



APRIL 2022 | ISSUE 7

# TMMSA NEWSLETTER

AVRIL 2022 | VOLUME 7

# INFOLETTRE DE L'AÉMMT



DEAR  
MmM



CHER  
mmM

I just wanted to say a final thank you for helping out in our community throughout the year. Each and every one of you has worked hard to help our community become a better place. From helping us fundraise at the sports tournament for True North Aid, to participating in the Movember Virtual Walk, and helping write over 600 holiday cards for residents in retirement homes, you've each had a large impact. I hope you take some time to acknowledge your contributions and to continue pursuing your passions to help those around you. Thank you for letting me be your outreach coordinator for the 2021-2022 academic year.

Sincerely,  
Dalia

Je voulais vous remercier une dernière fois pour l'aide que vous avez fournie à notre communauté tout au long de l'année. Chacun d'entre vous a travaillé dur pour aider notre communauté à devenir un meilleur environnement. Que ce soit en nous aidant à collecter des fonds lors du tournoi sportif pour True North Aid, en participant à la marche virtuelle Movember ou en aidant à écrire plus de 600 cartes de vœux pour les résidents des maisons de retraite, vous avez tous eu un impact important. J'espère que vous prendrez le temps de reconnaître vos contributions et de continuer à poursuivre vos passions pour aider ceux qui vous entourent. Je vous remercie de m'avoir confié le rôle de coordinatrice de l'action sociale pour l'année universitaire 2021-2022.

Sincèrement,  
Dalia



# Holiday shoutout

## Dates importantes



### Ramadan: April 2nd – May 2nd

Ramadan is a month observed by Muslims across the world in which they fast (so no food or drink, not even water) every day from dawn to dusk.

Happy Ramadan!



### Easter Passover: April 15th – April 23rd

Wishing you all a warm springtime, sunshine and good times this Easter!

### Ramadan: 2 avril au 2 mai

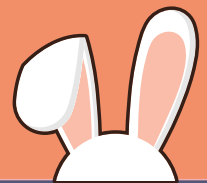
Le ramadan est un mois observé par les musulmans du monde entier au cours duquel ils jeûnent (donc pas de nourriture ni de boisson, pas même d'eau) tous les jours de l'aube au crépuscule.

Joyeux Ramadan!



### Pâques: 15 avril au 23 avril

Nous vous souhaitons à tous un printemps chaleureux, du soleil et de bons moments pour Pâques!





Exam season is the time of year that can be very stressful. A simple smoothie in the morning can keep you energized for the day!

## Ingredients

- 1 ½ cups of milk
- 1 ripe frozen banana
- 2 cups of strawberries
- ½ cup vanilla Greek yogurt
- 2 tablespoons vanilla protein powder (optional)

## Instructions

1. Place all the ingredients in a high-speed blender, and blend for 60-120 seconds until you get a smooth and creamy texture.
2. Taste the smoothie, adding more milk if it is too thick or adding more sweetener if it's not sweet enough for you. Pour into a cup or mason jar. Enjoy immediately, or store in the fridge for up to 24 hours.

---

La saison des examens est une période de l'année qui peut être très stressante. Un simple smoothie le matin peut vous donner de l'énergie pour la journée!

## Ingrédients:

- 1 ½ tasses de lait
- 1 banane mûre congelée
- 2 tasses de fraises
- ½ tasse de yogourt grecque à la vanille
- 2 cuillères à soupe de poudre de protéine à la vanille (optionnel)

