$$\Delta f \, \Delta t \quad = \quad \text{constant}$$

$$\Delta f \, \Delta t \quad \simeq \quad 2\pi \ \ \text{rad}$$

$$\Delta \omega \, \Delta t \quad = \quad \text{constant}$$

$$\Delta \omega \, \Delta t \quad \simeq \quad 2\pi \ \ \text{rad}$$

$$\Delta E \, \Delta t \quad \simeq \quad \hbar$$

$$\Delta x \, \Delta p \quad \simeq \quad \hbar$$