



TMMSA Newsletter

December 2023



Infolettre de l'AMMT

Decembre 2023



TMM • MMT
Translational and Molecular Medicine
Médecine moléculaire et translationnelle



MESSAGE FROM DR. LEE

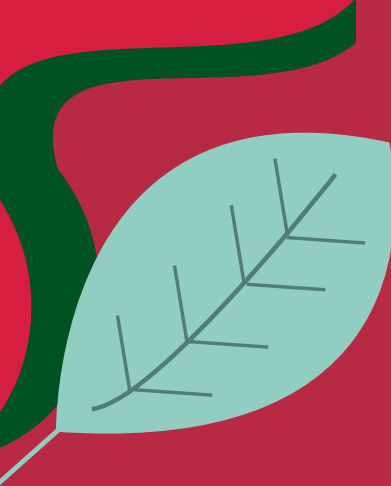
MESSAGE DU DR. LEE

With apologies to you Holiday Season enthusiasts (you know who you are), I've never been much of a Christmas person. I really dislike Christmas carols, I don't really get into holiday-themed movies or tacky sweaters and I'm more of a sour-salty treat person so I'm not a fan of the baking either. But I do enjoy the family meals and the dinner food. My family is food obsessed, so even when we are eating a meal, we are always talking about food. But eating food is much more than just eating. It is creating community with those you share a table with. Over the years, I been promoted from the kids' table to the adults' table and now to the senior adults' table and have watched joyfully as my cousins have made the same journey. To me, the sharing of food and joining in the communal work of food prep and clean up is the best part of the Holidays. Food is central to celebration and I hope you'll have a chance to enjoy this along with your family and friends. Be joyful! Plus, I hope you'll get a chance to unwind and unplug. I turn my email off so I won't have to expend any energy worrying about professional responsibilities. So as your final exams and assignments are over and finished, I hope that you can enjoy some relaxation time without having to consider anything more important than what you are going to eat for your next meal. Turn off your devices, maybe spend some time outside. Relax and enjoy your well-deserved break. I'll see you in the 2024!

MESSAGE FROM DR. LEE

MESSAGE DU DR. LEE

Je m'excuse auprès des amateurs de fêtes de fin d'année (vous savez qui vous êtes), mais je n'ai jamais vraiment aimé Noël. Je n'aime pas du tout les chants de Noël, je n'aime pas vraiment les films sur le thème des fêtes ni les pulls de mauvais goût, et je suis plutôt du genre à aimer les gâteries aigre-salées, donc je ne suis pas non plus fan de la pâtisserie. En revanche, j'apprécie les repas en famille et les plats préparés. Ma famille est obsédée par la nourriture, et même lorsque nous prenons un repas, nous parlons toujours de nourriture. Mais manger, c'est bien plus que manger. C'est créer une communauté avec ceux qui partagent la table. Au fil des ans, je suis passée de la table des enfants à celle des adultes, puis à celle des personnes âgées, et j'ai observé avec joie mes cousins faire le même parcours. Pour moi, le partage de la nourriture et la participation au travail commun de préparation et de nettoyage sont les meilleurs moments des fêtes de fin d'année. La nourriture est au cœur de la célébration et j'espère que vous aurez l'occasion d'en profiter avec votre famille et vos amis. Soyez joyeux ! De plus, j'espère que vous aurez l'occasion de vous détendre et de vous déconnecter. J'ai désactivé mon courrier électronique pour ne pas avoir à me préoccuper de mes responsabilités professionnelles. Alors, comme vos examens finaux et vos travaux sont terminés, j'espère que vous pourrez profiter d'un moment de détente sans avoir à vous préoccuper de quelque chose de plus important que ce que vous allez manger pour votre prochain repas. Éteignez vos appareils, passez peut-être un peu de temps dehors. Détendez-vous et profitez de cette pause bien méritée. Je vous donne rendez-vous en 2024 !



ACADEMIC DATES AND DEADLINES

December 7

onwards:

study period!

