

المساعدة

إجابات قصيرة، بالترتيب الذي ستحتاج إليه غالبًا.

البدء

1. ثبّت PrivateSteps من Google Play وافتحه.
2. اضغط على **السماح بعد الخطوات** ووافق على مطالبتني Android.
3. إذا طُلب منك ذلك، اضغط على **فتح إعدادات البطارية** واختر **البطارية > غير مقيّد** (انظر أدناه).
4. ضع الهاتف في جيبك وامش. يظهر عدد اليوم في الأعلى وفي الإشعار الدائم الصغير.

السماح بالأذونات

يطلب Android شيئين. **النشاط البدني** يتيح للتطبيق قراءة مستشعر الخطوات. **الإشعارات** تتيح له عرض العدد الجاري؛ ف Android يشترط وجود إشعار دائم للعدّ في الخلفية. ولا يتيح أي من الإذنين للتطبيق استخدام الإنترنت، ف PrivateSteps لا يملك إذن الإنترنت أصلاً.

إذا ضغطت على «عدم السماح» عن طريق الخطأ: افتح التطبيق، واضغط على **فتح إعدادات التطبيق**، ثم الأذونات، واسمح بالنشاط البدني.

إعداد بطارية Samsung

قد يضع مدير البطارية في Samsung التطبيقات في وضع السكون، فيتوقف العدّ إلى أن تفتح التطبيق من جديد. إعداد واحد يحل المشكلة:

1. افتح **الإعدادات > التطبيقات > PrivateSteps**.
 2. اضغط على **البطارية**.
 3. اختر **غير مقيّد**.
- تحقق أيضًا من **الإعدادات > البطارية > حدود الاستخدام في الخلفية** وتأكد أن PrivateSteps ليس ضمن **التطبيقات النائمة** أو **التطبيقات في السكون العميق**. وفي التطبيق زر **مساعدة إعداد البطارية** في أسفل شاشته الرئيسية يفتح المكان الصحيح.

ضبط الأهداف

اضغط على **ضبط أهدافي** (ويصبح لاحقًا **تغيير أهدافي**). أدخل عدد خطوات يوميًا أو أسبوعيًا أو شهريًا، أو اترك الخانة فارغة إن لم تردّ هدفًا. يضبط **ملء الأسبوعي والشهري من اليومي** الهدفين على 7 أضعاف و30 ضعف الهدف اليومي. يرسم الهدف اليومي دائرة حول عدد اليوم وخطًا متقطعًا في مخطط الأسبوع والشهر؛ والهدف الشهري هو الخط المتقطع في مخطط السنة. ويظهر التقدم الأسبوعي والشهري على شكل أشرطة.

ودجت الشاشة الرئيسية

اضغط مطولًا على جزء فارغ من الشاشة الرئيسية، واختر **الودجات**، وابحث عن **PrivateSteps** واسحبه إلى الشاشة. يعرض عدد اليوم، ونسبة الهدف إن كان لديك هدف يومي. اضغط عليه لفتح التطبيق. وحين يكون العدّ متوقفًا مؤقتًا يذكر ذلك. وبدون اشتراك فعّال يعرض «مخفي» إلى أن تشترك.

الإيقاف المؤقت

فعّل **إيقاف العدّ مؤقتًا** ضمن الإعدادات في الشاشة الرئيسية. يتوقف العدّ تمامًا ويختفي الإشعار. والخطوات التي تمشيها أثناء الإيقاف لا تُضاف لاحقًا أبدًا. اضغط على **استئناف العدّ** في الشريط للبدء من جديد.

التصدير والاستيراد

كل شيء ضمن **بياناتك** في الشاشة الرئيسية. الملفات نصوص عادية بترميز UTF-8 مع صف عناوين، فتُفتح في أي جدول بيانات.

تصدير الإجماليات اليومية (CSV)

صف لكل يوم: `date, steps` — مثال: `15,8423-10-2026`. الأنسب لجداول البيانات.

تصدير التفاصيل الكاملة (CSV)

صف لكل ساعة: `hour_start, steps` — مثال: `15T14:00:00-04:00,812-10-2026`. هذا هو الملف الذي تحتفظ به إن أردت الاستعادة يوميًا.

استيراد ملف التفاصيل الكاملة

يدمج حسب الساعة ويُبقي القيمة الأكبر لأي ساعة محفوظة مسبقًا، فلا يُحتسب شيء مرتين إذا استوردت الملف نفسه مرتين. وتُجاهل الساعات المستقبلية. وتبقى أيام الوزن والكوليسترول المحفوظة مسبقًا كما هي؛ ولا تتكرر إدخالات سكر الدم المتطابقة.

