



الدكتورة هدى أحمد

العسل يعزز قدرة الجسم على تحمل ساعات الصيام

الجوية والمطهرات التي يمكن للجسم أن يستفيد منها في أي وقت، ونصحت بإضافة ملعقة كبيرة من العسل الطبيعي تحتوي على 17 جرام تقريباً من الكربوهيدرات ومزجها مع العصائر والأطباق الرمضانية، بجانب أنه يمكن إضافة القرفة إلى العسل لضبط مستوى السكر في الدم.

الصيام، مما يساعد على تجنب الشعور بالكسل والإرهاق خلال ساعات الصيام. وقالت أحمد خلال تصريح صحفي لها حول أهمية العسل الخام لتعزيز القدرة على تحمل ساعات الصيام: إن العسل الخام غني بالسكريات الطبيعية والإنزيمات والمعادن والفيتامينات، فضلاً على احتوائه على خصائص المضادات

أكدت الدكتورة هدى أحمد مستشارة التغذية بشركة عسل معجزة الشفاء وإستشارية العلاج الغذائي على أهمية تناول العسل خلال شهر رمضان المبارك في الإفطار والسحور، نظراً لقدرة العسل الخام في الحفاظ على الطاقة لإحتوائه على مادة الجليكوجين المفيدة لتنظيم مستويات السكر في الدم، قبل الدخول في ساعات

منوعات

أيها أفضل من ناحية جودة الصوت وعمر البطارية وسرعة الشحن

مقارنة بين سماعات هواوي وسامسونج وأبل اللاسلكية

إعداد: سمير خضر

تعمق مصنعو الهواتف الذكية اليوم بشكل كبير في سماعات الأذن اللاسلكية، مما خلق تجربة متكاملة للمستخدمين بين هواتفهم الذكية والأجهزة الصوتية اللاسلكية.

هواوي وسامسونج – Samsung علامتان تجاريتان عالميتان مشهورتان بهذا، حيث أطلقتنا مجموعة من سماعات الأذن اللاسلكية إلى جانب مجموعات هواتفهم الذكية.

أضافت هواوي مؤخراً إلى مجموعة منتجاتها الصوتية سماعات HUAWEI FreeBuds الجديدة التي توفر صوتاً عالي الجودة مع بطارية طويلة الأمد وميزات لإلغاء الضوضاء النشطة.

من ناحية أخرى، تدرج خيارات سامسونج – Samsung ضمن سلسلة سماعات Galaxy Buds، والتي تتضمن سماعات Samsung Galaxy Buds وسماعات Buds+. لقد وضعنا كلاهما في مقارنة شاملة، واليك بعض الأسباب التي تجعل هواوي تفوز بهذه المقارنة.

صوت عالي الجودة: يجب أن يدور أي مقياس لسماعات الأذن اللاسلكية حول جودة الصوت الإجمالية، والتي من ناحية أخرى يمكن أن تكون ذاتية لنوع الموسيقى المستخدم. ومع ذلك، يمكن قياسها من خلال النظر في المكونات الموجودة داخل السماعات.

HUAWEI FreeBuds 4i: زوت هواوي سماعات HUAWEI FreeBuds 4i بحجم 10 مم لجودة صوتها. يتيح ذلك نطاقاً أوسع من السعات وجهداً أقوى، والذي يكمله تصميم الغرفة الخلفية لتحقيق الاتساق في المؤثرات الصوتية وراحة الاستماع بشكل عام.

HUAWEI FreeBuds 4i: قدمت هواوي أيضاً ضبطاً خاصاً لسماعات HUAWEI FreeBuds 4i الذي يعمل على تحسين جودة موسيقى البوب مع الأخذ في الاعتبار الألآت والإيقاع والغناء للحصول على تفاصيل دقيقة. وفي الوقت نفسه، اختارت سامسونج – Samsung برامج تشغيل أصغر حجماً في عرضها بحجم 9 ملم. من ناحية أخرى، يحصل متغير Buds+ من الفئة الرائدة على ضبط AKG والإعدادات

المسبقة والتي يمكن تعديلها وفقاً لاحتياجات المستخدم.

من الواضح تماماً أنه من خلال هذه المقارنة، تأخذ هواوي الكعكة (إن صح التعبير)، ويرجع ذلك أساساً إلى المكونات الداخلية القوية القادرة على تقديم صوت عالي الجودة بشكل عام.

