

TMMSA NEWSLETTER

NOVEMBER 2023 • NO. 2



INFOLETTRE DE L' AÉMMT

NOVEMBRE 2023 • NO. 2





MESSAGE FROM DR. LEE



Days are getting shorter and colder and the world is tearing itself apart. Ukraine, Gaza, Israel, West Bank, Sudan, Central African Republic. So much, so much. And what can a TMM Director say or do? As neither a politician, warrior nor health care provider I don't have practical solutions. But as a proud citizen of Canada, I can say that I am fortunate to live in a country that has amongst its central ideals the belief that celebrating the culture, faith, dress and language of all people is key to building a just and prosperous society. Sometimes Canada and Canadians fail to live up to this goal, but we are privileged to live in a democracy generally free from the anger and violence that has destroyed and is destroying other nations. Privileges, though, are also obligations. Canadian society is what it is because individuals protect it. Not only should we refrain from violence and hateful action, but we must also shield others from the same. That means defending from harassment a woman wearing a hijab, a child wearing kippah, a teen wearing a keffiyeh, a man wearing a turban or a transgender woman in her dress. You should defend them all even if, perhaps especially if, you do not share their politics or values. With right action rooted in an unshakable faith in the inevitability of justice, each of us is empowered to make the world a better place.

I understand that many of you are finding it extraordinarily difficult to study and finish assignments during these times. uOttawa has wellness programs that might help or perhaps you might find strength and comfort from your TMM colleagues, friends and family. You are not alone. I do not have a solution for everyone, but maybe there is inspiration in the story of Dr. Sergiy Sylantye, a UK-based neuroscientist who spent time as a combat soldier in Ukraine (<https://www.nature.com/articles/d41586-023-03044-z>). He is quoted as saying: "In case I die, I need to publish this paper!". Surely a different situation from what we face in Canada but a reminder that it is possible to push aside hatred, violence and even war to find solace in science and academic achievement.

I will conclude with a quote from the written statement of 33 Ottawa religious leaders, among them Rabbi Idan Scher, of Congregation Machzikei Hadas, Imam Sikander Hashmi, of the Kanata Muslim Association and Archbishop Marcel Damphousse : "never allow our ideologies, religious beliefs, or political positions to become a cause for hatred of another human being. We are all neighbours. We stand with each other and against all forms of hate now and forever."

Sincerely yours,
Jonathan Lee, PhD
Professor
Biochemistry, Microbiology & Immunology
Director
TMM Undergraduate Program



MESSAGE DU DR. LEE



Les jours sont de plus en plus courts et froids et le monde se déchire. Ukraine, Gaza, Israël, Cisjordanie, Soudan, République centrafricaine. Tant de choses, tant de choses. Et que peut dire ou faire un directeur de TMM ? N'étant ni un politicien, ni un guerrier, ni un fournisseur de soins de santé, je n'ai pas de solutions pratiques. Mais en tant que fière citoyenne du Canada, je peux dire que j'ai la chance de vivre dans un pays dont l'un des principaux idéaux est la conviction que la célébration de la culture, de la foi, de la tenue vestimentaire et de la langue de chacun est essentielle à la construction d'une société juste et prospère. Parfois, le Canada et les Canadiens ne sont pas à la hauteur de cet objectif, mais nous avons le privilège de vivre dans une démocratie généralement exempte de la colère et de la violence qui ont détruit et détruisent encore d'autres nations. Les privilèges, cependant, sont aussi des obligations. La société canadienne est ce qu'elle est parce que les individus la protègent. Non seulement nous devons nous abstenir de toute violence et de toute action haineuse, mais nous devons également protéger les autres de la même manière. Cela signifie qu'il faut défendre contre le harcèlement une femme portant un hijab, un enfant portant une kippa, un adolescent portant un keffieh, un homme portant un turban ou une femme transgenre dans sa robe. Vous devez les défendre tous, même si, et peut-être surtout si, vous ne partagez pas leurs idées politiques ou leurs valeurs. Avec une action juste ancrée dans une foi inébranlable en l'inévitabilité de la justice, chacun d'entre nous a le pouvoir de rendre le monde meilleur.