December 8 to

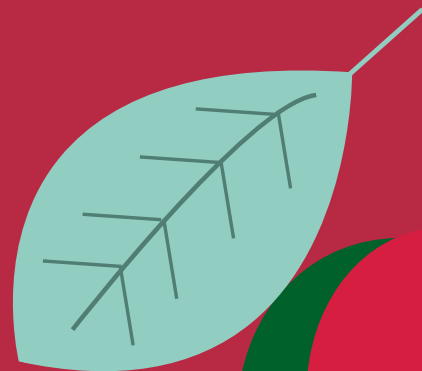
December 21

**Final exam period.
TMMSA wishes everyone
good luck on finals, we
know you got this!**

December 22 to

January 3:

**Holiday break right in time for
Christmas and New Year's! This
is your time to relax and reset,
grab some hot chocolate and
stay warm!**



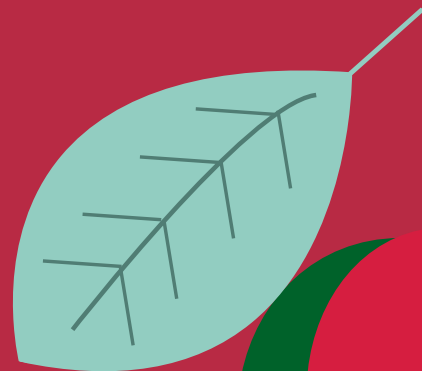


DATES ACADEMIQUE

**À partir du 7
décembre :
période d'étude !**

**Du 8 au 21 décembre :
période d'examens
finaux. TMMSA souhaite à
tous bonne chance pour
les examens finaux, nous
savons que vous y
arriverez !**

**Du 22 décembre au 3
janvier: vacances de Noël
et du Nouvel An ! C'est
l'occasion de se détendre
et de se ressourcer, de
prendre un chocolat chaud
et de rester au chaud**



Upcoming events Événements à venir

Holiday Cards!

Embrace the spirit of giving this holiday season with TMM's tradition: Holiday Cards! Join us in creating heartfelt holiday cards for retirement home residents, and making the holidays brighter for those that might be feeling a little lonely this season.

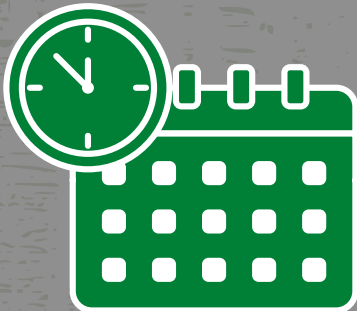
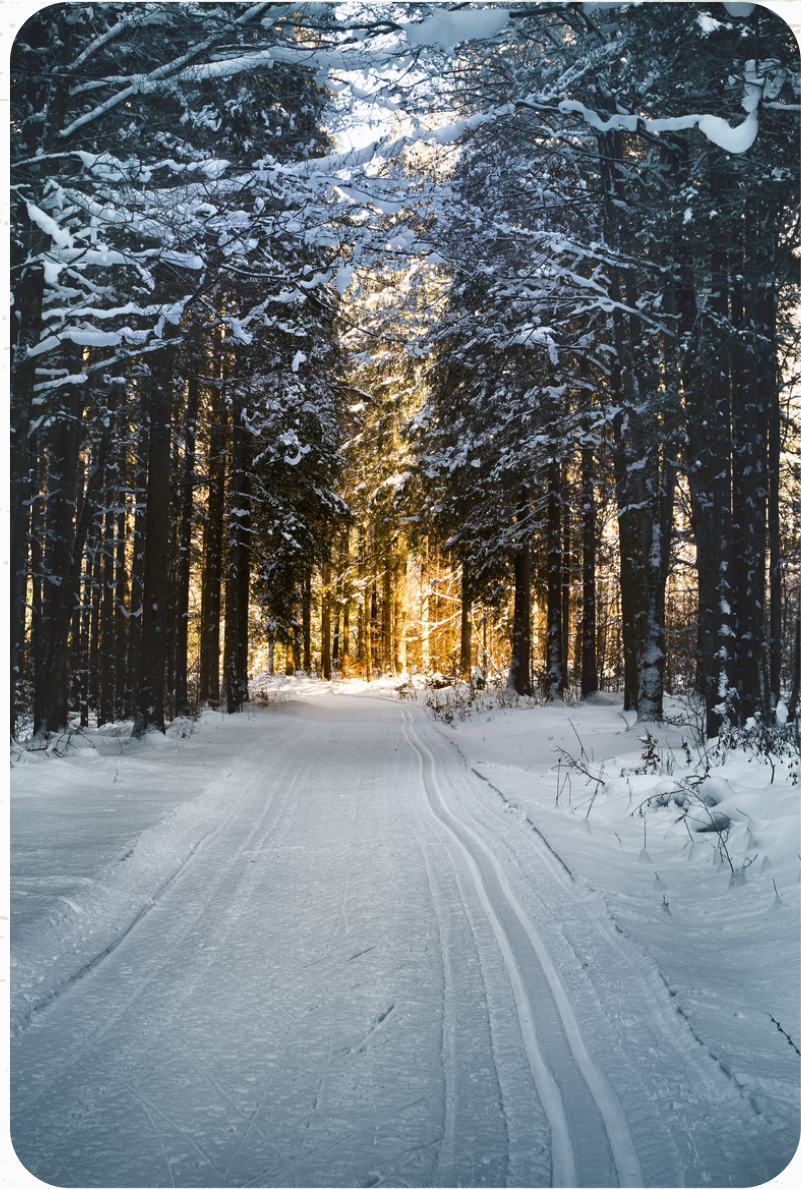
We'll be setting up a card-making station in the RGN student lounge (3rd floor), and during office hours. Keep an eye on your email and follow us on Instagram for more details and updates on this initiative.