عمر البطارية: يعد إجمالي الوقت الذي تستغرقه عملية الشحن الكاملة والوقت المستغرق لإعادة الشحن من العوامل الرئيسية التي يجب مراعاتها في هذه المقارنة. توفر سماعات HUAWEI FreeBuds 4i ما يصل إلى 10 ساعات من تشغيل الموسيقى بمجرد تشغيلها، تمتد 7.5 ساعة من تشغيل الموسيقى المستمر و 5.5 ساعة من المكالمات الصوتية. ومع ذلك، عند استخدامها مع علبة الشحن، يمكن للمستخدمين الحصول على ما يصل إلى 22 ساعة من تشغيل الموسيقى أو 14 ساعة من المكالمات الصوتية إجمالاً. يجب أيضاً مراعاة سرعات الشحن، حيث يمكن لسماعات HUAWEI FreeBuds 4i توفير ما يصل إلى 4 ساعات من الاستخدام بشحن لمدة 10 دقائق فقط.

Samsung Galaxy Buds: توفر سماعات Samsung Galaxy Buds ما يصل إلى 13 ساعة، بينما توفر سماعات Buds+ ما يصل إلى 22 ساعة بشحنة واحدة. ومع ذلك، تجدر الإشارة إلى أن هذين السامعتين لا يتأين مع ميزات لإلغاء الضوضاء، مما يساهم في إطالة عمر البطارية. فيما يتعلق بالشحن،

تعمل سماعات Samsung Galaxy Buds لمدة تصل إلى 1.4 ساعة مع 15 دقيقة من الشحن، بينما توفر سماعات Buds+ ساعة واحدة من الاستخدام مع 3 دقائق من الشحن. لذا تأخذ هواوي زمام المبادرة في هذا المجال أيضاً بفضل بطاريته ذات عمر طويل وحلول الشحن السريع.

إلغاء الضوضاء النشطة: يعد إلغاء الضوضاء ميزة أساسية عند التفكير في البيئة المحيطة بالمستخدم، سواء كان ذلك في المكتب أو مراكز التسوق أو التنقل أو حتى إذا كان المستخدم يريد فقط هدوء لنفسه. مع وضع ذلك في الاعتبار، قامت هواوي بتضمين قدرات إلغاء الضوضاء النشطة القوية لسماعات HUAWEI FreeBuds 4i. أصبح هذا ممكناً من خلال استخدام الميكروفونات لاكتشاف الضوضاء المحيطة حول المستخدم ثم اعتماد خوارزميات إلغاء الضوضاء النشطة لإنشاء موجات صوتية عكسية لإلغائها. يمكن للمستخدمين التبديل بسهولة بين إلغاء الضوضاء النشطة ووضع الوعي – Awareness Mode، الذي يتم تنشيطه بسهولة بضغطة طويلة على جرع السماعة، مما يسمح بسماع الصوت المحيط من حولهم ويسمح بإجراء محادثات أسهل.

من ناحية أخرى، لا تحتوي سماعات Samsung Galaxy Buds ومتغير Buds+ أي ميزات نشطة لإلغاء الضوضاء، وبدلاً من ذلك احتفظت سامسونج – Samsung بها لسماعاتها من الفئة الرائدة Pro. تقوم كلتا السامعتين بإلغاء الضوضاء المحيطة بشكل أصلي إلى حد معين، ولكن ليس بما يكفي

للمساهمة في تجربة صوتية غامرة. ويرجع القرار النهائي إلى تفضيلات المستخدم، ولكن بفضل صوت عالي الجودة وعمر بطارية طويل وإلغاء الضوضاء النشطة، كل ذلك يسعر مناسب، من الواضح أن سماعات HUAWEI FreeBuds 4i تفوقت على سماعتي سامسونج – Samsung بهذه المعركة! Apple AirPods 2؛ ونسرد لك الآن لماذا سماعات الأذن HUAWEI FreeBuds 4i يجب أن تكون سماعاتك الجديدة وليست سماعات Apple AirPods 2 صوت عالي الجودة وبطارية تدوم طويلاً والمزيد، كل ما تحتاجه!

هل تفكر في شراء زوج جديد من سماعات الأذن اللاسلكية؟ مع وجود العديد من الخيارات، قد لا تعرف أي زوج تحصل عليه. هناك عدد من العوامل الرئيسية التي يجب مراعاتها قبل شراء زوج جديد من سماعات الأذن، مثل جودة الصوت وعمر البطارية وإلغاء الضوضاء وما إلى ذلك. ومع وضع ذلك في الاعتبار، قمنا بإحضار اثنين من السماعات اللاسلكية، أحدث سماعات أذن لاسلكية عالية الجودة من هواوي وسماعات AirPods 2 التابعة لـ Apple – وقمنا بمقارنة كل واحدة. من أجل – سماعات HUAWEI FreeBuds 4i لمعرفة لماذا سماعات HUAWEI FreeBuds 4i الخيار الأفضل.

