

今年，二零二一，是中国共产党成立100周年，是辛亥革命110周年。

纪念辛亥革命110周年大会于10月9日上午10时在北京人民大会堂隆重举行。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平出席大会并发表重要讲话。



▲习近平主席在大会上发表重要讲话

一、缅怀革命先驱，激励共同奋斗

“今年是辛亥革命110周年，是中国共产党成立100周年，中国人民正意气风发，向着全面建成社会主义现代化强国的第二个百年奋斗目标迈进。在这个重要时刻，我们在这里隆重集会，缅怀孙中山先生等革命先驱的历史功勋就是要学习和弘扬他们为振兴中华而矢志不渝的崇高精神，激励和团结

全体中华儿女为实现中华民族伟大复兴而奋斗。”主席的一席话语令所有中华儿女热血沸腾，奋发向前。



▲全体起立，高唱国歌

人民大会堂大礼堂气氛庄重热烈，主席台上方悬挂着“纪念辛亥革命110周年大会”会标，后幕正中是孙中山先生画像，10面红旗分列两侧，上面悬挂的“1911”“2021”字样格外醒目。

二、伟大的革命先驱，伟大的历史功绩

习近平总书记强调，孙中山先生是伟大的民族英雄，伟大的爱国主义者，中国民主革命的伟大先驱，孙中山先生等辛亥革命先驱们为中华民族建立的历史功勋彪炳千秋，在辛亥革命中，英勇奋斗和

纪念辛亥革命110周年

壮烈牺牲的志士们的志士们名垂青史，辛亥革命永远是中华民族伟大复兴征程上一座巍然屹立的里程碑。

三、坚持中国共产党领导，推进全面发展

习近平总书记指出，实现中华民族伟大复兴，必须有领导中国人民前进的坚强力量，这个坚强力量，就是中国共产党，中国共产党领导是历史的选择、人民的选择，是党和国家的根本所在、命脉所在，是全国各族人民的利益所系、命运所系。新的征程上，我们必须坚持党的全面领导，充分发挥党总揽全局、协调各方的领导核心作用，提高党科学执政、民主执政、依法执政水平，要弘扬伟大建党精神，推进党的建设新的伟大工程，增强自我净化，自我完善、自我革新，自我提高能力，确保共产党始终成为中国人民和中华民族最可靠的主心骨。

四、“强国有我”，用青春将中国的未来照亮

革命年代的战火恍惚间浮现在我眼前，这100年的伟大成就，是

先辈们用无数奉献和牺牲换来的。第二个百年奋斗目标，我们将不忘初心，继续奋斗，创造更光辉的成就。今天，无数青年正在努力书写无愧于时代的华彩篇章，新时代的中国青年不负时代，不负韶华，不负党和人民的殷切期盼，心怀无穷的远方，心系无数的人民。

“不忘初心，青春朝气永在，志在千秋，百年仍是少年，奋斗正青春！青春献给党！请党放心，强国有我！请党放心，强国有我！”一张张青春少年的面庞，一句句铮铮有力的誓言，彰显着新时代中国青年的志气、骨气、底气所在。

梦在前方，路在脚下。新时代的中国青年定能成为实现中华民族伟大复兴的先锋力量。我们生在红旗下，长在春风里，人民有信仰，国家有力量，民族有希望。目光所至皆为华夏，五星闪耀皆为信仰！愿以吾辈之青春，捍卫盛世之中华！不负时代，不负韶华！请党放心，强国有我！

理工学部第二次团学例会

(理工学部)2021年10月14日中午11点50分，理工学部团学全体成员在教学楼1B312召开了理工学部第二次团学例会。出席会议的人员有：理工学部团学主席团、各部门部长、副部长及各部门干事。本次例会由理工学部团学主席乔子麟主持。

例会开始，首先，各部门部长汇报本部门近期的工作以及接下来的工作安排，汇报完毕后，主席对各部门近期的工作给予了表扬和鼓励并对各部门接下来的工作提出了相应的指导意见，如团学预算经费的上报问题、权益部查寝时的态度问题以及青支队校外社区活动的安全问题等。



▲各部门部长汇报工作

其次，主席强调，接下来的活动以“三字一话”、团辅活动、“青年大学习比赛”为主，同时他对即将举办的活动进行了时间上的安排并询问了“三字一话”活动的进程。

最后，主席鼓励各部门干事发散思维，积极提出新想法，由部长上报主席团进行审核，争取举办更多精彩的活动。

团学是一个学部学生精神风貌的代表，因此，作为理工学部的团学成员，我们将会本着“为同学们服务”的精神努力把各项工作做得更好。

书香文院，墨韵成风

(高职一学部)2021年10月25日，湖北师范大学文理学院学习部在2B203教室举办2021年高职一“三字一话”初赛。此次比赛是为了丰富学生校园生活，调动学生学习积极性，弘扬中华优秀传统文化，提升大学生综合素质与人文素养。

