

今明两天多阵雨 气温仍较高

注意防范短时强降水、雷暴大风等强对流天气



■记者 罗毅

本报讯 昨日进入农历二十四节气的大暑。当日清晨,我市部分地区出现阵雨,并伴有短时强降水、雷暴大风。记者从气象部门获悉,今明两天,我市依然多阵雨或雷阵雨,伴有短时强降水、雷暴大风等强对流天气,提醒市民注意防范。

今年初伏期间,我市多以晴好天气为主,大部分地区最高气温维持在35℃以上。同时,受高空波动影响,部分地区多阵雨,局部地区出现短时强对流天气。其中,7月22日夜到23日上午,十堰城区、丹江口市、郧西县、郧阳区、竹溪县北部、竹山县北部和房县北部出现分散阵雨或雷阵雨,局部伴有短时强降水、雷暴大风等强对流天气。

根据气象资料分析,今明两天,受副高加强西伸和中低层切变影响,我市多阵雨或雷阵雨,伴有短时强降水、雷暴大风等强对流天气。具体预报为:今日多云有分散阵雨或雷阵雨,最高气温32℃—38℃,最低气温18℃—23℃;明日多云有雷阵雨,最高气温36℃—37℃,最低气温24℃—27℃。气象部门提醒,目前已进入“七下八上”的防汛关键期,我市部分地区容易出现短时强降水,市民要注意防范。

市国防动员办公室下半年聚焦“八个三”

■通讯员 昌红武 孙露

本报讯 近日,市国防动员办公室、十堰军分区动员处联合召开全市国防动员半年工作推进视频会,总结上半年工作,部署下半年重点任务。

会议指出,上半年全市国防动员系统各项工作取得阶段性成效,实现了时间过半、任务过半目标。具体成效体现在九个方面:政治引领不断强化,工作统筹有力有效,军地协同不断深化,训练演练多方联动,融合产业提能提质,项目建设有序推进,人防建设稳健发展,安全底线严密筑牢,法治宣传持续加强。

下半年,全市国防动员系统将重点抓好“八个三”:一是精心组织国动委会等“三个重要会议”;二是争取党委政府落实“三个支持政策”;三是审议出台国防动员建设“十五五”实施方案等“三个重要文件”;四是认真抓好树立和践行正确政绩观查摆问题等“三个方面问题整改”;五是扎实开展“三个安全”(保密安全、生产安全、廉洁安全)风险排查整治;六是全力实施推进国防动员“三个重点项目”;七是认真落实应急应战一体化等“三项重点任务”;八是持续擦亮十堰国动“三个品牌”(“军地协同、部门联动、市县一体”动员机制品牌,“准军事化”机关建设品牌,“双百”活动为企业服务品牌)。

免费托管班开到家门口



7月20日,郧阳区柳陂镇金矿村暑期公益托管班在村部三楼开班。整整10天的托管服务里,11名大学生志愿者将陪着52名村里的中小学生,每天上午、下午各

两个半小时,既能辅导暑假作业,还专门给孩子们讲防溺水安全知识,教大家合理使用手机、不沉迷网络,有效解决了留守娃暑期没人看的难题。

图/记者 刘成臣

暑期机票价格“亲民” 十堰直飞桂林最低300元

■据十堰发布

进入7月下旬,国内航线机票价格“亲民”。从十堰武当山机场直飞桂林、丽江、贵阳、昆明,邂逅山水与民族风情,票价最低仅需300元。

GT1104 十堰 23:05—桂林 00:55, GT1103 桂林 15:05—十堰 16:45, 每周一、三、五、七往返,票价最低300元。

SC4804 贵阳 18:25—十堰 20:00, SC4803 十堰 15:45—贵阳

17:25, 每周一、三、五、七往返, 票价最低530元。

JD5051 丽江 13:30—十堰 15:45, JD5052 十堰 21:55—丽江 00:15, 每周一、三、五、七往返, 票价最低610元。

CA8937 十堰 10:05—昆明 12:15, CA8938 昆明 13:20—十堰 15:20, 每日1班, 票价最低770元起(以上价格来源携程App, 请以实际查询为准)。

还等什么? 这个夏天, 选个心动的目的地说走就走吧。

@高校毕业生等青年 这些就业服务助你找到合适工作

■新华社电

据7月22日举行的人力资源和社会保障部例行新闻发布会介绍, 人力资源社会保障部正组织各地人社部门开展就业服务攻坚行动, 帮助高校毕业生等青年更好实现就业。

如何获得就业服务?

