

TMMSA NEWSLETTER

DECEMBER 2022 • NO. 3



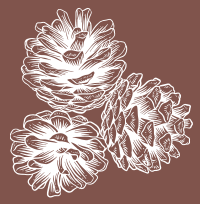
INFOLETTRE DE L' AÉMMT

DÉCEMBRE 2022 • NO. 3





MESSAGE FROM DR. LEE



Expectations: Ignoring them, exceeding them



As the daylight hours keep shrinking, I find myself thinking about my own undergrad days and reminiscing about the word “expectations”. What did I expect the exam questions to be? How did I expect to do in this course? What does the prof expect my essay to be like?

And then there are family expectations. From my own BSc time, I know full well that burden. Like many of you, I was expected to go to medical school. It wasn't even a question. But though I think I did pretty well in the end (probably??), not becoming a physician was a definite disappointment to my parents. Part of my growth into adulthood was learning how to not to care about their expectations.

But expectations don't all have to be burdensome. I believe that it is important to have expectations of yourself. Think of it as a personal challenge. But these expectations must be your own and not someone else's. So when you have some time, sit yourself down, pour a cup of tea (I advise against beer/wine for this event) and have a hard conversation with yourself: “What do I expect of me?”

However, expectations that you set for yourself do remain somewhat of an artificial and willful barrier. You can and should move above them. One lesson I learned from years of training for and playing in varsity sport was that when you think you are tired and done, you are not really done at all. The sensation of exhaustion, at least the beginning stages of it, is a psychological barrier rather than a truly physical one. You can simply ignore it and push on. Waiting on the other side of that decision is the finish line (of course) and something I think of as the “white cloud of pain”. For many athletes, exertion-induced hypoxia and the falling of blood glucose and muscle glycogen levels (i.e. actual physiological exhaustion) causes retinal cells to spontaneously fire. True exhaustion, for many, creates the illusion of a world enveloped in white fog. When you see the white cloud you are going to be in pain, but you are still not done yet. But you are getting there.

Punching through exhaustion and moving beyond personal cerebral and physical expectations is a reward in and of itself. It can be done.

So set your own expectations and exceed them. Ignore the expectations of others.

Good luck on your final exams and assignments! After those are done, I hope you can find some time to enjoy the holidays, unencumbered by any expectations about school.



MESSAGE DU DR. LEE



Attentes: les ignorer, les dépasser



À mesure que la lumière du jour diminue, je me surprends à penser à mes propres études universitaires et à me souvenir du mot “attentes“. À quoi m’attendais-je des questions d’examen? À quoi m’attendais-je dans ce cours? À quoi le professeur s’attend-il pour ma dissertation? Et puis il y a les attentes familiales. De mon propre temps au BSc, je connais parfaitement ce fardeau. Comme beaucoup d’entre vous, on attendait de moi que je fasse des études en médecine. Ce n’était même pas une question. Mais même si je pense m’être bien débrouillé au final (probablement??), ne pas devenir médecin a été une déception certaine pour mes parents. Une partie de mon évolution vers l’âge adulte a consisté à apprendre à ne pas me soucier de leurs attentes.

Mais les attentes ne sont pas forcément pesantes. Je crois qu’il est important d’avoir des attentes envers soi-même. Voyez cela comme un défi personnel. Mais ces attentes doivent être les vôtres et non celles de quelqu’un d’autre. Alors, quand vous aurez un peu de temps, asseyez-vous, servez-vous une tasse de thé (je déconseille la bière ou le vin pour cet événement) et ayez une conversation difficile avec vous-même : “Qu’est-ce que j’attends de moi?“

