

TMMSA
Newsletter
October 2023



L'AEMMT
Infolettre
Octobre 2023





Words from Dr. Lee



A warm welcome for the new 3rd years. Welcome back or the 4th years too. I hope you enjoyed the BBQ and Orientation Day, made some new friends and colleagues and catch up with old ones. I also hope that you are enjoying your experience in the Phage and Honours lab and getting some science done. For those who have applied to medical school, best of luck to you! I am always happy when TMM graduates enter medical school and TMM has had good historical success at placing students in medical school. About one quarter of our students secure a place in Canadian, US or international schools. But it is important for me to say that all med school applicants should have a realistic Plan B. The medical school at uOttawa gets nearly 6,000 applicants per year and only has 160 places, some of which are allocated to the military and foreign governments. Not everyone who wants to get into medical school gets in on the first, or even second try. Even outstanding candidates get rejected. While it is always good to hope for the best, it is also good to plan for other things. Maybe grad school? Maybe something else?

I hope that everyone got a chance to enjoy the warm and sunny weather at the beginning of October and a chance to enjoy a restful Thanksgiving. It's important to leave school, work and other responsibilities behind for a bit, be with friends and family and celebrate those things that we are grateful for. With Reading Week coming up, I also hope you'll take another opportunity for some relaxation and downtime .

But a word of caution, November and December will soon be upon us and it is critical to anticipate the necessary work that will happen in the second part of this term and to start thinking and planning for final assignments and final exams. Yes, December seems far away, but it will come up very quickly. It'll be a tough time physically and mentally (as you know) and it's better to be prepared. I've always found that exercise is a fantastic stress releasor. Walking, biking, running, weightlifting all will help you burn through anxiety and stay physically and mentally fit. I am partial to a home yoga practice and there are plenty of free videos on YouTube for both beginner and advanced routines. My preference is "Yoga with Adriene". Try out some poses! Even a five-minute stretch can do wonders.



Words from Dr. Lee



Un chaleureux accueil pour les nouveaux étudiants de troisième année. Bienvenue également aux étudiants de quatrième année. J'espère que vous avez apprécié le barbecue et la Journée d'Orientation, que vous avez fait de nouvelles rencontres parmi vos camarades et retrouvé d'anciens amis. J'espère également que vous profitez de votre expérience en laboratoire de Phage et en Honneurs, et que vous avancez dans vos projets scientifiques. Pour ceux d'entre vous qui ont postulé à une école de médecine, je vous souhaite bonne chance ! Je suis toujours ravi lorsque les diplômés de MMT entrent en médecine, et MMT a connu un succès historique dans le placement d'étudiants en écoles de médecine. Environ un quart de nos étudiants obtiennent une place dans des écoles canadiennes, américaines ou internationales. Cependant, il est important pour moi de souligner que tous les candidats aux écoles de médecine devraient avoir un plan de secours réaliste. L'école de médecine de l'Université d'Ottawa reçoit près de 6 000 candidatures par an et n'offre que 160 places, dont certaines sont réservées à l'armée et aux gouvernements étrangers. Tout le monde qui souhaite entrer en école de médecine n'y parvient pas dès la première, voire la deuxième tentative. Même d'excellents candidats sont parfois refusés. Alors, bien qu'il soit toujours bon d'espérer le meilleur, il est également bon de prévoir d'autres options. Peut-être une école supérieure ? Peut-être autre chose ?

J'espère que chacun a eu l'occasion de profiter du temps chaud et ensoleillé au début d'octobre et de passer un agréable Thanksgiving. Il est important de laisser de côté l'école, le travail et les autres responsabilités un moment, d'être avec des amis et de la famille, et de célébrer les choses pour lesquelles nous sommes reconnaissants. Avec la semaine de lecture qui approche, j'espère aussi que vous prendrez une autre opportunité pour vous détendre.