比赛分别在10月25日与10月26日的中午12点举行，比赛的评委有高职一学部主任龚健老师、高职一学部团学总支指导老师骆梦君老师、高职一学部办公室主任邓来飞老师、高职一学部团学主席刘思嘉、高职一学部团学副主席唐奥、高职一学部组织部部长黄蔚、组织部副部长朱亚博，同时，本次比赛的主持人由张文涛、况雨欣担任。

比赛分为毛笔字、钢笔字、粉笔字和普通话四个部分。比赛开始由主持人介绍到场的评委以及比赛的基本规则，然后各位选手依次上台，进行自我介绍与自我作品展示。每一小部分比赛结束后由各评委进行打分与点评，使各位选手在一定程度上对书法有了更好的认识。



▲“三字一话”活动现场

21级“篮球新生杯”比赛成功举办

(高职二学部)2021年10月11日晚至14日晚，高职二学部在室外篮球场举办了“新生杯”篮球比赛。高职二学部与人文学部进行淘汰赛。新生女子篮球队在第一场比赛中惜败，新生男子篮球队在第一场比赛中完胜。自此，第一场赛事落下了帷幕。此活动的目的是为了丰富大学课余生活，提高大学生的综合素质，增强团队精神和集体凝聚力，展现大学生积极向上的精神风貌。

本次比赛面向全体21级新生招募球员参与，在赛时邀请了多个裁判以确保比赛的公平公正。高职二学部男队由体育部执行部长李祺昌带领，女队由体育部部长陈雨欣带领。比赛环节分为：小组赛，淘汰赛，半决赛，总决赛。高职二学部的学生们极为积极地参与活动并为参赛队员呐喊助威。

高职二学部新生女子篮代表队，虽然技术上未及对方队伍，但是咬牙



▲高职二女子篮球队代表

“三字一话”比赛的目的在于加强中华文化教育传承，丰富大学生校园生活，调动大学生学习的积极性，提升大学生综合素质与人文素养。

文理学院2021年党风廉政建设专题书画展

(教育与艺术学部)2021年10月18日中午时分，由湖北师范大学文理学院举办的党风廉政建设专题书画展在活动中心一楼展开。为打造清正廉洁的美好校园，学校以艺术画展的形式建设起了对党风廉政的一道屏障。



▲书法作品展示

在这些书画作品中，学校把对党风廉政的理解，用不同艺术的形式画出来、写出来。有行云似水的书法作品、也有细腻雕琢的绘画作品。用不同的题材，视觉，层次和构思，书写党、赞美党，表达对党和国家的热爱，真情实感的反映了廉政英雄党风的精神风貌。



▲校领导观看优秀书法作品

党和国家的热爱与支持，大力弘扬的中华民族优秀传统文化，加强了校园党风廉政建设，也促进了党风廉政建设的深入开展。

校园反对邪教 保护一方净土

(经营与管理学部)2021年10月10日晚七点，经管学部互联网金融2101班召开了主题为《校园反对邪教，保护一方净土》的主题班会。由班助张婉为同学们讲解。



▲全校2021班会会现场

在班会上，主持人向同学们介绍了宗教与邪教的区别，并告诉大家，作为中华人民共和国公民，宗教信仰自由。以及我国关于宗教所制定的法律法规，信仰宗教者要遵守法，并举了一些关于信仰邪教从而导致危害社会并且伤害自身的案例。同学们认真听讲并牢记于心。

此次会议，给同学们敲响警钟，让同学们了解到邪教是冒用宗教的名义，实施危害社会行为的非法组织。提倡同学们要正确信仰宗教，要相信科学，抵制邪教。此外，还要求大家积极参加反邪教警示教育，投身于传播科学的行列，弘扬科学精神。

旧裳暖万家，人文共关切

(人文学部)2021年10月20日，由人文学部青年志愿者协会组织的捐衣活动正式拉开帷幕。在活动开展的三天中，同学们积极响应，将一袋一袋承载着温情与善意的衣物交到负责人员手中。工作人员会将活动收集到的所有衣物分为两部分，一部分寄送到贫困山区，另一部分会换成钱，用于医治藏区患有包虫病和先天性心脏病的儿童。

活动期间相关工作人员认真负责，布置场地、收集衣物、统计整理，活动进展有条不紊。历时三天的捐衣活动，让光与热在校园中汇聚，传播到祖国千里乃至万里的沃土上。许多同学感受到了做公益的乐趣，从而加入到了传递善意的大部队之中，将自身的温热融入到炽热的爱心大集体中。

本次捐衣活动不仅唤起了同学之间的温情，传递了温暖，还培养了同学们的公益意识，加强了每一位参



▲捐衣活动现场

此次活动展现了人文学部青年志愿者协会的独特文化，弘扬了“奉献，友爱，互助，进步”的志愿者精神。经过此次活动，相信志愿服务意识会更加深植于文理学子们的心中。希望同学们在未来的生活中，都能成为温暖的传播者，为营造学校的良好氛围贡献出自己的一份力量！

Is Breakfast Really the Most Important Meal of the Day?