جودة الصوت: أول شيء فحصناه هي جودة الصوت. هذه مهمة جداً خاصة إذا كنت تخطط لاستخدام سماعات الأذن الجديدة للموسيقى. تأتي سماعات HUAWEI FreeBuds 4i مزودة بمحرك ديناميكي بحجم 10 مم، والذي يضمن بشكل أساسي

حصولك دائماً على جودة صوت حادة بغض النظر عن نوع الصوت. تم أيضاً ضبط سماعات HUAWEI FreeBuds 4i بخبرة للموسيقى؛ إنها توازن بمهارة بين ترددات الصوت الآلية والصوتية.

من ناحية أخرى، تحتوي سماعات AirPods 2 من Apple على محرك بحجم 14.3 مم والذي ربما يكون أكبر قليلاً من ذلك الموجود في سماعات HUAWEI FreeBuds 4i. ومع ذلك، فإن سماعات HUAWEI FreeBuds 4i توفر صوتاً فائقاً لأن المحرك الديناميكي الكبير بحجم 10 ملم في سماعات هواوي تنتج نطاقاً أوسع من السعات للحصول على أصوات جهر أقوى.

البطارية وسرعة الشحن: تحتاج سماعات اللاسلكية إلى أن تدوم طويلاً وتعمل طوال اليوم. بالإضافة إلى ذلك، لا تريد إضاعة الوقت في إعادة شحنها من الحين والآخر.

تدعم سماعات HUAWEI FreeBuds 4i الشحن السريع لمعالجة أي مخاوف بشأن البطارية المنخفضة، ويمكن أن توفر لك 10 ساعات من تشغيل الموسيقى المستمر أو 6.5 ساعة من المكالمات الصوتية بشحنة كاملة. جنباً إلى جنب مع علبة الشحن، يمكن أن تتمتع ما يصل إلى 22 ساعة من تشغيل الموسيقى أو 14 ساعة من المكالمات الصوتية، علاوة على ذلك، يمكن أن توفر سماعات الأذن هذه 4 ساعات من تشغيل الصوت بشحن سريع لمدة 10 دقائق فقط.

بفضل الشحن السريع وعمر البطارية المثير للإعجاب، لم تعد بحاجة إلى القلق بشأن مستوى البطارية عندما تكون بالخارج أو

أجر وعافية



مركز طب الإخصاب وأطفال الأنابيب

د. طارق أحمد

استشاري أمراض النساء وأطفال الأنابيب

- بكالوريوس الطب والجراحة: كلية الطب، جامعة القاهرة، 1987
- عضوية الكلية الملكية لأطباء النساء والتوليد، لندن، المملكة المتحدة، 1997
- دكتوراه في أمراض النساء والتوليد، جامعة الأزهر، 2003
- شهادة إتمام التدريب والتخصص بأمراض النساء والتوليد، المملكة المتحدة، 2009
- شهادة إتمام التدريب والتخصص بأمراض العقم وأطفال الأنابيب، المملكة المتحدة، 2009
- زمالة الكلية الملكية لأطباء النساء والتوليد - المملكة المتحدة، 2011

الخدمات المقدمة:

- أكثر من 15 عاماً من الخبرة في المملكة المتحدة في مجال طب وجراحة أمراض العقم وأطفال الأنابيب
- فحص وعلاج العقم للذكور والإناث
- تحريض التبويض
- التلقيح الصناعي داخل الرحم
- أطفال الأنابيب والحقن المجهري، تجميد الأجنة وإعادة زرعها داخل الرحم
- الحفاظ على الخصوبة (تجميد الحيوانات المنوية وتجميد البويضات وتجميد الأجنة)
- التشخيص الوراثي قبل زرع الأجنة وتشخيص نوع الجنين
- فحص وعلاج الإجهاض المتكرر
- أمراض الغدد الصماء الإنجابية
- فحص وعلاج تكيس المبايض
- فحص وعلاج نزيف الرحم غير المنتظم و آلام الدورة الشهرية
- علاج الأمراض النسائية الحميدة بما في ذلك نزيف الحيض الشديد

كان

الحملة الوطنية للتوعية بمرض السرطان

Cancer Aware Nation

C.A.N

بالإمكان علاج السرطان

www.cancampaign.com

2250226

الإستفسارات الطبية والعامة

إتصل على

(للتبرع بالدم)

الإتصال على

بنك الدم المركزي

25339511

مستشفى

الحساسية

24849252

مستشفى

مبارك الكبير

25312700/9

مستشفى

الصباح ولادة

24843100

مستشفى

الأميري اطفال

22451442

مستشفى

الفروانية

24888000

مستشفى

الرازي

24846000