Cependant, un mot de prudence, novembre et décembre seront bientôt là, et il est essentiel d'anticiper le travail nécessaire au cours de la deuxième moitié de ce trimestre et de commencer à réfléchir et à planifier les devoirs finaux et les examens finaux. Oui, décembre semble loin, mais il arrivera très rapidement. Ce sera une période difficile physiquement et mentalement (comme vous le savez), et il vaut mieux être préparé. J'ai toujours trouvé que l'exercice est un excellent moyen de libérer le stress. La marche, le vélo, la course, la musculation vous aideront à surmonter l'anxiété et à rester en forme physiquement et mentalement. Je suis partisan de la pratique du yoga à la maison, et il existe de nombreuses vidéos gratuites sur YouTube pour des séances pour débutants et avancées. Ma préférence va à "Yoga avec Adriene". Essayez quelques postures ! Même une séance d'étirements de cinq minutes peut faire des merveilles.

ACADEMIC DATES AND DEADLINES

UPCOMING DATES! MARK YOUR CALENDARS FOR BREAKS
COMING UP IN OCTOBER:

**OCT
9**

THANKSGIVING

THERE WILL BE NO CLASSES

**OCT
22-28**

READING WEEK

**HAVE A WONDERFUL BREAK
FROM LECTURES AND CATCH UP
ON COURSEWORK OR STUDY FOR
UPCOMING MIDTERM EXAMS!**

**OCT
29**

FINAL EXAM SCHEDULE

**FINAL EXAM SCHEDULE WILL BE
POSTED ONTO UOZONE FOR
STUDENTS TO SEE**

DATES ET DÉLAIS ACADÉMIQUES

DATES À VENIR ! NOTEZ DANS VOS AGENDAS LES PAUSES QUI AURONT LIEU EN OCTOBRE :

**OCT
9**

THANKSGIVING

IL N'Y AURA PAS DE COURS CE JOUR-LA.

**OCT
22-28**

SEMAINE DE LA LECTURE

C'EST LA ! EZ VOTRE RETARD OU ÉTUDIEZ POUR LES EXAMENS DE MI-PARCOURS À VENIR !