Je comprends que beaucoup d'entre vous trouvent qu'il est extraordinairement difficile d'étudier et de terminer leurs devoirs en ces temps difficiles.

Je comprends que plusieurs d'entre vous trouvent extrêmement difficile d'étudier et de terminer leurs travaux pendant cette période. L'Université d'Ottawa offre des programmes de mieux-être qui pourraient vous aider ou peut-être trouverez-vous de la force et du réconfort auprès de vos collègues de la TMM, de vos amis et de votre famille. Vous n'êtes pas seul. Je n'ai pas de solution pour tout le monde, mais l'histoire du Dr Sergiy Sylantye, un neuroscientifique basé au Royaume-Uni qui a passé du temps en tant que soldat de combat en Ukraine (<https://www.nature.com/articles/d41586-023-03044-z>), est peut-être une source d'inspiration. Il aurait déclaré : "Au cas où je mourrais, j'aurais besoin d'une aide médicale : "Au cas où je mourrais, il faut que je publie cet article". Il s'agit certainement d'une situation différente de celle à laquelle nous sommes confrontés au Canada, mais elle nous rappelle qu'il est possible de mettre de côté la haine, la violence et même la guerre pour trouver du réconfort dans la science et la réussite universitaire.

Je conclurai par une citation tirée de la déclaration écrite de 33 chefs religieux d'Ottawa, dont le rabbin Idan Scher, de la Congrégation Machzikei Hadas, l'imam Sikander Hashmi, de l'Association musulmane de Kanata, et l'archevêque Marcel Dampousse : "Ne laissons jamais nos idéologies, nos croyances religieuses ou nos positions politiques devenir une cause de haine à l'égard d'un autre être humain. Nous sommes tous des voisins. Nous sommes solidaires les uns des autres et nous nous opposons à toute forme de haine, aujourd'hui et pour toujours.

Bien à vous,
Jonathan Lee, PhD
Professeur
Biochimie, microbiologie et immunologie
Directeur
Programme de premier cycle TMM

IMPORTANT DATES

November 17:

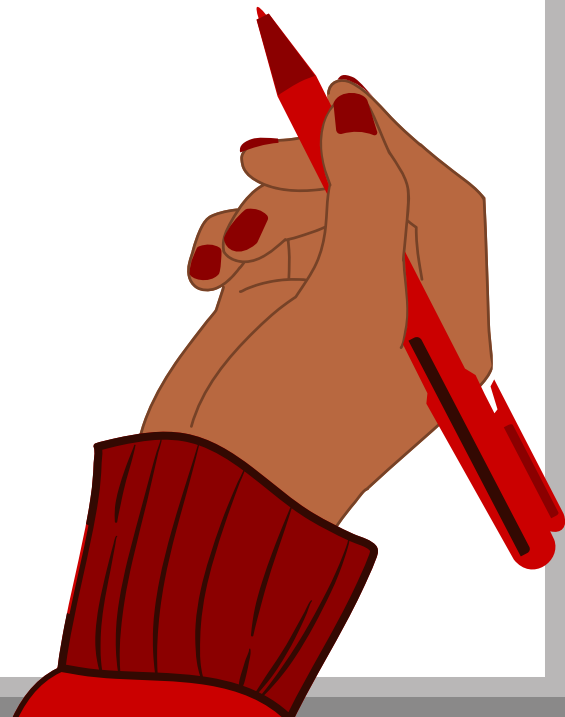
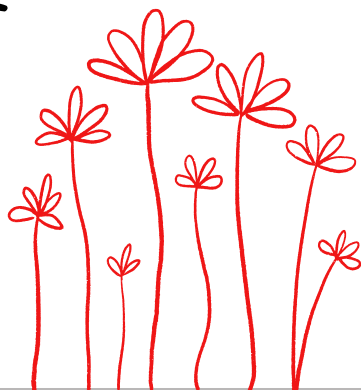
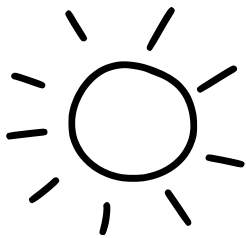