渠道一: 使用腾讯、百度、高德地图, 搜索“全国就业公共服务地图”, 找到最近的就业公共服务机构, 查看工作时间、联系电话、服务内容等点位信息, 一键导航到达。

渠道二: 通过国务院客户端、国家政务服务平台、电子社保卡、中国公共招聘网等渠道, 进入求职登记小程序, 填报求职信息, 即可免费获得岗位信息、职业指导等服务。

就业帮扶怎么提供?

对未就业毕业生: 提供“1131”实名服务, 即提供至少1次政策宣介、1次职业指导、3次岗位推介、1次技能培训或就业见习机会。

对困难毕业生: 组织党员干部、

就业公共服务机构进行“一对一”结对帮扶, 优先推送岗位信息、组织培训见习、提供职业指导。

对异地求职毕业生: 强化常住地就业公共服务责任, 对异地求职的毕业生提供均等化就业服务。

有哪些招聘活动?

从现在起到年底, 接续举办百日千万招聘专项行动、全国城市联合招聘秋季专场、金秋招聘月、人力资源服务业促就业行动等招聘活动。

目前, 百日千万招聘专项行动正在进行中, 毕业生可登录中国公共招聘网、中国国家人才网、就业在线等招聘平台, 选择适合自己的岗位。

怎样提升就业能力?

根据毕业生需求, 针对性开展就业实训、就业见习、青年技能提升行动等服务项目。

今年将广泛开展就业实训活动, 为毕业生等青年提供“就业指导+职业体验”服务, 组织毕业生等青年到各类单位开展实训锻炼, 学习求职技巧, 熟悉职场环境, 提升实践能力。



孩子防近视 别只靠“少看手机” 最有效的方法其实很简单

■据央视网

暑期期间, 孩子长时间在家里看书、刷电子产品……近视说不定就悄悄找上门。很多家长问“有没有最好的镜片”“有没有特效药”, 但眼科医生始终强调: 行为干预是第一位的, 医疗手段只是补充。

预防孩子近视, 不能只靠“少看手机”。记住这几种护眼方法, 有效且简单!

守住户外“黄金护眼时间”, 增强远视储备。每天保证孩子累计2小时以上日间户外活动, 周末尽量增加时长。阳光可以刺激视网膜分泌多巴胺, 有效抑制眼轴增长, 夜间户外活动无效。

规范读写坐姿与光线, 严格遵守“一拳、一尺、一寸”读写原则。

严控电子产品使用时长: 3岁以下幼儿尽量不接触手机、平板、电视; 6岁以下儿童单次看电子屏幕不超过15分钟, 每天累计不超过1小时; 学龄儿童单次用眼30—40分钟, 必须休息远眺10分钟。

把控连续用眼时长: 遵循“20-20-20”护眼法则: 每近距离用眼20分钟, 抬头看6米外的远处物体, 持续20秒以上。

定期监测视力, 早发现异常。专家建议: 孩子3岁起建立儿童视力档案, 每半年做一次专业视力检查、眼轴长度检测。

“朝阳·九序项目”前期物业管理招标公告

“朝阳·九序”项目的前期物业管理进行招标, 现将有关事项公告如下:

一、招标人: 湖北炜烨置地有限公司

二、项目名称: 朝阳·九序项目

三、项目地点: 茅箭区朝阳南路9-1号

四、项目概况: 本项目总建筑面积156725.36平方米。其中地下总建筑面积35050.70平方米, 地上总建筑面积121674.66平方米。

五、报名地点: 茅箭区朝阳南路9-1号

六、报名截止时间: 2026年7月30日17:00

七、联系人: 莫先生

联系方式: 13477996666

招标方: 湖北炜烨置地有限公司

2026年7月24日