Along with old classics like "carrots give you night vision" and "Santa doesn't bring toys to misbehaving children", one of the most well-worn phrases of tired parents everywhere is that breakfast is the most important meal of the day. Many of us grow up believing that skipping breakfast is a serious mistake, even if only two thirds of adults in the UK eat breakfast regularly, according to the British Dietetic Association, and around three-quarters of Americans.

"The body uses a lot of energy stores for growth and repair through the night," explains diet specialist Sarah Elder. "Eating a balanced breakfast helps to up our energy, as well as make up for protein and calcium used throughout the night." But there's widespread disagreement over whether breakfast should keep its top

spot in the hierarchy (等级)of meas. There have been concerns around the sugar content of cereal and the food industry's involvement in pro-breakfast research—and even one claim from an academic that breakfast is "dangerous".

What's the reality? Is breakfast a necessary start to the day or a marketing tactic by cereal companies? The most researched aspect of breakfast (and breakfast-skipping) has been its links to obesity. Scientists have different theories as to why there's a relationship between the two. In one US study that analysed the health data of 50,000 people over seven years, researchers found that those who made breakfast the largest meal of the day were more likely to have a lower body mass index (BMI) than those who ate a large lunch or dinner. The researchers argued that breakfast helps reduce daily calorie intake and improve the quality of our diet—since breakfast foods are often higher in fibre and nutrients.

早餐真的是一天中最重要的一餐吗？

除了“胡萝卜让你拥有夜视的能力”和“圣诞老人不会给表现不好的孩子带玩具”等经典老话外，各地疲惫不堪的父母

最常说的话就是早餐是一天中最重要的一餐。根据英国饮食协会的数据，即使只有三分之二的英国成年人有规律地吃早餐，我们中的很多人在成长过程中都认为不吃早餐是一个严重的错误。在美国，大约四分之三的成年人会规律地吃早餐。

“人体需要消耗大量的能量储备来维持夜间的生长和修复，”饮食专家萨拉·埃尔德解释说，“吃顿营养均衡的早餐有助于增加我们的能量，也有助于补充整夜消耗掉的蛋白质和钙。”但是对于早餐是否应该在膳食等级结构中占据首位，存在普遍的分歧。人们对谷类早餐食品的含糖量和食品行业参与支持早餐的研究感到担忧——甚至有一位学者声称早餐是“危险的”。

现实是什么呢？早餐是一天必不可少的开始，还是谷类早餐食品公司的营销策略？关于早餐(和不吃早餐)研究最多的方面是它与肥胖的关系。对于两者之间有什么关系，科学家们有不同的理论。美国的一项研究分析了5万人七年来的健康数据。研究人员发现，将早餐作为一天中最丰盛的一餐的人，其身体质量指数(BMI)更有可能比午餐或晚餐吃得更多的人低。研究人员认为，早餐有助于减少每日热量的摄入并改善我们的饮食质量，因为早餐食品通常含有较高的纤维和营养成分。

- 1. 我荒废了时间，时间便把我荒废了。——莎士比亚
2. 成功就是从失败到失败，也依然不改热情。——丘吉尔
3. 世界上最快乐的事，莫过于为了理想而奋斗。——苏格拉底
4. 我这个人走得很慢，但是我从不后退。——亚伯拉罕·林肯
5. 失败也是我需要的，它和成功对我一样有价值。——爱迪生
6. 时间，就象海绵里的水，只要愿挤，总还是有的。——鲁迅
7. 纵使黑夜吞噬了一切，太阳还可以重新回来。——汪国真
8. 不存在十全十美的文章，如同不存在彻头彻尾的绝望。——村上春树
9. 成大事不在于力量的大小，而在于能坚持多久。——塞·约翰生
10. 烈火试真金，逆境试强者。——塞内加
11. 生活就像海洋，只有意志坚强的人，才能到达彼岸。——马克思
12. 世人缺乏的是毅力，而非气力。——雨果

【投稿邮箱】 1054208577@qq.com (来稿请备注姓名、专业)