Last day to withdraw from a course or an activity with no financial credit given. Students will not be allowed to withdraw from a course after

November 30th

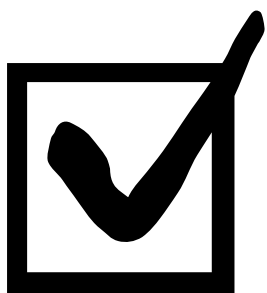


This is the last day to make changes to your program for the Winter 2024 term.



DATES IMPORTANTES

17 novembre

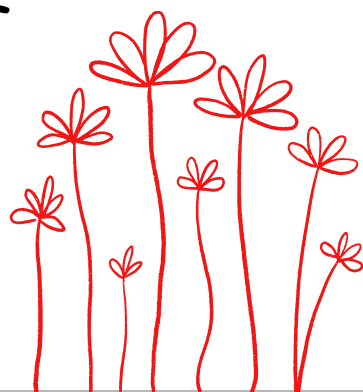
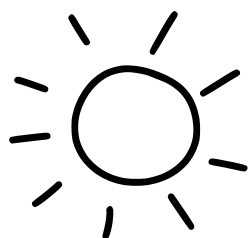


Dernier jour pour abandonner un cours ou une activité sans crédit financier. Les étudiants ne seront pas autorisés à abandonner un cours

30 novembre



C'est le dernier jour pour apporter des changements à votre programme pour le semestre d'hiver 2024



UPCOMING EVENTS

Yoga at RGN:



Bring a mat and your water bottle. This event is for all learners, Faculty, and staff. Register at

wellness@uottawa.ca

Wednesday, November 15th

12:00 – 1:00 PM

RGN Atrium

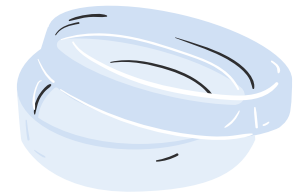
Wheel of Wellness

Join your friends from the Faculty of Medicine's Wellness Program for some lunchtime fun & games – with special guests – Swag and Prizes!

Thursday, November 16th

12:00 – 2:30 PM

RGN Atrium



TMM Cocoa and Cram:



Join us for a productive study night with the comfort of cocoa!

Friday, November 17th

4:00 – 8:00 PM

RGN Student Lounge (third floor)

ÉVÉNEMENTS À VENIR

Yoga à RGN :

Apportez un tapis et votre bouteille d'eau. Cet événement est ouvert à tous les apprenants, membres du corps professoral et du personnel. Inscrivez-vous à

wellness@uottawa.ca

Mercredi 15 novembre

12h00 – 13h00

Atrium RGN



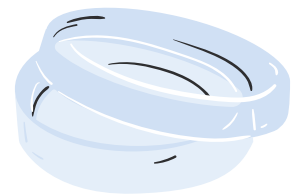
Roue du bien-être

Rejoignez vos amis du Programme de bien-être de la Faculté de médecine pour des jeux amusants à l'heure du déjeuner - avec des invités spéciaux - des cadeaux et des prix !

Jeudi 16 novembre

12h00 – 14h30

Atrium RGN



Cacao et Cram de TMM



Rejoignez-nous pour une soirée d'étude productive avec le réconfort du cacao !

Vendredi 17 novembre

16h00 – 20h00

Salon étudiant RGN (troisième étage)

Food for friends



Food for friends is a youth run club co-founded by one of our TMMSA member Anabella Nakhlé and Imani Buzingiye. It focuses on diminishing food insecurity within the Ottawa population. It is a great opportunity to get more involved in your community and do meaningful activities to help the homeless. Especially during the holiday season and the cold weather approaching it is crucial for us to help around us and do our best to provide basic necessities to those in need. Here is the link to sign up, we hope to see you join the club!