**OCT
29**

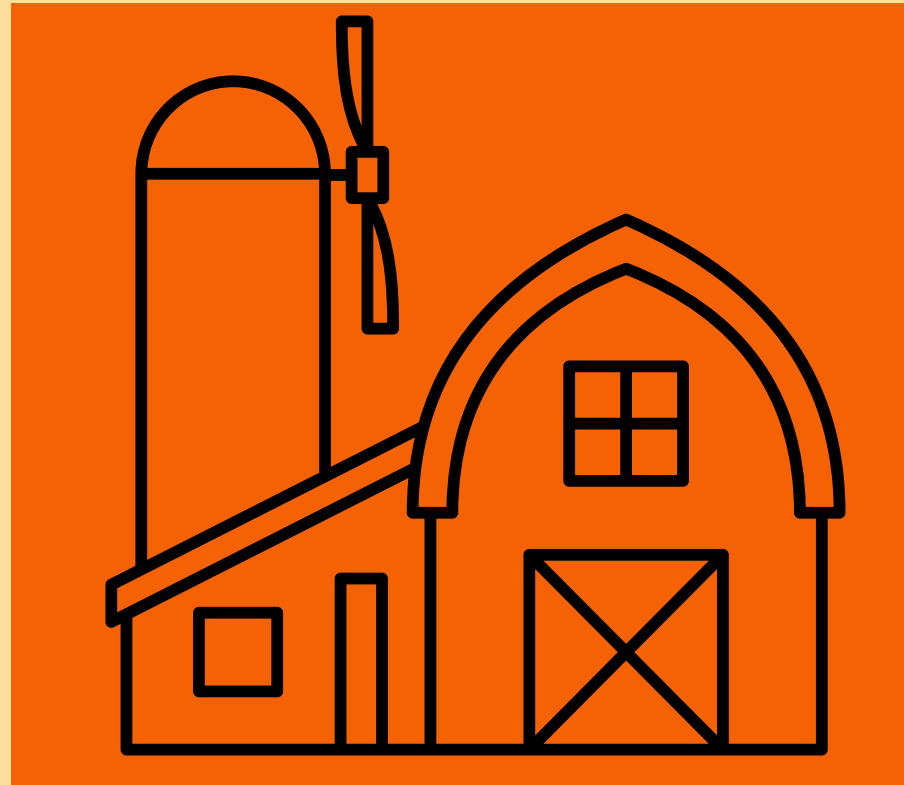
DATES DES EXAMENS

LE CALENDRIER DES EXAMENS FINAUX SERA AFFICHÉ SUR UOZONE POUR QUE LES ETUDIANTS PUISSENT LE CONSULTER.

FALL FUN WITH TMM!

Mark your calendars for these exciting upcoming events!

Saturday, October 14th: Trip to Saunder's Farm!



Join TMM for a thrilling adventure at Saunder's Farm! Enjoy discounted tickets and hassle-free transportation from CRX. It's the perfect opportunity to soak in the spooky spirit with friends. Keep an eye on your email for more details! Note: Tickets are limited, so grab yours quickly!

Monday, October 31st: RGN Halloween Party!

Get ready for a spooktacular Halloween activity to celebrate the season! Join us for tricky-or-treating, delicious BBQ, pumpkin carving, and more. Details to be announced soon. It's bound to be a ghoulishly good time!



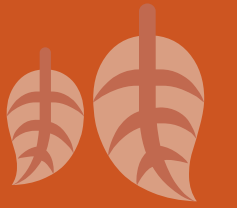
Friday, November 3rd: Pool Night at Dooly's!



Show off your pool skills and unwind at Dooly's Pool Night! End off midterms with good vibes and great company. Plus, the money raised will go towards fundraising for our upcoming TMM formal! Stay tuned for ticket information coming your way soon!

Stay tuned for more updates and make sure not to miss out on these fantastic Fall events! 🎃 👻 🍁

LES PLAISIRS DE L'AUTOMNE AVEC TMM !



Marquez vos calendriers pour ces événements passionnants à venir !

Samedi 14 octobre : Excursion à la ferme de Saunder !



Rejoignez TMM pour une aventure palpitante à la ferme de Saunder ! Vous bénéficierez de billets à prix réduit et d'un transport sans tracas de CRX. C'est l'occasion idéale de s'imprégner de l'esprit d'épouvante avec des amis. Gardez un œil sur votre courriel pour plus de détails ! Note : Les billets sont limités, alors prenez les vôtres rapidement !

Lundi 31 octobre : Fête d'Halloween RGN!

Préparez-vous à une activité d'Halloween spectaculaire pour célébrer la saison ! Rejoignez-nous pour des friandises ou farces, un délicieux barbecue, de la sculpture de citrouilles et bien plus encore. Les détails seront annoncés prochainement. Ce sera sans aucun doute un plaisir macabre !



Vendredi 3 Novembre : Soirée billard au Dooly's !



Montrez vos compétences en matière de billard et détendez-vous à la soirée billard de Dooly's ! erminez la période des examens de mi-session avec de bonnes vibrations et de la bonne compagnie. De plus, l'argent récolté servira à la collecte de fonds pour notre prochaine cérémonie de remise des prix TMM ! Restez à l'affût des informations sur les billets qui vous parviendront bientôt !

Restez à l'écoute pour d'autres mises à jour et ne manquez pas ces fantastiques événements d'automne !

Philanthropic Opportunities

Opportunités Philanthropiques



Trot or
Treat



Ottawa's most Ausome Halloween event is back! Register now for Ausome Ottawa's fa-BOO-lous family fundraising Trot or Treat around the Terry Fox track on Sunday, October 22.