Cependant, les attentes que vous vous fixez restent en quelque sorte une barrière artificielle et volontaire. Vous pouvez et devez les dépasser. L’une des leçons que j’ai tirées de mes années d’entraînement et de pratique d’un sport universitaire est que lorsque vous pensez être fatigué et avoir terminé, vous ne l’êtes pas vraiment. La sensation d’épuisement, du moins dans ses premiers stades, est une barrière psychologique plutôt que véritablement physique. Vous pouvez simplement l’ignorer et continuer. De l’autre côté de cette décision se trouve la ligne d’arrivée (bien sûr) et ce que j’appelle le “nuage blanc de la douleur“. Pour de nombreux athlètes, l’hypoxie induite par l’effort et la chute des niveaux de glucose dans le sang et de glycogène dans les muscles (c’est-à-dire l’épuisement physiologique réel) provoquent un déclenchement spontané des cellules rétinienne. L’épuisement réel, pour beaucoup, crée l’illusion d’un monde enveloppé d’un brouillard blanc. Lorsque vous verrez le nuage blanc, vous souffrirez, mais vous n’avez pas encore terminé. Mais vous y arrivez. Traverser l’épuisement et aller au-delà des attentes cérébrales et physiques personnelles est une récompense en soi. C’est possible.

Alors, fixez vos propres attentes et dépassez-les. Ignorez les attentes des autres.

Bonne chance pour vos examens et travaux finaux! Une fois qu’ils seront terminés, j’espère que vous pourrez trouver le temps de profiter des vacances, sans vous encombrer d’attentes concernant l’école.

Important academic dates and deadlines



December 7th: Monday course schedule



December 9th – 22nd: Exam period. Good luck!



December 22nd – January 3rd: Holiday break.
Enjoy!

Dates académiques importantes et échéances



7 décembre: Horaire des cours du lundi



Du 9 au 22 décembre: Période d'examens.
Bonne chance!

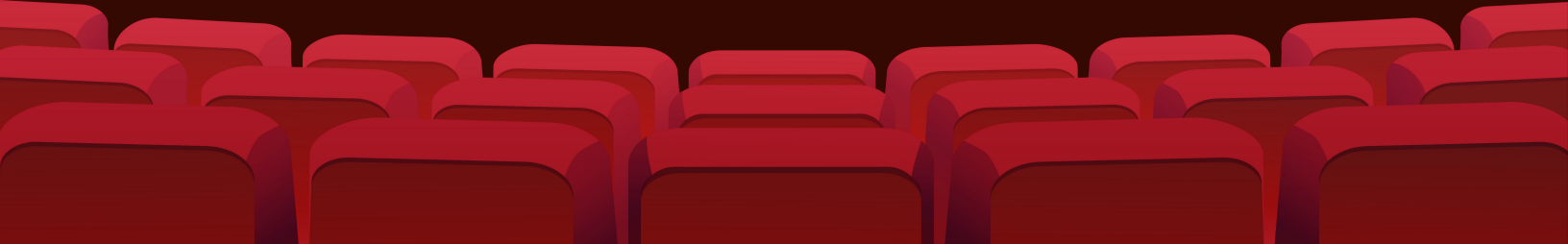


22 décembre au 3 janvier: vacances des fêtes.
Profitez-en!



TIMIMI TALENT SHOW

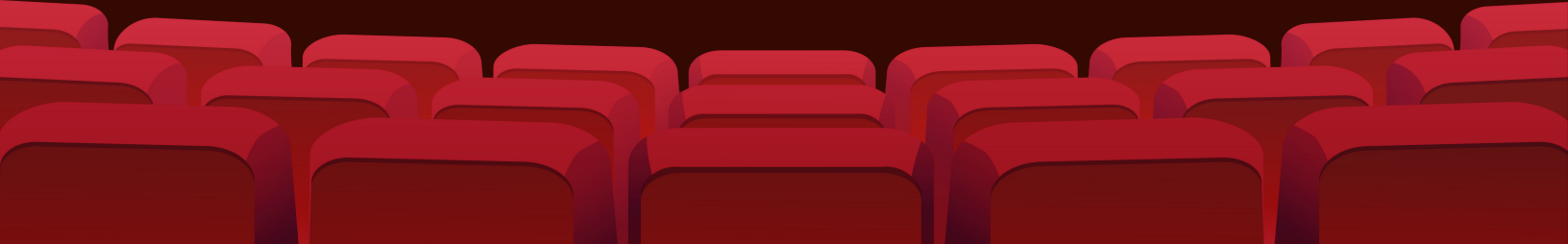
Aren't you curious about your peers' talents? Auditions are opening December 5th! Send us a short clip of your talent through the form that will be sent out and come to Talent Show to perform on January 27th! (tentative). An email will be sent closer to the audition period so keep an eye on your inbox!