تُستخدم نوافذ الحفظ والفتح الخاصة بـ Android، فتختار بنفسك أين تذهب الملفات بالضبط. ولا يحتاج PrivateSteps إلى إذن التخزين.

الانتقال إلى هاتف جديد

1. على الهاتف القديم: **صدّر التفاصيل الكاملة (CSV)** واحفظ الملف في مكان تصل إليه من الهاتف الجديد (كابل USB، أو مساحتك السحابية الخاصة، أو رسالة بريد إلى نفسك).
2. على الهاتف الجديد: ثبّت PrivateSteps، واسمح بالأذونات، ثم **استورد ملف التفاصيل الكاملة** واختر ذلك الملف.
3. الأهداف ليست في ملف CSV؛ اضبطها من جديد ضمن **تغيير أهدافي**.
وبدلاً من ذلك، فعّل **تضمين في النسخ الاحتياطي لـ Android** قبل أن تنتقل؛ فينقل النسخ الاحتياطي والاستعادة في Android الخطوات والأهداف معك.

السجل والمقارنة

استخدم تبويب **السجل** لتدوين أرقامك الخاصة لأي يوم: سكر الدم (بعدد ما تشاء من الإدخالات، لكل منها وقت)، والوزن، والكوليسترول (الكلي وLDL والدهون الثلاثية؛ املاً ما لديك فقط). اضغط على إدخال لتعديله أو حذفه. اختر وحداتك (mg/dL أو mmol/L، كجم أو رطل) في أسفل تبويب السجل.

يرسم تبويب **المقارنة** الأرقام التي تختارها على شكل خطوط على مدى أسبوع أو شهر أو سنة أو كل الفترات. لكل خط مقياسه الخاص لترى الصعود والهبوط جنباً إلى جنب؛ ويُدرج مدى كل خط أسفل المخطط. اضغط على المخطط لترى القيم الفعلية ليوم ما. يعرض المخطط متوسط سكر الدم لليوم، ويعرض السجل كل إدخال. PrivateSteps يسجّل أرقامك ويرسمها فقط. ولا يحكم عليها ولا ينصح؛ اسأل طبيبك عما تعنيه.

الماء والتذكيرات

في أعلى تبويب **السجل**، يحتفظ **الماء** بإجمالي جارك لليوم. اضغط على زر الإضافة السريعة لكوب أو زجاجة، أو على **إضافة كمية أخرى** لأي كمية غيرها، أو على **تصحيح الإجمالي** إن أخطأت. اضبط هدف ماء يوميًا ضمن **أهدافك**. اختر الأونصات السائلة أو المملترات أو اللترات ضمن **الوحدات**؛ ويبدأ التطبيق بالأكثر شيوعاً في المكان الذي تعيش فيه.

يمكن لـ **التذكيرات** (وهي أيضًا في تبويب السجل) أن تنبّهك للمشي أو لقياس سكر الدم. اختر الوقت وأيام الأسبوع، أو كل يوم. أضف منها ما تشاء وشغل كلاً منها أو أوقفه. التذكيرات منبّهات على هاتفك فقط. وقد تصل بعد الوقت المختار بدقائق حين يكون الهاتف في وضع الراحة، وتتطلب السماح بالإشعارات لـ PrivateSteps.

الأدوية

تبويب **الأدوية** قائمة بسيطة: الاسم، والجرعة، وعدد المرات (اكتبه كما تشاء)، وتاريخا البدء والتوقف، وملاحظات. اضغط على إدخال لتعديله أو حذفه. يفتح **طباعة أو حفظ بصيغة PDF** شاشة الطباعة في Android على قائمة نظيفة من صفحة واحدة؛ ويمكنك كتابة اسمك في الصفحة أو تركه فارغاً، ولا يُحفظ الاسم. ويحفظ **تصدير CSV** القائمة في ملف جدول بيانات. PrivateSteps لا يتحقق من الجرعات أو التداخلات الدوائية ولا يقدم نصائح.

الأهداف المرجعية

في تبويب **السجل**، تتيح لك **أهدافك** ضبط رقم هدف واحد للوزن وسكر الدم والكوليسترول الكلي وLDL وHDL والدهون الثلاثية. يُحفظ كل تغيير في هدف، بما في ذلك أهداف خطواتك، مع تاريخه ضمن **سجل الأهداف**. وفي المقارنة تظهر الأهداف خطوطاً متقطعة باهتة. ولا تُلَوّن الأهداف أرقامك ولا تقيّمها أبداً.