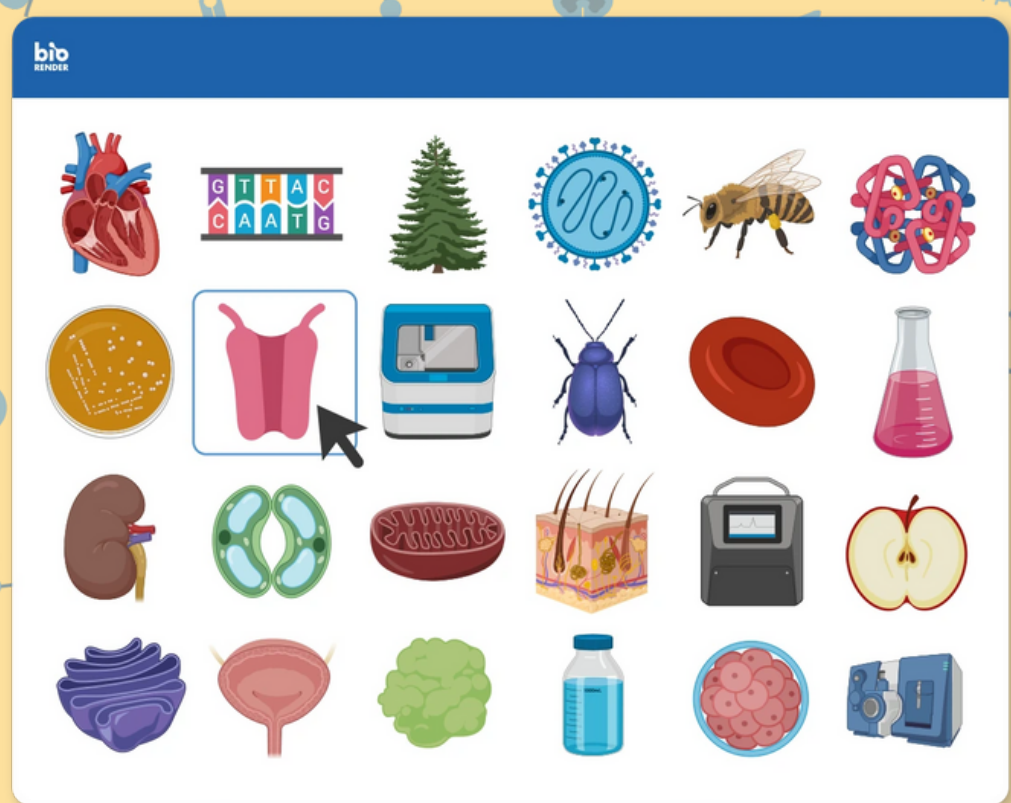
We'll set you up with your own fundraising page where friends and family can sponsor your family's Trot—plus fun tips and rewards to help you hit your goal. Then don your best costumes and join other families from across our region for some serious Trot-and-Treating!

L' v nement de l'Halloween le plus accueillant d'Ottawa est de retour!
Inscris-toi dès maintenant à la collecte de fonds familiale fa-BOO-leux Trot or Treat d'Ausome Ottawa autour de la piste Terry Fox le dimanche 22 octobre.

Nous vous fournirons votre propre page de collecte de fonds où vos amis et votre famille pourront commanditer le Trot de votre famille, en plus de conseils amusants et de récompenses pour vous aider à atteindre votre objectif. Ensuite, enfiler vos plus beaux costumes et rejoignez d'autres familles de toute la région pour un véritable Trot-and-Treating!

Resource of the Month:

BioRender



BioRender is a great resource that allows you to simplify intricate concepts through captivating visuals. With its intuitive interface and a diverse array of customizable templates, icons, and symbols, BioRender empowers you to create professional-quality scientific figures for presentations, lab reports, and research papers. Imagine turning complex data into engaging infographics or illustrating intricate biological processes with ease. BioRender is not just a tool; it's your gateway to enhancing the impact of your academic work. Save valuable time while elevating the quality of your projects.