Let's make this a season of connection!

Embrassez l'esprit de générosité en cette saison des fêtes avec la tradition de TMM : les cartes de vœux ! Rejoignez-nous pour créer des cartes de vœux chaleureuses destinées aux résidents des maisons de retraite, afin d'illuminer les fêtes pour ceux qui pourraient se sentir un peu seuls cette saison.

Nous installerons un stand de fabrication de cartes dans le salon étudiant RGN (3e étage) et pendant les heures de bureau. Restez à l'écoute de vos e-mails et suivez-nous sur Instagram pour plus de détails et d'informations sur cette initiative.

Faisons de cette saison un moment de connexion !



RESOURCE OF THE MONTH

We got your back!

A photograph of a man in a dark suit and patterned shirt talking on a black mobile phone. He is shown in profile, looking towards the right. The background is a blurred indoor setting, possibly a cafe or office.

**Wellness
Together
Canada**

Wellness Together Canada was established in response to the growing mental health and substance use challenges brought on by the COVID-19 pandemic. It is funded by the Government of Canada.

As a nation, we are faced with unprecedented challenges, spanning from social isolation and financial insecurity to concerns about substance use and racial inequality.

No matter what you're experiencing, it's important to recognize that you're not alone. Wellness is a continuous journey, not a fixed destination. Each day presents an opportunity for us to take a step towards our own well-being.

Wellness Together Canada is here to provide support throughout that journey.
<https://www.wellnesstogether.ca/en-ca/>

RESSOURCE DU MOIS

Nos avons ce qu'il vous faut!

A photograph of a man in a dark suit and patterned shirt talking on a black mobile phone. He is shown in profile, looking towards the right. The background is a blurred indoor setting, possibly a cafe or office.

**Wellness
Together
Canada**

Wellness Ensemble Canada a été créé en réponse à une augmentation des préoccupations en matière de santé mentale et de consommation de substances depuis la pandémie de COVID-19. Il est financé par le gouvernement du Canada.

En tant que pays, nous sommes confrontés à des défis à une échelle que nous n'avons jamais vue auparavant, allant de l'isolement social et de l'insécurité financière aux préoccupations liées à la consommation de substances et à l'inégalité raciale.