SPECTACLE DE TALENTS DE MIMIT

N'es-tu pas curieux de connaître les talents de tes camarades? Les auditions s'ouvrent le 5 décembre! Envoyez-nous un court clip vidéo de votre talent via le formulaire qui vous sera envoyé et venez au Spectacle de talents pour performer le 27 janvier! (provisoire). Un courriel sera envoyé à l'approche de la période d'audition, alors gardez un œil sur votre boîte de réception!



PHILANTHROPIC OPPORTUNITY

OPPORTUNITÉ PHILANTHROPIQUE



Operation Come Home is an employment, education, and support centre for homeless and at-risk youth age 16 and up, that strives to prevent homeless youth from becoming homeless adults. Volunteering with Operation Come Home offers you a challenging opportunity to fulfill your potential while helping others. Whether you want to polish skills you already have or develop new ones, there are many ways you can help.

Please reach out to

volunteers@operationcomehome.ca for more information.

L'opération rentrer au foyer est un centre d'emploi, d'éducation et de soutien pour les jeunes sans-abris et à risque âgés de 16 ans et plus, qui s'efforce d'empêcher les jeunes sans-abris de devenir des adultes sans-abri. Le bénévolat à Opération rentrer au foyer vous offre une occasion stimulante de réaliser votre potentiel tout en aidant les autres. Que vous souhaitiez perfectionner les compétences que vous avez déjà ou en développer de nouvelles, il existe de nombreuses façons d'aider.

Pour plus d'informations, veuillez contacter

volunteers@operationcomehome.ca .



Resource of the Month

La ressource du mois

Looking for a new and useful study tool? Anki is a powerful flashcard program that makes remembering things easy. It does this through the spaced repetition learning method, where it filters out the cards as they get easier to recall. You can download this on your computer and smartphone to study your flashcards anywhere! You can use Anki to learn languages, study for medical school, study law school, or even geography. Fun fact: “Anki” comes from the Japanese word for “memorization”!

Vous cherchez un nouvel outil d'étude utile? Anki est un puissant programme de cartes mémoire qui facilite la mémorisation. Il utilise pour cela la méthode d'apprentissage par répétition espacée, qui consiste à filtrer les cartes au fur et à mesure qu'elles deviennent plus faciles à mémoriser. Vous pouvez le télécharger sur votre ordinateur et votre téléphone pour étudier vos cartes mémoire n'importe où! Vous pouvez utiliser Anki pour apprendre des langues, étudier la médecine, le droit ou même la géographie. Fait amusant : “Anki” vient du mot japonais signifiant “mémorisation”!

[Download](#) | [Téléchargez](#)

HOLIDAY SHOUTOUT



HANUKKAH DECEMBER 18-26



Hanukkah is a Jewish festival of lights. The celebration lasts eight days and revolves around lighting the menorah. During this celebration families will gather to play with the dreidels, recite blessings and eat traditional Hanukkah food such as latkes (potato pancakes) and sufganiyot (jam filled donut).

CHRISTMAS DECEMBER 25

In the Christian faith, Christmas is the historical celebration of the birth of Jesus Christ. Whether celebrated for religious reasons or solely as a cultural celebration, Christmas is a day to spend time with family, partake in fun traditions and spread holiday cheer! Don't forget to leave Santa some cookies and milk!



KWANZAA DECEMBER 26- JANUARY 1

Kwanzaa is an African American and pan-African cultural holiday that celebrates family and community! Throughout this 7-day holiday families celebrate with feast, dance, African drums, storytelling, and music! "Heri Za Kwanzaa"! (Happy Kwanzaa!)



NEW YEAR'S EVE DECEMBER 31

New year's eve is on the last day of the month of December on what usually feels like the longest year ever, but that somehow passed so quickly (hmmm...). Often people gather together on new years eve to meet the new year openly with family and friends! Happy New Year to everyone!