BioRender est une ressource exceptionnelle qui vous permet de simplifier des concepts complexes grâce à des visuels captivants. Avec son interface intuitive et sa variété de modèles, d'icônes et de symboles personnalisables, BioRender vous donne le pouvoir de créer des illustrations scientifiques de qualité professionnelle pour vos présentations, rapports de laboratoire et articles de recherche. Imaginez transformer des données complexes en infographies attractives ou illustrer des processus biologiques complexes en toute simplicité. BioRender n'est pas simplement un outil ; c'est votre passerelle pour améliorer l'impact de votre travail académique. Économisez du temps précieux tout en rehaussant la qualité de vos projets.

HOLIDAY SHOUT OUT



OCT 1ST: PANDA DAY

Although Panda Games is not exactly a holiday, in the book of university students throughout Ottawa, it certainly is a day to celebrate. You can check out the weird history of how Panda Games started in this CBC news article:

<https://www.cbc.ca/news/canada/ottawa/brief-weird-history-panda-game-1.6196320>.

Hope to see you out cheering for the Gee-Gees!



OCT 9TH: THANKSGIVING

The TMMSA wishes you a wonderful Thanksgiving, whether you are spending it with friends, family, or catching up on sleep. Take some time to be thankful for the wonderful people in your life and the beautiful - but short - fall season!



OCT 31ST: HALLOWEEN

Happy Halloween TMM! We look forward to seeing the creative costumes that you come up with this year! Check out our events section to learn more about the Halloween events we're hosting. Many of the Halloween traditions we have today are rooted in Celtic history - like the jack-o-lantern. Maybe this year you can pay tribute to the beginnings of Halloween and swap out a pumpkin for a potato when carving, just like the Irish used to!



1ER OCTOBRE : JOURNÉE DU PANDA

Bien que les Panda Games ne soient pas vraiment un jour férié, dans le livre des étudiants universitaires d'Ottawa, c'est certainement un jour à célébrer. Vous pouvez consulter l'histoire étrange de l'origine des Jeux du panda dans cet article de la CBC :

<https://www.cbc.ca/news/canada/ottawa/brief-weird-history-panda-game-1.6196320>. J'espère vous voir encourager les Gee-Gees !



9 OCTOBRE : ACTION DE GRÂCE

La TMMSA vous souhaite une merveilleuse Action de grâce, que vous la passiez avec vos amis, votre famille ou que vous rattrapiez votre sommeil. Prenez le temps d'être reconnaissant pour les personnes merveilleuses qui font partie de votre vie et pour la belle - mais courte - saison d'automne !



31 OCTOBRE : HALLOWEEN

Joyeux Halloween TMM ! Nous avons hâte de voir les costumes créatifs que vous allez inventer cette année ! Consultez notre section événements pour en savoir plus sur les événements d'Halloween que nous organisons. De nombreuses traditions d'Halloween que nous connaissons aujourd'hui trouvent leur origine dans l'histoire celtique, comme la lanterne. Cette année, vous pourrez peut-être rendre hommage aux débuts d'Halloween et remplacer la citrouille par une pomme de terre lors de la sculpture, comme le faisaient les Irlandais!





RECIPE OF THE MONTH

PUMPKIN CUPCAKES WITH CREAM CHEESE FROSTING

Source: Sally's Baking Addiction (<https://sallysbakingaddiction.com/pumpkin-cupcakes-with-cream-cheese-frosting/>)

Ingredients:

- 1 cup (125g) all-purpose flour (spooned & leveled)
- 1 teaspoon baking powder
- 1/2 teaspoon baking soda
- 1/2 teaspoon salt
- 1 teaspoon ground cinnamon
- 1 and 1/2 teaspoons store-bought or homemade pumpkin pie spice*
- 1/2 cup (120ml) canola or vegetable oil*
- 2 large eggs
- 3/4 cup (150g) packed light or dark brown sugar
- 1 cup (225g) canned pumpkin puree*
- 1 teaspoon pure vanilla extract

1

Preheat the oven to 350°F (177°C). Line a 12-cup muffin pan with cupcake liners. Whisk the flour, baking powder, baking soda, salt, cinnamon, and pumpkin pie spice together in a large bowl. Set aside. Whisk the oil, eggs, brown sugar, pumpkin, and vanilla extract together until combined. Pour the wet ingredients into the dry ingredients and use a mixer or whisk until completely combined. Batter will be thick.