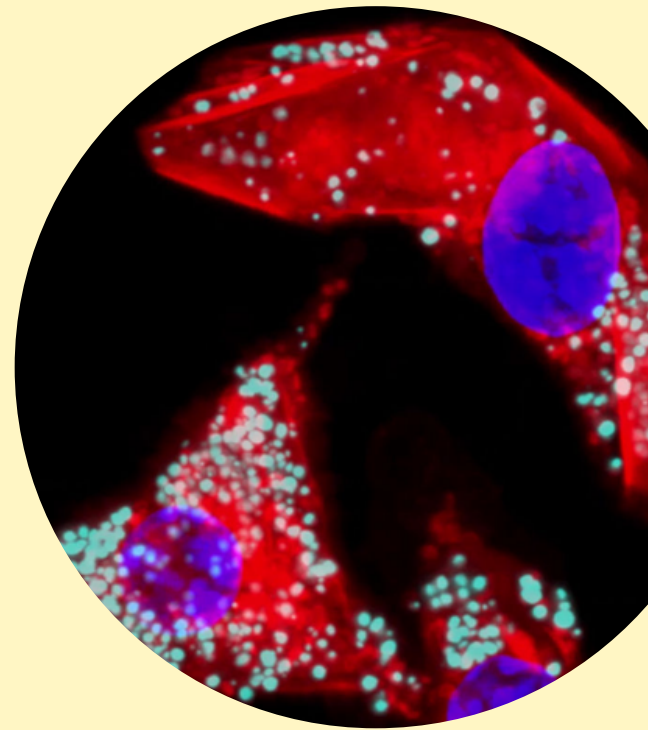
## Instructions

1. Placez tous les ingrédients dans un mélangeur à haute vitesse, et mixez pendant 60 à 120 secondes jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.
2. Goûtez le smoothie, en ajoutant plus de lait s'il est trop épais ou en ajoutant plus de sucre s'il n'est pas assez sucré pour vous. Versez dans une tasse ou un pot Mason. Savourez-le immédiatement, ou conservez-le au réfrigérateur pendant 24 heures maximum.

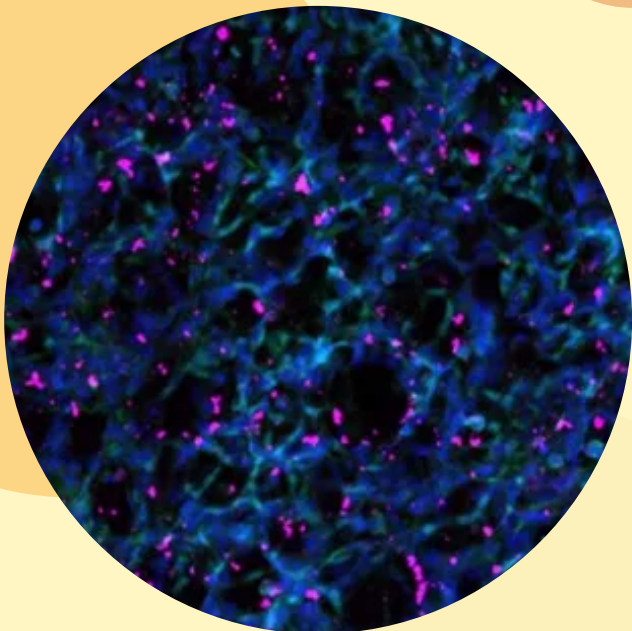
STRAWBERRY-BANANA  
SMOOTHIE  
FRAISE-BANANE

# LAB OF THE MONTH

The Fullerton laboratory is interested in understanding various aspects of metabolism, with a specific focus on lipid homeostasis in liver and innate immune cells. Many fundamental cellular processes are intimately linked to lipid metabolism, and our research aims to uncover some of the underlying mechanisms by which these processes are altered in chronic diseases such as insulin resistance (which leads to type 2 diabetes) and atherosclerosis (which leads to heart disease).



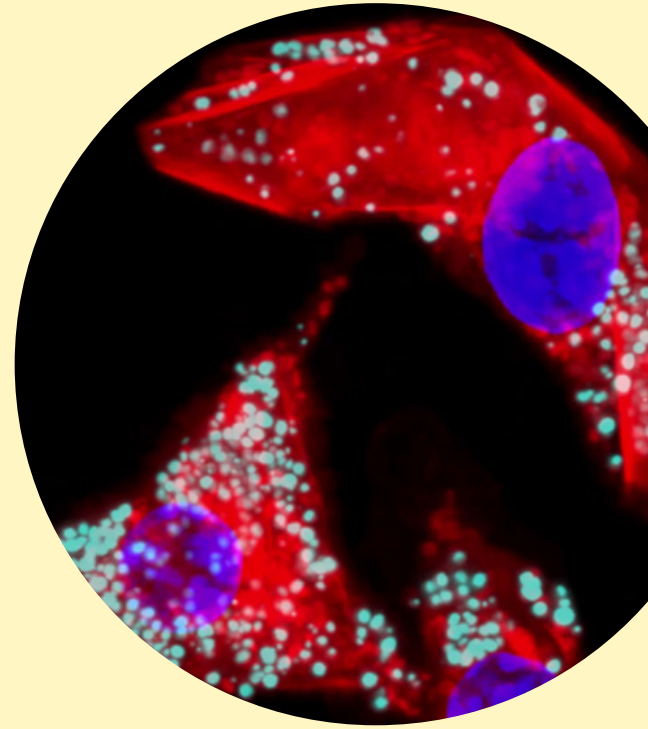
We use genetically engineered (knock-out and knock-in) mice, that have targeted changes to specific metabolic pathways, in combination with molecular, biochemical and cellular biology techniques to investigate changes in whole-body physiology. Our aim is to better understand how these pathways function, in normal and diseased conditions, so to potentially develop novel strategies to prevent and treat chronic metabolic diseases.



