

# TMMSA NEWSLETTER

OCTOBER 2022 • NO. 1



# INFOLETTRE DE L'AÉMMT

OCTOBRE 2022 • NO. 1



# WELCOME MESSAGE FROM DR. LEE



I would like to extend my warmest welcome to the new students as they join the TMM family. And welcome back to the 4th year people! I hope you are all enjoying in-person classes and in-person labs. For me, it is so exciting to be back into a lecture hall again, actually see (masked) faces and not have to spend my days talking into a computer screen. The last two and a half years of Covid have been trying times for all of us and while we are not fully out of the pandemic, we are getting there. Let's make the best of it.

You should be proud to be in TMM. You are part of a select group and so many TMM graduates have gone on to do exceptional and amazing things after graduation. I have two small bits of advice. First, the more you put into TMM, the more you will get out. Enjoy SEA PHAGES! Ask questions in class! Work hard in your rotation and honours lab! Second, and perhaps most important, simply have fun in the lab. Science and science discovery is supposed to be fun. Relish your time in TMM.

# MESSAGE DE BIENVENUE DE DR. LEE



Je voudrais souhaiter la plus cordiale bienvenue aux nouveaux étudiants qui rejoignent la famille MMT. Et bienvenue aux étudiants de 4e année! J'espère que vous appréciez tous les cours en présentiel et les laboratoires en présentiel. Pour moi, c'est tellement excitant de revenir dans un amphithéâtre, de voir des visages (masqués) et de ne pas passer mes journées à parler devant un écran d'ordinateur. Les deux dernières années et demie de Covid ont été éprouvantes pour nous tous et, bien que nous ne soyons pas encore totalement sortis de la pandémie, nous y sommes presque. Tirons-en le meilleur parti.

Vous devriez être fiers d'être dans MMT. Vous faites partie d'un groupe privilégié et tant de diplômés de MMT ont continué à faire des choses exceptionnelles et étonnantes après avoir obtenu leur diplôme. J'ai deux petits conseils à vous donner. Premièrement, plus vous vous investissez dans MMT, plus vous en retirerez. Profitez du programme SEA PHAGES! Posez des questions en classe! Travaillez dur dans votre rotation et votre laboratoire d'honneur! Deuxièmement, et c'est peut-être le plus important, amusez-vous au laboratoire. La science et la découverte scientifique sont censées être amusantes. Profitez de votre séjour dans MMT.

# **ACADEMIC DATES AND DEADLINES**

**October 10:** No classes - See  
"Holiday Shoutout"

**October 14:** Deadline to pass  
mandatory academic integrity module  
(3rd years)

**October 23 - 29:** Reading week!



# **DATES ACADÉMIQUES IMPORTANTES ET ÉCHÉANCES**

**10 octobre:** Pas de cours – voir “Coup de projecteur sur les vacances”

**14 octobre:** Date limite pour passer la formation obligatoire sur l'intégrité académique (3e années)

**23-29 octobre:** Semaine de relâche!



# UPCOMING EVENTS



## **TMM Fun Day**

---

---

Mark your calendars for the week before reading week! We are having a SPORTS TOURNAMENT!! More information will come soon.

## **Halloween Movie Night**

---

---

Wear your costumes and get ready for a movie night of your choice! We will be having a costume contest and a bunch of snacks the first week of November.

Keep an eye out for an email with more details.





# ÉVÉNEMENTS À VENIR



## **Journée d'amusement MMT**

---

---

Marquez vos calendriers pour la semaine avant la semaine de lecture! Nous organisons un TOURNOI SPORTIF! Plus d'informations suivront bientôt.

## **Soirée cinéma d'Halloween**

---

---

Mettez vos costumes et préparez-vous pour une soirée cinéma de votre choix!

Nous organiserons un concours de déguisements et un tas de collations la première semaine de novembre. Gardez un œil sur l'email avec plus de détails.  
an email with more details.



# Philanthropic Opportunities

## Opportunités Philanthropiques



Ottawa  
Food Bank

La Banque  
d'alimentation d'Ottawa

The Ottawa Food Bank is always looking for volunteers to support them at their warehouse. As a volunteer your responsibilities would include food sorting and operational support. This entails unpacking donated food, categorizing and boxing donated goods, and checking the quality and expiration of products. This is an excellent opportunity to get engaged and give back to your community!

La banque d'alimentation d'Ottawa est toujours à la recherche de bénévoles pour les soutenir à leur entrepôt. En tant que bénévole, vos responsabilités comprendront tri des aliments et le soutien opérationnel. Il s'agit de déballer les aliments donnés, de classer et de mettre en boîte les produits donnés, et de vérifier la qualité et la date d'expiration des produits. C'est une excellente occasion de s'engager et de redonner à sa communauté!



[Find the link here](#) | [Trouvez le lien ici](#)



# HEALTH AND WELLNESS SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

As we are getting used to in-person classes and exams, it's also important to separate time for yourself. If you are looking into getting yourself started at the gym, make sure you are using your discount from GoodLife! To sign up, email [infomed@uottawa.ca](mailto:infomed@uottawa.ca) to get started.

If you are looking into some of the events, here is the website link with all the upcoming wellness events from uOttawa:

<https://www.uottawa.ca/campus-activities/?type=4>

Alors que nous nous habituons aux cours et aux examens en personne, il est également important de se réserver du temps pour soi. Si vous envisagez de vous inscrire au gym, assurez-vous d'utiliser votre réduction GoodLife! Pour vous inscrire, envoyez un courriel à [informed@uottawa.ca](mailto:informed@uottawa.ca) pour commencer.

Si vous êtes à la recherche de certains événements, voici un site web avec tous les événements de bien-être à venir de l'Université d'Ottawa:

<https://www.uottawa.ca/activites-sur-le-campus/?type=4>









# HOLIDAY SHOUTOUT

## OCTOBER 10TH: THANKSGIVING

Happy thanksgiving! We hope you take the time to celebrate with loved ones and have tons of amazing food!



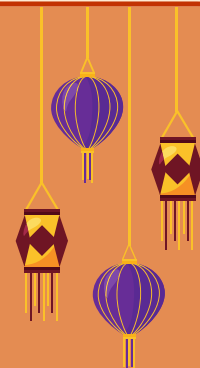
## OCTOBER 17TH: NATIONAL PASTA DAY



Mamma Mia, it's national pasta day!! No better lunch or dinner than a warm, saucy pasta. Mmmmmm... On this special day we challenge you to prepare your favorite pasta dish, whether it's Carbonara, Gnocchi, Pasta Salad, or Bolognese. Let's celebrate the brilliant Italians and their master pasta creations.

## OCTOBER 24TH: DIWALI

Diwali or Deepawali is a festival of lights that lasts over five days. This holiday is celebrated by millions of Hindus, Jains and Sikhs worldwide.



## OCTOBER 31ST: HALLOWEEN

Happy Halloween! Did you know that Halloween originated from the ancient Celtic festival of Samhain, when people would light bonfires & dress up to scare ghosts away?



# DATES IMPORTANTES



## OCTOBER 10TH: L'ACTION DE GRÂCE

Joyeuse action de grâce! Nous espérons que vous prenez ce temps pour célébrer avec vos familles et ami(e)s avec beaucoup de bonne nourriture!



## OCTOBER 17TH: JOURNÉE NATIONALE DES PÂTES



Mamma Mia, c'est la journée nationale des pâtes!! Il n'y a pas de meilleur dîner ou souper que des pâtes chaudes et savoureuses. Mmmmmm... En ce jour spécial, nous vous mettons au défi de préparer votre plat de pâte préféré, qu'il s'agisse de carbonara, de gnocchi, de salade de pâte ou de bolognaise. Célébrons les brillants Italiens et leurs créations magistrales de pâtes.

## OCTOBER 24TH: DIWALI

Diwali ou Deepawali est une fête de lumières qui dure cinq jours.

Cette fête est célébrée par des millions d'hindous, de jaïns et de sikhs dans le monde entier.



## OCTOBER 31ST: HALLOWEEN

Joyeuse Halloween! Saviez-vous que l'Halloween a pour origine l'ancien festival celtique de Samhain, où les gens allumaient des feux et se déguisaient pour faire peur aux fantômes?





# RECIPE OF THE MONTH: GARLIC CHILI OIL NOODLES



## Ingredients

- 4 oz thick wheat noodles, taiwanese sliced noodles, or udon noodles
- 3 tbsp neutral oil
- 3 cloves garlic minced
- 1 tbsp sichuan chili flakes or korean or regular chili flakes to taste
- 1 green onion chopped, divided
- 1/2 tbsp light soy sauce
- 1/2 tsp dark soy sauce
- 1/2 tsp chinese black vinegar or rice vinegar, to taste
- 1/4 tsp sugar and salt
- cilantro, green onion, and/or toasted sesame seeds for garnish, optional

## Directions

- Cook noodles according to package instructions. Drain and place in a bowl. To serve the noodles cold, rinse under cold water for a few seconds then drain.
- Add garlic, chili flakes, white parts of green onion, light & dark soy sauce, chinese black vinegar, salt, and sugar over the noodles.
- Heat oil in a saucepan until sizzling hot. Pour the hot oil over the chili flakes and garlic, and mix until the noodles are evenly coated. Garnish, add more soy sauce if needed, and enjoy!







## RECETTE DU MOIS:

# NOUILLES À L'AIL ET À L'HUILE DE CHILI



### Ingredients

- 4 oz de nouilles de blé épaisses, nouilles tranchées taiwanaises, ou nouilles udon
- 3 c. à soupe d'huile neutre
- 3 gousses d'ail émincées
- 1 c. à soupe de flocons de piment coréen ou de Sichuan, ou flocons ordinaires, selon le goût
- 1 oignon vert haché, divisé
- ½ c. à soupe de sauce soja claire
- ½ c. à thé de sauce soja foncée
- ½ c. à thé de vinaigre noir chinois ou de vinaigre de riz, selon le goût
- ¼ c. à thé de sucre et de sel
- Coriandre, oignon vert et /ou graines de sésame grillées pour la garniture (facultatif)

### Directions

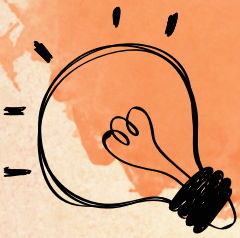
- Faire cuire les nouilles selon les instructions de l'emballage. Égouttez-les et placez-les dans un bol. Pour servir les nouilles froides, rincez-les sous l'eau froide pendant quelques secondes puis égouttez-les
- Ajoutez l'ail, les flocons de chili, les parties blanches de l'oignon vert, la sauce soja, le vinaigre noir chinois, le sel et le sucre sur les nouilles
- Faites chauffer l'huile dans une casserole jusqu'à ce qu'elle soit très chaude. Versez l'huile chaude sur les flocons de piment et l'ail, et mélangez jusqu'à ce que les nouilles soient uniformément enrobées. Garnissez, ajoutez de la sauce soja si nécessaire, et dégustez!





*"Today is your opportunity  
to build the tomorrow you  
want."*

- Ken Poirot



*"Aujourd'hui est votre  
chance de construire le  
lendemain que vous voulez"*

- Ken Poirot





# PLACES TO VISIT:

## SAUNDERS FARM



Everyone in Ottawa knows that Saunders Farm is the place to visit at this spooky time of year! During the month of October, visit their cider house, get lost in different mazes, go on hayrides and explore the pumpkin patches!

Don't forget to experience the many haunted attractions of FrightFest! FrightFest runs on Friday and Saturday nights until the 29th of October. For the last week of October, it will be held every night from Sunday the 23rd to Thursday the 27th, as well as the 29th and Halloween night. Tickets must be purchased in advance!

**For more information**

# LIEUX À VISITER:

## FERME SAUNDERS



Tout le monde à Ottawa sait que la ferme Saunders est l'endroit à visiter en cette période effrayante de l'année! Pendant le mois d'octobre, visitez leur cidrerie, perdez-vous dans différents labyrinthes, faites des promenades en charrette et explorez les champs de citrouilles!

N'oubliez pas de découvrir les nombreuses attractions hantées de FrightFest! FrightFest se déroule les vendredis et samedis soirs jusqu'au 29 octobre. Pendant la dernière semaine d'octobre, il se tiendra tous les soirs du dimanche 23 au jeudi 27, ainsi que le 29 et la nuit d'Halloween. Les billets doivent être achetés à l'avance!

**Pour plus d'informations**

# ONGOING EVENT: **FALL RHAPSODY**

Want to enjoy the vibrant Fall colours of the city? Don't miss your chance to discover the annual Fall Rhapsody during the month of October! Have a picnic in one of the city's parks like Major's Hill, visit different walking trails and bicycle paths, or visit one of the more popular destinations: Gatineau Park!

During the weekends and holidays of October 1st to 23rd, there is a free NCC shuttle service running every 15 to 20 minutes with pickup locations in downtown Ottawa, the Canadian War Museum, downtown Gatineau, and the Canadian Museum of History. From there, the bus stops at locations in Gatineau Park such as Pink Lake, The MacKenzie King Estate and Champlain Lookout!



## **ÉVÉNEMENT EN COURS: LE COLORIS AUTOMNAL**

Voulez-vous profiter des couleurs vibrantes de l'automne de la ville? Ne manquez pas votre chance de découvrir le Coloris automnal annuel pendant le mois d'octobre! Faites un pique-nique dans l'un des parcs de la ville, comme Major's Hill, visitez différents sentiers pédestres et pistes cyclables, ou visitez l'une des destinations les plus populaires : le parc de la Gatineau!

Pendant les fins de semaine et les jours fériés du 1er au 23 octobre, un service de navette gratuit de la CCN circule toutes les 15 à 20 minutes. Les points de ramassage se trouvent au centre-ville d'Ottawa, au Musée canadien de la guerre, au centre-ville de Gatineau et au Musée canadien de l'histoire. De là, l'autobus s'arrête à des endroits du parc de la Gatineau, comme le lac Pink, le domaine MacKenzie-King et le belvédère Champlain!





# RAYNER LAB



## LABORATOIRE RAYNER

The Rayner lab or #Rayhive is run by Dr. Katey Rayner (one of the Cellular Basis of Disease professors) and is located at the University of Ottawa Heart Institute. This lab's research focuses primarily on atherosclerosis. Some of the main research topics this lab is interested in are the role of microRNAs in altering the expression of genes involved in atherosclerosis and other inflammatory diseases and mechanisms of inflammation that promote plaque vulnerability.



To learn more about this lab and how you can get involved in their research, check out their website: <http://raynerlab.weebly.com/>

Le laboratoire Rayner ou #Rayhive est dirigé par le Dr Katey Rayner (l'un des professeurs de la classe de base moléculaire des maladies) et est situé à l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa. Les recherches de ce laboratoire portent principalement sur l'athérosclérose. Parmi les principaux sujets de recherche auxquels ce laboratoire s'intéresse, mentionnons le rôle des microARN dans la modification de l'expression des gènes impliqués dans l'athérosclérose et d'autres maladies inflammatoires, ainsi que les mécanismes d'inflammation qui favorisent la vulnérabilité des plaques.

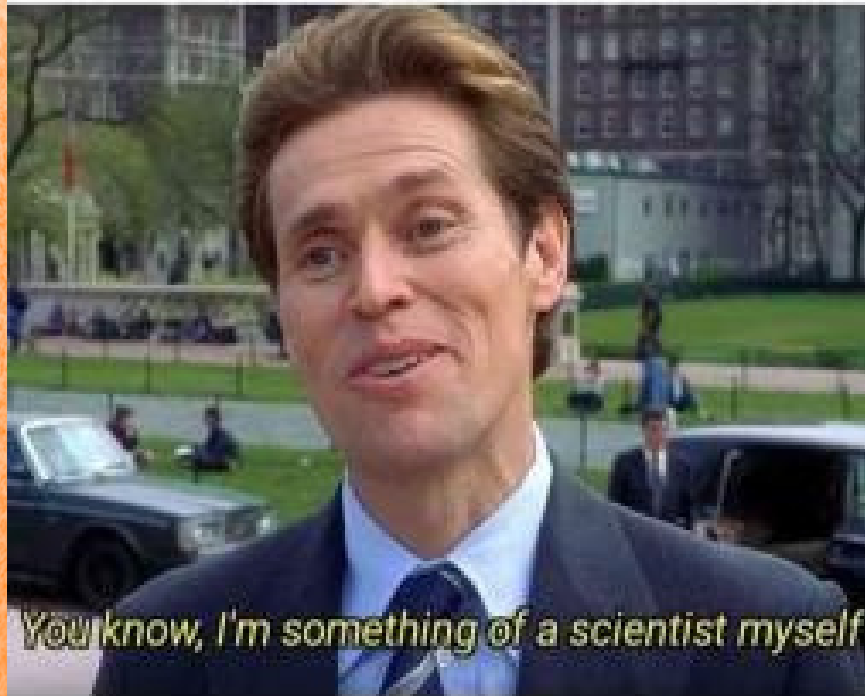
Pour en savoir plus sur ce laboratoire et sur la façon dont vous pouvez participer à ses recherches, consultez son site Web : <http://raynerlab.weebly.com/>.



# MEME OF THE MONTH

## MEME DU MOIS

When you wear your TMM  
backpack around campus



Quand vous portez votre sac  
à dos MMT sur le campus