Pour/spoon the batter into the liners – fill only 2/3 full to avoid spilling over the sides. Bake for 20–22 minutes, or until a toothpick inserted in the center comes out clean. Allow the cupcakes to cool completely before frosting.

2

Make the frosting: In a large bowl using a handheld or stand mixer fitted with a paddle or whisk attachment, beat the cream cheese and butter together on high speed until smooth and creamy. Add 3 confectioners' sugar, vanilla, and salt. Beat on low speed for 30 seconds, then switch to high speed and beat for 2 minutes. If you want the frosting a little thicker, add the extra 1/4 cup of confectioners sugar (I add it).

3

Frost cooled cupcakes however you'd like. I used an Ateco 808 large round piping tip for these pictured cupcakes. Store leftovers in the refrigerator for up to 5 days.

RECETTE DU MOIS

CUPCAKES À LA CITROUILLE AVEC GLAÇAGE AU FROMAGE À LA CRÈME

Source: Sally's Baking Addiction (<https://sallysbakingaddiction.com/pumpkin-cupcakes-with-cream-cheese-frosting/>)

Ingrédients :

- 1 tasse (125g) de farine tout usage (à la cuillère et nivelée)
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de cannelle moulue
- 1 1/2 cuillère à café d'épices pour tarte à la citrouille du commerce ou faites maison*.
- 1/2 tasse (120ml) d'huile de canola ou d'huile végétale*
- 2 gros œufs
- 3/4 de tasse (150g) de sucre brun clair ou foncé tassé
- 1 tasse (225g) de purée de citrouille en conserve*
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille pure

1

Préchauffer le four à 177°C (350°F). Garnir un moule à muffins de 12 moules à cupcakes. Dans un grand bol, mélanger au fouet la farine, la levure chimique, le bicarbonate de soude, le sel, la cannelle et les épices pour tarte à la citrouille. Mettre de côté. Fouetter l'huile, les œufs, la cassonade, le potiron et l'extrait de vanille jusqu'à ce qu'ils soient combinés. Verser les ingrédients humides dans les ingrédients secs et utiliser un batteur ou un fouet jusqu'à ce qu'ils soient complètement combinés. La pâte sera épaisse.

Verser la pâte à la cuillère dans les moules - ne les remplir qu'aux deux tiers pour éviter qu'ils ne débordent sur les côtés. Cuire au four pendant 20 à 22 minutes, ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre ressorte propre. Laisser les cupcakes refroidir complètement avant de les glacer.

2

Préparer le glaçage : Dans un grand bol, à l'aide d'un batteur à main ou d'un batteur sur socle muni d'une palette ou d'un fouet, battre le fromage à la crème et le beurre à grande vitesse jusqu'à ce qu'ils soient lisses et crémeux. Ajouter 3 sucres glace, la vanille et le sel. Battre à basse vitesse pendant 30 secondes, puis passez à la vitesse supérieure et battez pendant 2 minutes. Si vous voulez que le glaçage soit un peu plus épais, ajoutez 1/4 de tasse de sucre glace (c'est ce que j'ai fait).

3

Glacez les cupcakes refroidis comme vous le souhaitez. J'ai utilisé une douille ronde Ateco 808 pour les cupcakes illustrés. Conservez les restes au réfrigérateur jusqu'à 5 jours.



PLACES TO VISIT LIEUX À VISITER

Pumpkinferno at Upper Canada Village

Immerse yourself in the multi-award-winning exhibit of over 7,000 artistically designed and hand carved pumpkins illuminating the streets of Upper Canada Village's historic landscape.

Event highlights include harvest dining, seasonal treats, and shopping.