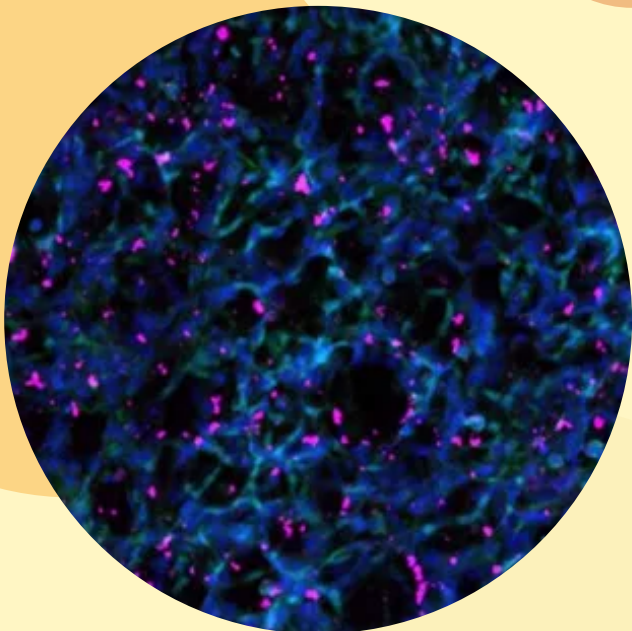


# LE LABO DU MOIS

Le laboratoire Fullerton s'intéresse à la compréhension de divers aspects du métabolisme, avec un accent particulier sur l'homéostasie des lipides dans le foie et les cellules immunitaires innées. De nombreux processus cellulaires fondamentaux sont intimement liés au métabolisme des lipides, et nos recherches visent à découvrir certains des mécanismes sous-jacents par lesquels ces processus sont altérés dans les maladies chroniques telles que la résistance à l'insuline (qui conduit au diabète de type 2) et l'athérosclérose (qui conduit aux maladies cardiaques).



Nous utilisons des souris génétiquement modifiées (knock-out et knock-in), qui ont des changements ciblés dans des voies métaboliques spécifiques, en combinaison avec des techniques de biologie moléculaire, biochimique et cellulaire pour étudier les changements dans la physiologie du corps entier. Notre objectif est de mieux comprendre le fonctionnement de ces voies, dans des conditions normales et pathologiques, afin de pouvoir développer de nouvelles stratégies pour prévenir et traiter les maladies métaboliques chroniques.



*Meme of the  
month /  
Mème du  
mois*

**Science students reading academic papers**



**Étudiants en science lorsqu'ils lisent des papiers académiques:**





# ACTIVITIES TO DO IN OTTAWA



## LEVEL ONE GAME PUB

---

Do you enjoy playing games and eating food, but struggle to decide which one you would want to do over the weekend? Fear not, because you may simply not need to make this decision. The Level One Game Pub is within walking distance of the University of Ottawa's main campus and offers various foods and drinks, as well as board games and video games. Drinks vary from coffee, alcoholic beverages, hot chocolate and tea. Takeout is possible for snacks.

For 8\$, their website boasts of 1200+ board games & 1000+ video games to which you have access to with your friends to play as you eat! No reservations are required, however there is no guarantee that there is space at any time as it is a popular hangout location for university students!





# ACTIVITÉS À FAIRE À OTTAWA



## LEVEL ONE GAME PUB

Vous aimez jouer à des jeux et manger, mais vous avez du mal à décider lequel des deux vous voulez faire pendant le week-end? Soyez rassuré, car vous n'aurez peut-être pas à prendre cette décision. Le Level One Game Pub se trouve à quelques pas du campus principal de l'université d'Ottawa et propose divers aliments et boissons, ainsi que des jeux de société et des jeux vidéo. Les boissons varient entre le café, les boissons alcoolisées, le chocolat chaud et le thé. Il est possible de commander des collations à emporter.



Pour 8 \$, leur site Web propose plus de 1 200 jeux de société et plus de 1 000 jeux vidéo auxquels vous avez accès avec vos amis pour jouer en mangeant ! Il n'est pas nécessaire de réserver, mais il n'est pas garanti qu'il y ait de la place à tout moment car c'est un lieu de rencontre populaire pour les étudiants universitaires!



# *Motivational quote*

## *Citation motivationnelle*

Another school year is drawing to a close! Congratulations to everyone for getting through this year, whether you're graduating or taking a break before starting your last year.

We're so proud of everything we have achieved as a program as well as your individual achievements and can't wait to see what you all will achieve next.

We hope this summer you have the opportunity to destress and enjoy the nice weather!

---

Une nouvelle année scolaire touche à sa fin ! Félicitations à tous ceux qui ont réussi à passer cette année, que vous soyez finissants ou que vous fassiez une pause avant d'entamer votre dernière année.

Nous sommes très fiers de tout ce que nous avons accompli en tant que programme, ainsi que de vos réalisations individuelles, et nous sommes impatients de voir ce que vous allez accomplir par la suite.

Nous espérons que cet été vous aurez l'occasion de vous détendre et de profiter du beau temps !