DATES IMPORTANTES



HANUKKAH

18 DÉCEMBRE - 26
DÉCEMBRE



Hannukkah est une fête juive des lumières. La célébration dure huit jours et tourne autour de l'allumage de la ménorah. Pendant cette fête, les familles se réunissent pour jouer avec les dreidels, réciter des bénédictions et manger des plats traditionnels de Hannukkah tels que les latkes (crêpes de pommes de terre) et les sufganiyot (beignets fourrés à la confiture).

NOËL

25 DÉCEMBRE

Dans la foi chrétienne, Noël est la célébration historique de la naissance de Jésus-Christ. Qu'il soit célébré pour des raisons religieuses ou uniquement comme une fête culturelle, Noël est un jour où l'on passe du temps en famille, où l'on participe à des traditions amusantes et où l'on répand la joie des fêtes! N'oubliez pas de laisser au Père Noël des biscuits et du lait!



KWANZAA

26 DÉCEMBRE -
1ER JANUIER

Kwanzaa est une fête culturelle afro-américaine et panafricaine qui célèbre la famille et la communauté! Tout au long de ces 7 jours de fête, les familles célèbrent avec des festins, des danses, des tambours africains, des contes et de la musique! "Heri Za Kwanzaa"! (Joyeux Kwanzaa!)

LA VEILLE DU NOUVEL

AN

DECEMBER 31

Le réveillon du Nouvel An a lieu le dernier jour du mois de décembre, au cours de ce qui semble être l'année la plus longue de tous les temps, mais qui est passée si vite (hmmm...). Souvent, les gens se réunissent la veille du Nouvel An pour rencontrer ouvertement la nouvelle année avec leur famille et leurs amis! Bonne année à tous!

RECIPE OF THE MONTH: XEIUS' BANGING BÚN RIÊU RECIPE

INGREDIENTS

- 1 lb dried rice vermicelli

FOR THE BROTH:

- 4 to 5 lb pork riblets
- 8 qt cold water
- 2 tsp salt
- 3 to 4 Tbsp fish sauce

FOR THE CRAB MIXTURE:

- 1 can crab meat
- 1 lb shrimp, chopped until pasty
- 1 lb ground pork
- 2 of 7oz jared crab paste with soya bean oil (yellow lid), drain oil, set aside for later use
- 2 tsp oil from the jared crab paste
- 3 eggs
- 1/2 tsp black pepper

FOR THE SAUTÉED TOMATOES:

- 3 Tbsp remaining oil from the crab paste
- 6 large firm tomatoes cut into wedges
- 1 tsp salt
- 2 tsp rock sugar
- 1/2 tsp black pepper
- 8 oz fried tofu

FOR THE GARNISH & SIDES:

- Beansprouts
- Cilantro, chopped
- Green lettuce, sliced
- Lime wedges



RECIPE

1. Cook the vermicelli in boiling water by following the package directions. When done cooking, drain and rinse under running cold water to remove excess starch. Drain completely, fluff the noodles and set aside.
2. Bring a large pot of water to boil, enough to cover pork riblets. Add pork riblets and boil for 5 minutes. Drain and wash under running cold water to remove all the residues on the riblets.
3. Add boiled pork riblets and 8 qt cold water into a large pot along with 1 cup 2 tsp salt and 1 Tbsp rock sugar. Bring it boil then reduce heat to medium and simmer for 40 to 50 minutes.
4. Combine all ingredients for crab mixtures in a large mixing bowl and set aside.
5. Heat a large skillet over medium high heat, sauté tomatoes, salt, sugar and black pepper. Sauté for 5 minutes with half cup of water until tomatoes are less firm. Add remaining oil from the crab paste. Set aside.
6. Back to the broth, add fish sauce. Taste if the seasoning is right for you, if not add more fish sauce, 1 teaspoon at a time.
7. Increase heat to medium high and add crab mixture (1 large scoop at a time). Once crab mixture is all floating to the surface. Add in sautéed tomatoes and fried tofu into the soup. Then continue to cook 2 to 3 more minutes. Remove from heat. Let it sit for 1-2 hours so the crab paste soaks in.
8. In a serving bowl, arrange cooked noodles. Then pour over the soup with pork riblets, crab, tomatoes and tofu. Serve with all the garnishes together.