 When: Select nights from September 29 to October 29

 Where: 13740 County Road 2, Morrisburg, Ontario

Visit the Upper Canada Village website for more information and ticket bookings:
<https://www.uppercanadavillage.com/event/pumpkinferno/>

Pumpkinferno à Upper Canada Village

Plongez dans l'exposition primée à plusieurs reprises de plus de 7 000 citrouilles artistiquement conçues et sculptées à la main, qui illuminent les rues du paysage historique d'Upper Canada Village.

Les points forts de l'événement comprennent les repas de la récolte, les gâteries saisonnières et le magasinage.

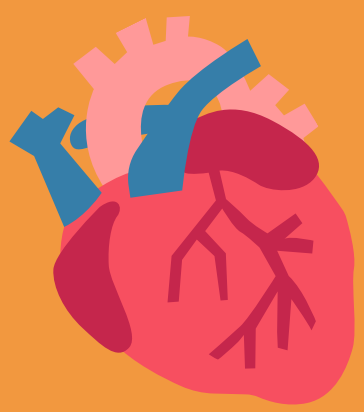
 Quand : Certaines nuits du 29 septembre au 29 octobre

 Où : 13740 County Road 2, Morrisburg, Ontario

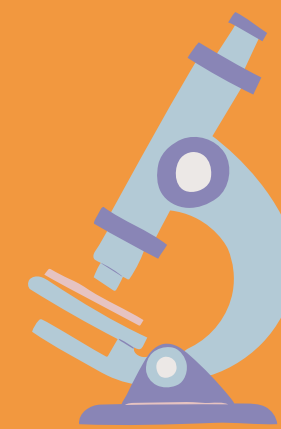
Visitez le site Web d'Upper Canada Village pour obtenir de plus amples renseignements et réserver des billets :

<https://www.uppercanadavillage.com/event/pumpkinferno/>





KHACHO LAB



LABORATOIRE KHACHO

The Khacho lab is run by Dr. Mireille Khacho, a professor in the Department of Biochemistry, Microbiology and Immunology. She also teaches a module on Neurogenesis in TMM 3506: L'introduction à la Neurobiologie. 🧠 French students, make sure to add that to your elective list in the winter!

The Khacho lab's primary focus is investigating the impact of mitochondria on muscle stem cell function, with the aim of rejuvenating tissue regeneration in the context of aging and degenerative disease. This year, two TMM students, Olivia Sommers and Soniya Agarwal, attended the 2023 Neuromuscular Disease conference to present their posters. Their projects delve into a mitochondrial protein, OPA1, and its roles in myogenesis and muscle stem cell fate decisions. Furthermore, the Khacho lab is known for its welcoming atmosphere, complete with smiles and snacks. If you're ever interested, don't hesitate to pay them a visit on the 4th floor of RGN!