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScqSWyRgm1LXZchMVMdlRxPqAx7RtlburEaT3lfbXPf6ifCEw/viewform?fbclid=PAAabLSj2EKvnF-k_wLpNBRXTRdKjCHL_b5_5S1rPSZLOQLLOfBrh0rMYdeEI_aem_AaxDRxUTgTJBBxzEcL2OCTyfqIShpYPicwKWU6bZ22Qw1vnTl80FAG9UGiKkMztAp40

Food for friends est un club co-créé par Anabella Nakhlé, membre de TMMSA et Imani Buzingiye. Le club se concentre sur la réduction de l'insécurité alimentaire au sein de la population d'Ottawa. C'est une excellente occasion de s'impliquer davantage dans sa communauté et de faire des activités significatives pour aider les sans-abri. En particulier pendant les fêtes de fin d'année et à l'approche du froid, il est essentiel que nous aidions autour de nous et que nous fassions de notre mieux pour fournir des produits de première nécessité à ceux qui en ont besoin. Voici le lien pour s'inscrire, nous espérons vous voir rejoindre le club!

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScqSWyRgm1LXZchMVMdlRxPqAx7RtlburEaT3lfbXPf6ifCEw/viewform?fbclid=PAAabLSj2EKvnF-k_wLpNBRXTRdKjCHL_b5_5S1rPSZLOQLLOfBrh0rMYdeEI_aem_AaxDRxUTgTJBBxzEcL2OCTyfqIShpYPicwKWU6bZ22Qw1vnTl80FAG9UGiKkMztAp40



WANT TO KNOW THE BEST RECIPE FOR THESE UPCOMING COLD BUSY MONTHS?

10-MINUTE GARLIC CHILI OIL NOODLES!

INGREDIENTS

- 4 oz of your favourite noodles (thick wheat noodles, udon, or ramen)
- 3 tbsp oil
- 3 minced cloves of garlic
- 1 tbsp chili flakes
- 1 sliced green onion
- ½ tbsp light soy sauce
- ½ tsp dark soy sauce
- ½ tsp rice vinegar
- ¼ tsp sugar
- Toasted sesame seeds to garnish



DIRECTIONS:

1. Cook and drain noodles according to the package
2. Heat oil in a saucepan until sizzling
3. Add your garlic, chili flakes, white part of the green onion, light and dark soy sauce, rice vinegar, salt, and sugar to the noodles and stir well
4. Pour hot oil over noodles and garnish with sesame seeds, green onion and more soy sauce if needed!

Tips:

Add in some minced garlic and ginger to the oil to make it more flavourful!
To make this recipe even better and more filling try adding a chili-fried egg
or some crispy tofu!

Find the recipe at: <https://www.cookerru.com/garlic-chili-oil-noodles/>

VOUS VOULEZ CONNAÎTRE LA MEILLEURE RECETTE POUR CES MOIS FROIDS ET
CHARGÉS QUI S'ANNONCENT ?

DES NOUILLES À L'AIL ET À L'HUILE DE CHILI EN 10 MINUTES!

INGREDIENTS

- 4 oz de vos nouilles préférées (nouilles de blé épaisses, udon ou ramen)
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 3 gousses d'ail émincées
- 1 cuillère à soupe de flocons de chili
- 1 oignon vert tranché
- ½ cuillère à soupe de sauce soja légère
- ½ cuillère à café de sauce soja foncée
- ½ cuillère à café de vinaigre de riz
- ¼ cuillère à café de sucre
- Graines de sésame grillées pour décorer



DIRECTIONS:

1. Cuire et égoutter les nouilles selon les instructions de l'emballage.
2. Faites chauffer l'huile dans une casserole jusqu'à ce qu'elle grésille.
3. Ajouter l'ail, les flocons de piment, la partie blanche de l'oignon vert, la sauce soja claire et foncée, le vinaigre de riz, le sel et le sucre aux nouilles et bien mélanger.
4. Verser l'huile chaude sur les nouilles et garnir de graines de sésame, d'oignon vert et de sauce soja si nécessaire !

Astuce :

Ajoutez de l'ail et du gingembre émincés à l'huile pour la rendre plus savoureuse !
Pour rendre cette recette encore meilleure et plus nourrissante, ajoutez un œuf frit au chili ou du tofu croustillant ! La recette se trouve à l'adresse suivante : Find the recipe at:

<https://www.cookerru.com/garlic-chili-oil-noodles/>

Resource of the Month | La ressource du mois



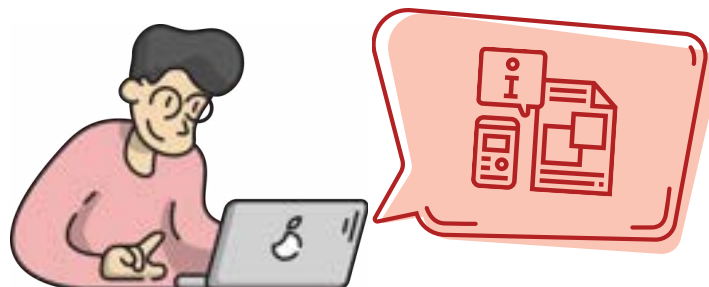
Zotero is a free tool to manage the many citations in your academic work. The application and browser plugins allow you to download citation data directly from journal web pages as you read, making sure you keep track of all your sources.

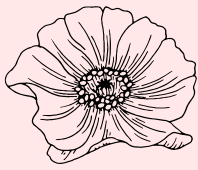
It also includes a free Microsoft Word plugin to easily cite scientific literature and manage the citations in your own work. Among other uses, Zotero lets you download custom citation styles and automatically adjusts bibliographies to take care of major hassles as you edit your document.



Zotero est un outil gratuit pour gérer les nombreuses citations de vos travaux universitaires. L'application et les modules d'extension de navigateur vous permettent de télécharger les données de citation directement à partir des pages Web des journaux au fur et à mesure de votre lecture, ce qui vous permet de garder la trace de toutes vos sources.

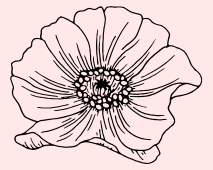
L'application comprend également un module d'extension gratuit pour Microsoft Word qui permet de citer facilement la littérature scientifique et de gérer les citations dans votre propre travail. Entre autres utilisations, Zotero vous permet de télécharger des styles de citation personnalisés et d'ajuster automatiquement les bibliographies pour vous débarrasser des principaux tracas lorsque vous éditez votre document.





HOLIDAY SHOUTOUT

JOURNÉE IMPORTANTES



NOVEMBER 5: DAYLIGHT SAVINGS ENDS

The first Sunday of November calls for turning your clocks back to gain one hour!



LE 5 NOVEMBRE: FIN DE L'HEURE AVANCÉE

Le premier dimanche de novembre, vous devez reculer vos horloges pour gagner une heure de plus!

NOVEMBER 26:

INTERNATIONAL CAKE DAY

Celebrate International Cake Day on the final Saturday of the month by either baking a scrumptious cake or indulging in one!

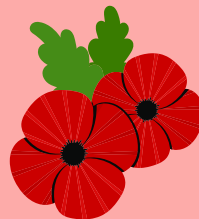


LE 26 NOVEMBRE: JOURNÉE INTERNATIONALE DES GÂTEAUX

Célébrez la Journée internationale des gâteaux le dernier samedi du mois en préparant un délicieux gâteau ou en vous en délectant

NOVEMBER 11: REMEMBRANCE DAY

On Remembrance Day we honour those who gave their lives to serve our country. Take a moment to reflect and thank those who have served to protect us and our freedoms.