Quoi que vous traversiez, rappelez-vous que vous n'êtes pas seul(e). Le bien-être est un voyage, pas une destination. Chaque jour, nous pouvons tous faire un pas vers notre propre bien-être. Wellness Ensemble Canada est là pour vous soutenir dans ce parcours. <https://www.wellnesstogether.ca/en-ca/>

Holiday shoutout!

Winter Solstice (December 21 or 22):

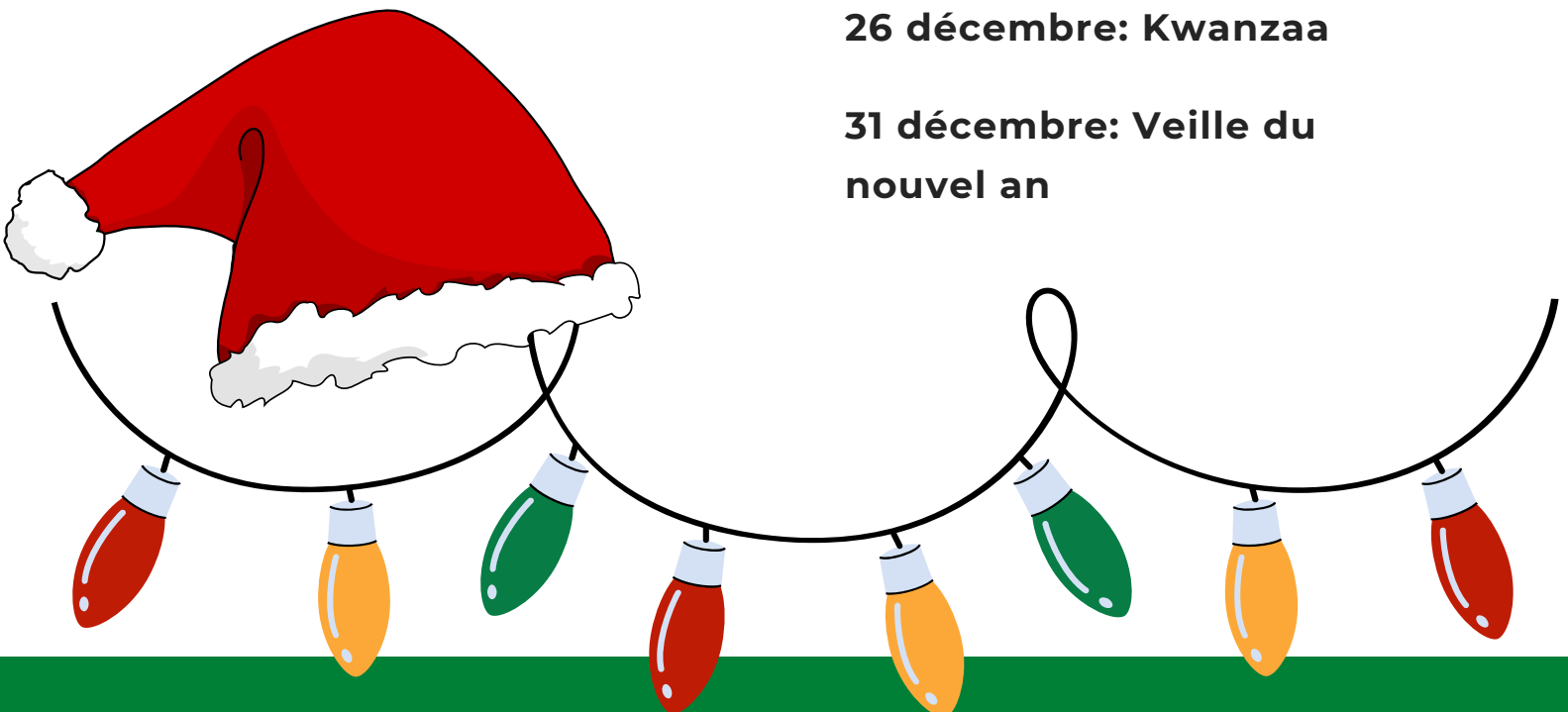
The shortest day of the year in the Northern Hemisphere, marking the beginning of winter. Many cultures celebrate the solstice with festivals, rituals, and other observances recognizing the gradual return of sunlight.