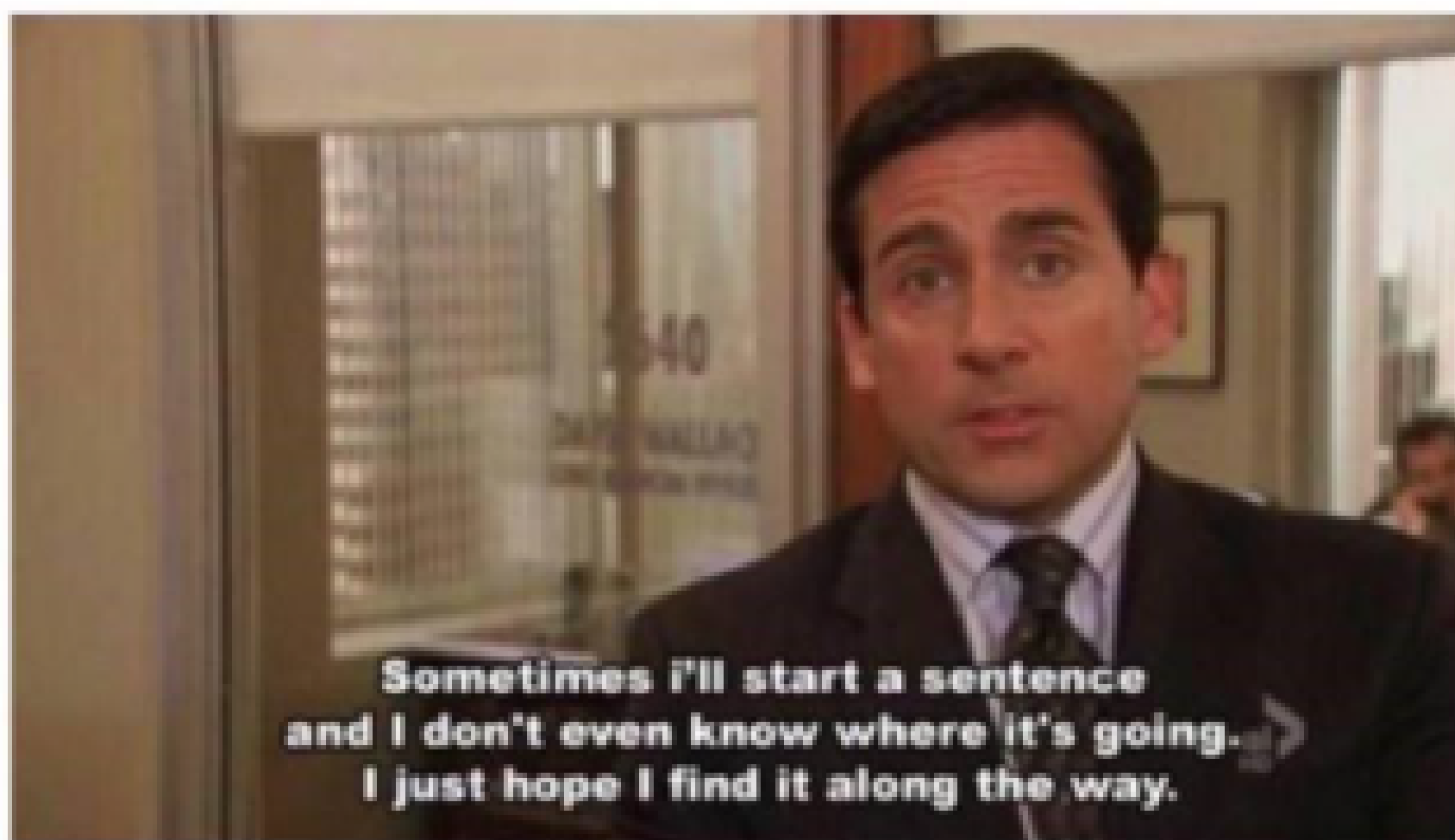
Le laboratoire Khacho est dirigé par le Dr. Mireille Khacho, professeure au Département de Biochimie, de Microbiologie et d'Immunologie. Elle enseigne également un module sur la Neurogenèse dans le cours TMM 3506 : L'introduction à la Neurobiologie. 🧠 Étudiants français, assurez-vous de l'ajouter à votre liste d'options pour l'hiver !

Le laboratoire de Khacho étudie principalement l'impact des mitochondries sur la fonction des cellules souches musculaires, dans le but de rajeunir la régénération des tissus dans le contexte du vieillissement et des maladies dégénératives. Cette année, deux étudiantes du TMM, Olivia Sommers et Soniya Agarwal, ont participé à la conférence 2023 sur les maladies neuromusculaires pour y présenter leurs affiches. Leurs projets portent sur une protéine mitochondriale, OPA1, et ses rôles dans la myogenèse et les décisions relatives au destin des cellules souches musculaires. En outre, le laboratoire de Khacho est connu pour son atmosphère accueillante, avec des sourires et des collations. Si vous êtes intéressé, n'hésitez pas à leur rendre visite au 4e étage de RGN !

MEMES OF THE MONTH

MEME DU MOIS

I didn't think there was a quote that so accurately described how I feel about my assignments



Professor: attendance isn't mandatory

Me:

