beantragt, wird TECH EDUCATION die notwendigen Vorkehrungen treffen, um diese gegen eine zusätzliche Gebühr zu beschaffen.

zukunft

gesundheit vertrauen menschen  
erziehung information tutoren  
garantie akkreditierung unterricht  
institutionen technologie lernen  
gemeinschaft verpflichtung  
persönliche betreuung innovation  
wissen gegenwart qualität  
online-Ausbildung  
entwicklung instituten  
virtuelles Klassenzimmer

**tech** technologische  
universität

### Universitätskurs

Entwicklung von Medizinischen  
Forschungsprojekten

- » Modalität: online
- » Dauer: 6 Wochen
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Aufwand: 16 Std./Woche
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

# Universitätskurs

Entwicklung von Medizinischen  
Forschungsprojekten