RECETTE DU MOIS : RECETTE DÉLICIEUSE DE BÚN RIÊU DE XEIUS



INGRÉDIENTS

- 1 lb de vermicelles de riz séchés

POUR LE BOUILLON:

- 4 à 5 lb d'abats de porc
- 8 qt d'eau froide
- 2 cuillères à café de sel
- 3 à 4 cuillères à soupe de sauce de poisson

POUR LE MÉLANGE DE CRABE:

- 1 boîte de chair de crabe
- 1 lb de crevettes, hachées jusqu'à ce qu'elles soient en pâte
- 1 lb de porc haché
- 2 de 7oz de pâte de crabe à l'huile de soja (couvercle jaune), égoutter l'huile, réserver pour une utilisation ultérieure
- 2 cuillères à café d'huile provenant de la pâte de crabe en morceaux
- 3 œufs
- 1/2 cuillère à café de poivre noir

POUR LES TOMATES SAUTÉES:

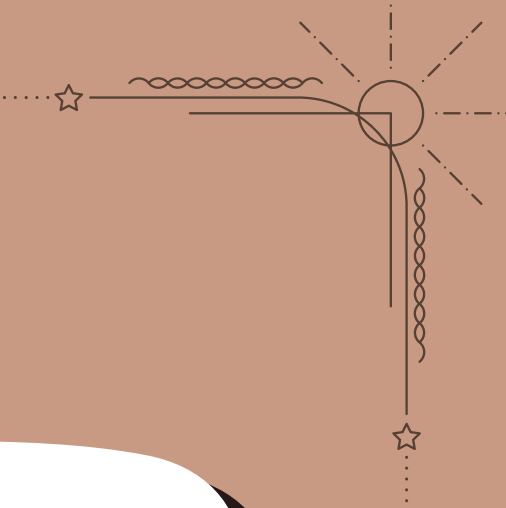
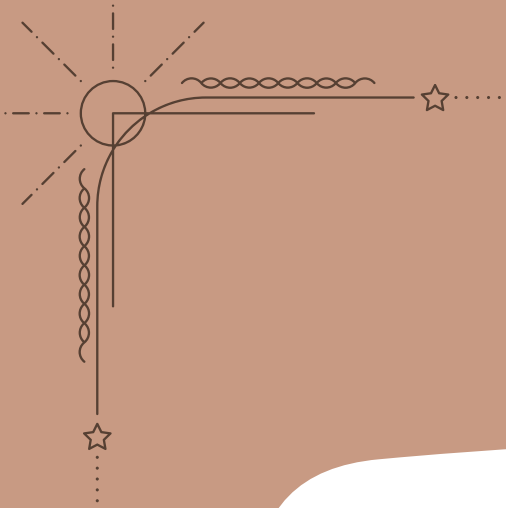
- 3 cuillères à soupe d'huile restante de la pâte de crabe
- 6 grosses tomates fermes coupées en quartiers
- 1 cuillère à café de sel
- 2 cuillères à café de sucre glace
- 1/2 cuillère à café de poivre noir
- 8 oz de tofu frit

POUR LA GARNITURE ET LES ACCOMPAGNEMENTS:

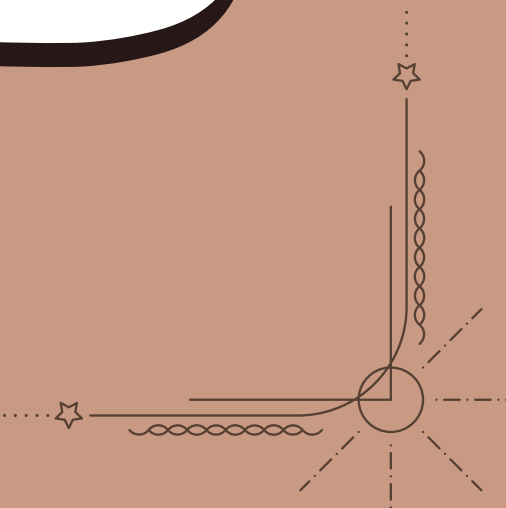
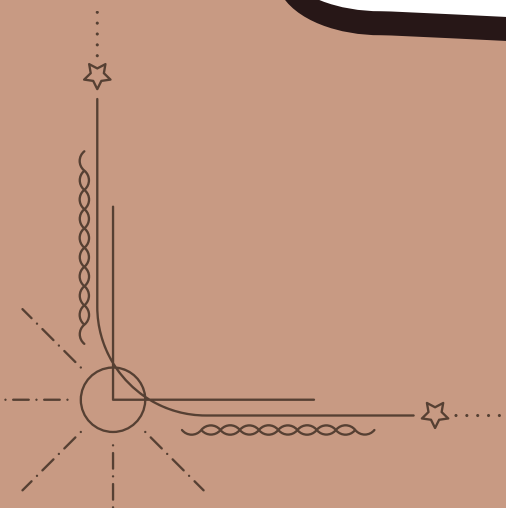
- Germes de soja
- Coriandre, hachée
- Laitue verte, coupée en tranches
- Quartiers de citron vert

INSTRUCTIONS

1. Faire cuire les vermicelles dans de l'eau bouillante en suivant les instructions du paquet. Une fois la cuisson terminée, les égoutter et les rincer sous l'eau froide courante pour éliminer l'excès d'amidon. Égoutter complètement, ébouriffer les nouilles et les mettre de côté.
2. Amener une grande casserole d'eau à ébullition, suffisamment pour couvrir les riblets de porc. Ajouter les riblets de porc et faire bouillir pendant 5 minutes. Les égoutter et les passer sous l'eau froide courante pour enlever tous les résidus qu'ils contiennent.
3. Ajouter les riblets de porc bouillis et 8 qt d'eau froide dans une grande marmite avec 1 tasse 2 cuillères à café de sel et 1 cuillère à soupe de sucre de roche. Porter à ébullition puis réduire le feu à moyen et laisser mijoter pendant 40 à 50 minutes.
4. Combiner tous les ingrédients pour les mélanges de crabe dans un grand bol de mélange et mettre de côté.
5. Chauffer une grande poêle à feu moyen-élevé, faire sauter les tomates, le sel, le sucre et le poivre noir. Faire sauter pendant 5 minutes avec une demi-tasse d'eau jusqu'à ce que les tomates soient moins fermes. Ajouter le reste de l'huile de la pâte de crabe. Mettre de côté.
6. De retour au bouillon, ajouter la sauce de poisson. Goûtez si l'assaisonnement vous convient, sinon ajoutez de la sauce de poisson, une cuillère à café à la fois.
7. Augmenter le feu à moyennement élevé et ajouter le mélange de crabe (une grande cuillère à la fois). Une fois que le mélange de crabe flotte à la surface, ajouter les tomates sautées et le tofu frit dans la soupe. Poursuivre la cuisson pendant 2 à 3 minutes supplémentaires. Retirer du feu. Laisser reposer pendant 1 à 2 heures pour que la pâte de crabe s'imprègne.
8. Dans un bol de service, disposer les nouilles cuites. Versez ensuite sur la soupe les abats de porc, le crabe, les tomates et le tofu. Servir avec toutes les garnitures réunies.



"Believe you can and
you're halfway there"
- Theodore Roosevelt



"Croyez que vous pouvez
et vous êtes à mi-chemin"
- Théodore Roosevelt



PLACES TO VISIT

Ottawa Christmas Market

LIEUX À VISITER

Marché de Noël Ottawa

If you are looking to relax and enjoy the holidays' atmosphere, you should consider visiting the Ottawa European-style Christmas Market. Despite its name, it aims to portray both the traditional Christmas Market environment as well as the joyfulness of all year-end festivities. The market is located at Lansdowne and will be open every weekend until the 23rd of December.

Opening times do vary by week, so make sure to check the online schedule. Various holiday foods and beverages will be sold by local vendors, as well as jewelry, clothing, winter attire and other relics that you might find to be perfect for gifts. Certain attractions will be open, but you might just need to visit to find out what those are!

Si vous cherchez à vous détendre et à profiter de l'atmosphère des fêtes, vous devriez envisager de visiter le marché de Noël de style européen d'Ottawa. Malgré son nom, il vise à dépeindre à la fois l'environnement traditionnel du marché de Noël et la joie de toutes les festivités de fin d'année. Le marché est situé à Lansdowne et sera ouvert toutes les fin de semaines jusqu'au 23 décembre.

Les heures d'ouverture varient d'une semaine à l'autre, alors n'oubliez pas de consulter le calendrier en ligne. Divers aliments et boissons de Noël seront vendus par des vendeurs locaux, ainsi que des bijoux, des vêtements, des tenues d'hiver et d'autres reliques que vous pourriez trouver parfaites pour des cadeaux. Certaines attractions seront ouvertes, mais il vous faudra peut-être vous rendre sur place pour les découvrir!

MEME OF THE MONTH

MEME DU MOIS

Days in Winter be like

Day
5:59

Night
6:00



* Les jours en hiver sont comme *

Jour
5:59

Nuit
6:00



THE J. WANG LAB



The Wang lab is run by Dr. Jing Wang and is located at the Ottawa Hospital Research Institute in the General Campus.

The discovery of adult neural stem cells residing in the mammalian brain holds great promise for treating devastating neurodegenerative diseases such as Stroke, Multiple Sclerosis, and Alzheimer's

Disease. Thus, Dr. Wang's research focuses on delineating molecular mechanisms that regulate the proliferation and differentiation of neural stem cells, including both embryonic and adult neural stem cells, with the ultimate goal of defining ways to recruit the stem cells that are resident in the brain, and to thereby promote neural repair.

A variety of molecular, cellular, and behavioral techniques are used in the laboratory to elucidate novel molecular pathways that regulate neural stem cell behaviors, including transgenic mouse models, neurosphere culture, and in vivo viral-mediated gene delivery approach, making it a great option for TMM rotations!

Don't forget to check out this month's segment of "Day in the Life of the Lab" on our Instagram @TMMSA_AEMMT with Ragav, an honours student at the J. Wang lab!

LE LABORATOIRE J. WANG



Le laboratoire Wang, dirigé par Dr. Jing Wang, est situé à l'Institut de recherche de l'Hôpital d'Ottawa, sur le Campus Général.

La découverte de cellules souches neurales adultes résidant dans le cerveau des mammifères est très prometteuse pour le traitement de maladies neurodégénératives dévastatrices comme l'accident vasculaire cérébral, la sclérose en plaques et la maladie d'Alzheimer. Ainsi, les recherches de Dr. Wang se concentrent sur la délimitation des mécanismes moléculaires qui régulent la prolifération et la différenciation des cellules souches neurales, y compris les cellules souches neurales embryonnaires et adultes, dans le but ultime de définir les moyens de recruter les cellules souches qui résident dans le cerveau et de favoriser ainsi la réparation des neurones.

Une variété de techniques moléculaires, cellulaires et comportementales sont utilisées dans le laboratoire pour élucider les nouvelles voies moléculaires qui régulent les comportements des cellules souches neurales, y compris les modèles de souris transgéniques, la culture de neurosphères et l'approche in vivo de livraison de gènes par voie virale, ce qui en fait une excellente option pour les rotations MMT!

N'oubliez pas de regarder le segment de ce mois-ci de "Journée dans la vie au laboratoire" sur notre Instagram @TMMSA_AEMMT avec Ragav, un étudiant qui fait son projet de recherche au laboratoire J. Wang!

Message from the Council

Message du Conseil



On behalf of the TMMSA, we wish you all the best with your final exams. We hope you have a wonderful holiday season surrounded by family, friends, warmth, and great food! Take this break to recharge and relax and we look forward to seeing you all next semester!

Au nom de l'AÉMMT, nous vous souhaitons le meilleur pour vos examens finaux. Nous espérons que vous passerez de merveilleuses fêtes de fin d'année entourés de votre famille, de vos amis, de chaleur et de bonne nourriture! Profitez de cette pause pour récupérer et vous détendre et nous nous réjouissons de vous revoir tous au prochain semestre!