Dec. 25th: Christmas Day

Dec. 26th: Kwanzaa

Dec. 31st: New Year's Eve

Cheers



The Jewish festival of lights, called Hanukkah, is celebrated around the world from December 7th-15th

Fêtes et dates importantes!

Solstice d'hiver (21 ou 22 décembre) :

Le jour le plus court de l'année dans l'hémisphère nord, marquant le début de l'hiver. De nombreuses cultures célèbrent le solstice par des festivals, des rituels et d'autres manifestations reconnaissant le retour progressif de la lumière du soleil.

25 décembre: Noël

26 décembre: Kwanzaa

31 décembre: Veille du nouvel an

SHEPHERDS OF GOOD HOPE

Shepherds of Good Hope in Ottawa focuses on fostering hope and minimizing harm by providing specialized services and programs for people experiencing homelessness and vulnerable adults. During holidays, volunteers play a crucial role by preparing and serving meals in community kitchens, organizing holiday donations, and assisting with festive events for individuals in need.

Check out their website to get involved: <https://www.sghottawa.com/volunteer-seasonal/>



LES BERGERS DE L'ESPOIR

Les Bergers de l'Espoir d'Ottawa s'efforcent de favoriser l'espoir et de minimiser les préjudices en offrant des services et des programmes spécialisés aux sans-abri et aux adultes vulnérables. Pendant les vacances, les bénévoles jouent un rôle crucial en préparant et en servant des repas dans les cuisines communautaires, en organisant des dons pour les fêtes et en participant à des événements festifs pour les personnes dans le besoin.

Consultez le site web de l'association pour vous impliquer : <https://www.sghottawa.com/volunteer-seasonal/>



PALESTINIAN KNAFEH



Knafeh is best enjoyed fresh, and it's a delightful dessert to share with family and friends during special occasions.

INSTRUCTIONS

1. Prepare the Sugar Syrup:

- In a saucepan, combine sugar, water, and lemon juice. Bring to a boil, then reduce heat and simmer for about 10 minutes until the syrup thickens slightly.
- Remove from heat, add orange blossom water if using, and let it cool. Set aside.

2. Prepare the Cheese Mixture:

- In a bowl, mix together shredded mozzarella, semolina or farina, and melted butter until well combined. Set aside.

3. Prepare the Knafeh Layers:

- If you're using packaged Knafeh dough, separate the strands using your fingers to create a fluffy texture. If using shredded phyllo dough, fluff it up with your hands.
- Mix the Knafeh strands with melted butter until well coated.

4. Assemble the Knafeh:

- Preheat your oven to 350°F (180°C).
- Grease a round or rectangular baking pan with butter.
- Spread half of the Knafeh mixture evenly across the bottom of the pan, pressing it down gently.
- Spread the cheese mixture over the Knafeh layer, ensuring it covers the entire surface.
- Top the cheese with the remaining Knafeh mixture, again pressing it down gently.

5. Bake the Knafeh:

- Place the pan in the preheated oven and bake for 25-30 minutes or until the Knafeh turns golden brown and crispy.

6. Soak with Sugar Syrup:

- Once out of the oven, immediately pour the cooled sugar syrup over the hot Knafeh. Allow it to soak in for a few minutes.

7. Garnish and Serve:

- Optionally, sprinkle crushed pistachios or chopped nuts over the Knafeh.
- Let the Knafeh cool for a bit before cutting it into squares or diamonds.
- Serve warm and enjoy the deliciousness!

INGREDIENTS

For the Sugar Syrup:

- 1 cup granulated sugar
- 1/2 cup water
- 1 teaspoon lemon juice
- 1 teaspoon orange blossom water (optional)

For the Cheese Mixture:

- 2 cups shredded mozzarella cheese
- 1 cup semolina or fine farina
- 1/2 cup unsalted butter, melted
- For the Knafeh Layers:
- 1 package (500g) Knafeh dough or shredded phyllo dough
- 1 cup unsalted butter, melted

For Garnish (Optional):

- Crushed pistachios or chopped nuts



PALESTINIAN KNAFEH



Le Knafeh est meilleur lorsqu'il est dégusté frais, et c'est un dessert délicieux à partager en famille ou entre amis lors d'occasions spéciales.

INSTRUCTIONS

1. Préparez le Sirop de Sucre :

Dans une casserole, mélangez le sucre, l'eau et le jus de citron. Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant environ 10 minutes jusqu'à ce que le sirop épaississe légèrement.

Retirez du feu, ajoutez l'eau de fleur d'oranger si vous en utilisez, et laissez refroidir. Mettez de côté.

2. Préparez le Mélange de Fromage :

Dans un bol, mélangez la mozzarella râpée, la semoule ou la farina et le beurre fondu jusqu'à obtenir un mélange homogène. Mettez de côté.

3. Préparez les Couches de Knafeh :

Si vous utilisez de la pâte à Knafeh emballée, séparez les brins avec vos doigts pour créer une texture moelleuse. Si vous utilisez de la pâte filo déchirée, émiettez-la avec vos mains.

Mélangez les brins de Knafeh avec le beurre fondu jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.

4. Assemblez le Knafeh :

Préchauffez votre four à 180°C (350°F).

Graissez un plat de cuisson rond ou rectangulaire avec du beurre.

Étalez la moitié du mélange de Knafeh de manière uniforme sur le fond du plat, en appuyant doucement.

Répartissez le mélange de fromage sur la couche de Knafeh, en veillant à couvrir toute la surface.

Recouvrez le fromage avec le reste du mélange de Knafeh, en appuyant à nouveau doucement.

5. Cuisez le Knafeh :

Placez le plat dans le four préchauffé et faites cuire pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le Knafeh soit doré et croustillant.

6. Imbibez de Sirop de Sucre :

Une fois sorti du four, versez immédiatement le sirop de sucre refroidi sur le Knafeh chaud. Laissez-le s'imbibber pendant quelques minutes.

7. Garnissez et Servez :

Facultativement, saupoudrez de pistaches concassées ou de noix hachées sur le Knafeh.

Laissez le Knafeh refroidir un peu avant de le couper en carrés ou en losanges.

Servez chaud et savourez cette délicieuse gourmandise !

INGRÉDIENTS:

Pour le Sirop de Sucre :

- 1 tasse de sucre granulé
- 1/2 tasse d'eau
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 1 cuillère à café d'eau de fleur d'oranger (facultatif)

Pour le Mélange de Fromage :

- 2 tasses de fromage mozzarella râpé
- 1 tasse de semoule fine ou de farina
- 1/2 tasse de beurre non salé, fondu

Pour les Couches de Knafeh :

- 1 paquet (500g) de pâte à Knafeh ou de pâte filo déchirée
- 1 tasse de beurre non salé, fondu

Pour la Garniture (Facultatif) :

- Pistaches concassées ou noix hachées



ACTIVITIES TO DO IN OTTAWA

Find ways to relax and enjoy the holiday this season with these three recommendations:

1: The Ottawa Christmas Market

This outdoor market has over 45 vendors with handmade gifts, hot drinks, food and more. There is also live music and activities for everyone! This free-entry market is Nov 24th - Dec 23rd and their hours can be found on their website:

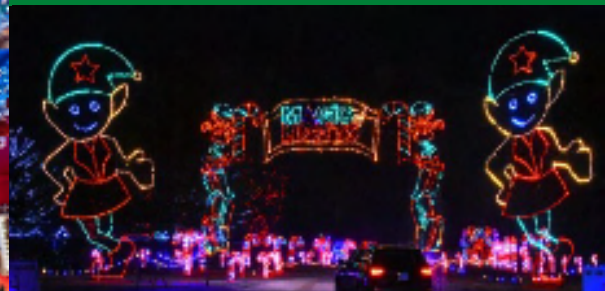
<https://www.ottawachristmasmarket.com/#hours>.



2: Magic of Lights drive-through light show

Gather your friends and come out to Nepean to support CHEO with this dazzling two km display of lights! For more info and ticket prices, check out their website:

https://tickets.magicoflights.ca/eventperformances.asp?evt=1&gclid=Cj0KCQiAsburBhCIARIsAExmsu7zr065HdSRb5LkdJ1E7n-IGfMExhtKweS895dDbw0hxxilvIOZu8waAty5EALw_wcB



ACTIVITÉS À FAIRE À OTTAWA

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 représenter 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 tous les week-ends jusqu'au 22 décembre.



Les horaires d'ouverture varient, 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 produits que vous pourriez trouver parfaits comme cadeaux. Certaines attractions seront ouvertes, mais il vous faudra peut-être vous rendre sur place pour les découvrir!



DECEMBER 2023

Lab Of the Month

DR. DERRICK GIBBINGS

DR. DERRICK GIBBINGS

Dr. Gibbings is a principal investigator in the Department of Cellular and Molecular Medicine in uOttawa's Faculty of Medicine. His lab focuses on how RNA-related mechanisms contribute to the onset and progression of prevalent diseases, including cancer, neuromuscular conditions, and viral pathologies. He was recently recognized in an article by the faculty titled "Exploring the frontiers of EVs & exosomes research!"



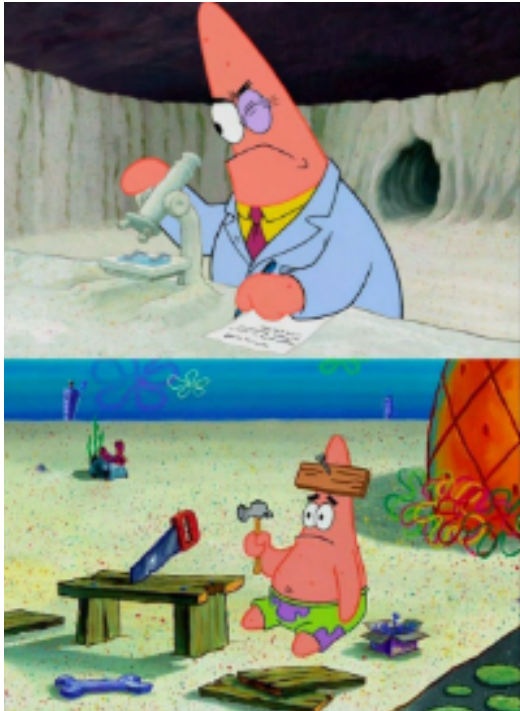
LABO DU MOIS : DR DERRICK GIBBINGS

Dr Gibbings est chercheur principal au Département de médecine cellulaire et moléculaire de la Faculté de médecine de l'Université d'Ottawa. Son laboratoire se concentre sur la façon dont les mécanismes liés à l'ARN contribuent à l'apparition et à la progression de maladies courantes, notamment le cancer, les maladies neuromusculaires et les pathologies virales. Il a récemment été récompensé dans un article de la faculté intitulé « Exploring the frontiers of EVs & exosomes research !



Mememes of the month

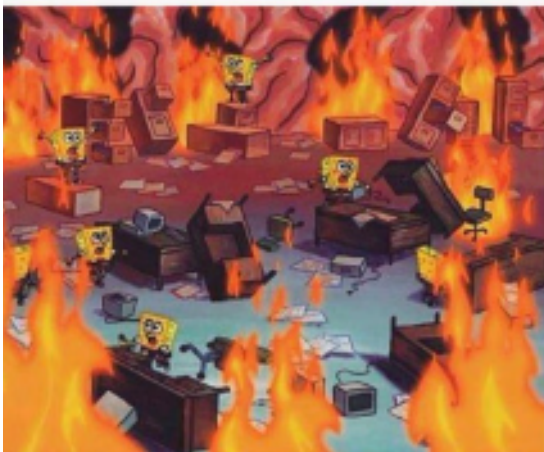
Mememes du Mois



Me in the lab

Me trying to explain to anyone
what I do in lab

TMM Students in December



The rest of their families