مسح بياناتك

حذف البيانات الأقدم

اضغط على **حذف البيانات الأقدم**، واختر عدد السنوات الأحدث التي تريد الإبقاء عليها (1 أو 2 أو 5 أو 10) وأكّد. يُحذف كل ما هو أقدم من الهاتف حذفاً نهائياً.

مسح كل شيء

اضغط على **مسح كل بياناتي**، ثم **مسح كل شيء**. يحذف هذا خطواتك وكل رقم أدخلته من الهاتف حذفاً نهائياً ولا يمكن التراجع عنه. تريد نسخة أولاً؟ اضغط على «إلغاء» وصدّر. كما أن إلغاء تثبيت التطبيق يحذف كل ما هو مخزن على الهاتف.

كيف يعمل النسخ الاحتياطي، وكيف توقفه

خيار **تضمين في النسخ الاحتياطي لـ Android** متوقف افتراضيًا. وعند تفعيله تُضمّن خطواتك وأهدافك في النسخ الاحتياطي المعتاد في Android على هاتفك، ويتولاه Android (عادةً إلى حساب Google الخاص بك) لا PrivateSteps. أما التطبيق نفسه فلا يتصل بالإنترنت أبدًا. وإيقاف المفتاح يوقف النسخ الجديدة. ولحذف نسخة أنشئت بالفعل، استخدم الإعدادات > Google > النسخ الاحتياطي على الهاتف.

التجربة المجانية والاشتراك السنوي

PrivateSteps مجاني للتثبيت. اضغط على **ابدأ التجربة المجانية لمدة 7 أيام** فيطلب Google Play وسيلة دفع؛ وخلال 7 أيام يعمل كل شيء ولا تدفع شيئًا. وإذا ألغيت قبل انتهاء الأيام السبعة فلن تُحاسب أبدًا. ويعرض خط رفيع في أعلى الشاشة الرئيسية الأيام المتبقية وتاريخ أول عملية خصم.

بعد التجربة يكلف الاشتراك \$5 في السنة، ويُحصّل تلقائيًا كل سنة إلى أن تلغيه. وبدون اشتراك فُعال يُقفل السجل والمخططات والأهداف والأرقام القياسية. **لا يتوقف العدّ أبدًا ولا يُحذف شيء.** تُحفظ خطواتك طوال الوقت، وتبقى الإعدادات والإيقاف المؤقت وكل أدوات التصدير والاستيراد والمسح تعمل، فتستطيع دائمًا أن تأخذ بياناتك معك. يُخفى الرقم إلى أن تشترك: يظهر مموّهاً في التطبيق، ويتوقف الإشعار والودجت عن عرضه (يذكر الإشعار أن العدّ مستمر، ويعرض الودجت «مخفي / اضغط للاشتراك»).

يعرض Google Play السعر بعملتك (\$5 في السنة، ويختلف حسب البلد) ويتولى الدفع. بلا حساب. وللإلغاء أو التغيير، اضغط على **إدارة** في الإعدادات (أو في شريط التجربة)، أو افتح Google Play > المدفوعات والاشتراكات > الاشتراكات. ويذكّرك التطبيق قبل كل تجديد بشهر، وقبله بأسبوع، وفي يوم التجديد، وقبل أول عملية خصم إذا كنت في فترة التجربة. وPrivateSteps نفسه لا يملك إذن الإنترنت؛ فتطبيق Google Play على الهاتف هو الذي يُجري الشراء.

هاتف جديد أو إعادة تثبيت؟ اضغط على **استعادة الاشتراك** وأنت مسجّل الدخول بحساب Google نفسه. وإذا ظهرت عملية شراء معلقة، فإنها تبدأ بمجرد أن يؤكدتها Google Play.

اللغات

يتبع التطبيق لغة هاتفك (53 لغة مدعومة). وفي Android 13 والأحدث يمكنك أيضًا اختيار لغة لـ PrivateSteps وحده ضمن الإعدادات > التطبيقات > PrivateSteps > اللغة. وتُعرض العربية والعبرية والأردية من اليمين إلى اليسار، بما في ذلك المخططات.

ما زالت المشكلة قائمة؟

راسلنا على help@privatesteps.com. اذكر طراز هاتفك وما كنت تتوقع أن يحدث.