LE 11 NOVEMBRE: JOUR DU SOUVENIR

Le jour du Souvenir, nous rendons hommage à ceux et celles qui ont donné leur vie pour servir notre pays. Prenez un moment pour réfléchir et remercier ceux et celles qui ont servi pour nous protéger et protéger nos libertés.



Places to Visit

613Flea

Check out this popular monthly flea market in Landsdowne's Aberdeen Pavilion taking place November 18. With more than 140+ vendors, everyone is bound to find something that interests them, from food to clothing to furniture. Perhaps you can even find a good gift for a loved one as we approach the holidays!

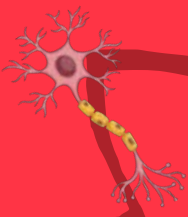
Hairspray

Catch this renowned Broadway musical and comedy in your local National Arts Centre from November 14-19! This story, which takes place in 1960s Baltimore, follows a young teenager aspiring to make it big in the world of television. Expect a fun show filled with classic hits and an energetic performance

World Multicultural Festival

Mark your calendars for this important and exciting festival, which will entail a celebration of the diverse cultures that make up our community. Fashion shows, music, and performances are just some of the ways you will be able to experience a variety of traditions! This will be taking place on November 25 at the Carleton Dominion-Chalmers Centre





THE RAYNER LAB

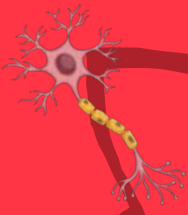


The Rayner lab, led by Dr. Katey Rayner, a professor in the Department of Biochemistry, Microbiology, and Immunology, is not only dedicated to research but also actively involved in education. Dr. Rayner teaches a section of TMM 3104: Cellular Basis of Disease , so stay tuned for her insightful contributions in the classroom!

The lab's primary focus revolves around understanding the intricate relationship between inflammation and energy metabolism. Additionally, her work explores the promising use of microRNAs as potential therapeutics for treating cardiometabolic diseases.

This year, one of our TMM students, Serena Solari, had the opportunity to attend the 2023 Canadian Lipid and Vascular Summit conference to present her poster. Serena's project delves into the impact of the Western diet on dementia. Furthermore, the Rayner lab is well-known for its inclusive and vibrant atmosphere, which occasionally includes fun outings like wine tasting! If you're ever interested in their work or would like to pay them a visit, you can find them on the 4th floor of the University of Ottawa Heart Institute

Don't forget to check out this month's segment of "Day in the Life of the Lab" on our Instagram @TMMSA_AEMMT



THE RAYNER LAB



Le laboratoire Rayner, dirigé par Katey Rayner, professeur au département de biochimie, microbiologie et immunologie, se consacre non seulement à la recherche, mais s'implique aussi activement dans l'enseignement. Le Dr Rayner enseigne une section de TMM 3104 : Cellular Basis of Disease , alors restez à l'affût de ses contributions perspicaces dans la salle de classe !

Le laboratoire se concentre principalement sur la compréhension de la relation complexe entre l'inflammation et le métabolisme énergétique. En outre, ses travaux explorent l'utilisation prometteuse des microARN en tant que thérapeutique potentielle pour traiter les maladies cardiométaboliques.

Cette année, l'une de nos étudiantes en TMM, Serena Solari, a eu l'occasion de participer à la conférence 2023 Canadian Lipid and Vascular Summit pour y présenter son affiche. Le projet de Serena porte sur l'impact du régime alimentaire occidental sur la démence. Par ailleurs, le laboratoire Rayner est réputé pour son atmosphère inclusive et dynamique, qui inclut parfois des sorties amusantes comme des dégustations de vin ! Si leurs travaux vous intéressent ou si vous souhaitez leur rendre visite, vous pouvez les trouver au 4e étage de l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa, à l'adresse suivante : .

MEME OF THE MONTH

MEME DU MOIS

"How's life"

Me:

