

সহায়তা

সংক্ষিপ্ত উত্তর, যে ক্রমে সম্ভবত আপনার লাগবে।

শুরু করা

1. Google Play থেকে PrivateSteps ইনস্টল করে খুলুন।
2. **পদক্ষেপ গণনার অনুমতি দিন**-এ ট্যাপ করুন এবং Android-এর দুটি প্রম্পট গ্রহণ করুন।
3. জিজ্ঞাসা করা হলে **ব্যাটারি সেটিং খুলুন**-এ ট্যাপ করে **ব্যাটারি > সীমাহীন** বেছে নিন (নিচে দেখুন)।
4. ফোনটি পকেটে রেখে হাটুন। আজকের গণনা উপরে এবং ছোট চলমান নোটিফিকেশনে দেখা যায়।

অনুমতি দেওয়া

Android দুটি জিনিস চায়। **শারীরিক কার্যকলাপ** অ্যাপকে স্টেপ সেন্সর পড়তে দেয়। **নোটিফিকেশন** চলমান গণনা দেখাতে দেয়; ব্যাকগ্রাউন্ডে গণনার জন্য Android একটি চলমান নোটিফিকেশন বাধ্যতামূলক করে। কোনো অনুমতিই অ্যাপকে ইন্টারনেট ব্যবহার করতে দেয় না, আর PrivateSteps-এর ইন্টারনেট অনুমতি একেবারেই নেই।

ভুল করে "অনুমতি দেবেন না"-তে ট্যাপ করে ফেললে: অ্যাপ খুলুন, **অ্যাপ সেটিং খুলুন**-এ ট্যাপ করুন, তারপর অনুমতি-তে গিয়ে শারীরিক কার্যকলাপের অনুমতি দিন।

Samsung ব্যাটারি সেটিং

Samsung-এর ব্যাটারি ম্যানেজার অ্যাপকে ঘুম পাড়িয়ে দিতে পারে, ফলে আপনি আবার অ্যাপ না খোলা পর্যন্ত গণনা থেমে যায়। একটি সেটিংয়ে এটি মেটে:

1. **সেটিংস > অ্যাপস > PrivateSteps** খুলুন।
2. **ব্যাটারি**-তে ট্যাপ করুন।
3. **সীমাহীন** বেছে নিন।

এছাড়া সেটিংস > ব্যাটারি > ব্যাকগ্রাউন্ড ব্যবহারের সীমা দেখে নিশ্চিত হন যে PrivateSteps ঘুমন্ত অ্যাপ বা গভীর ঘুমে থাকা অ্যাপ-এর মধ্যে নেই। অ্যাপের মূল স্ক্রিনের নিচে একটি ব্যাটারি সেটআপে সহায়তা বোতাম আছে যা ঠিক জায়গাটি খুলে দেয়।

লক্ষ্য ঠিক করা

আমার লক্ষ্য ঠিক করুন (পরে **আমার লক্ষ্য বদলান**)-এ ট্যাপ করুন। দৈনিক, সাপ্তাহিক বা মাসিক পদক্ষেপের সংখ্যা লিখুন, অথবা লক্ষ্য না চাইলে ঘরটি খালি রাখুন। **দৈনিক থেকে সাপ্তাহিক ও মাসিক ভরুন** সেগুলোকে দৈনিক লক্ষ্যের ৭x ও ৩০x করে দেয়। দৈনিক লক্ষ্য আজকের গণনার চারপাশে একটি বৃত্ত আঁকে এবং সপ্তাহ ও মাসের চার্টে একটি ড্যাশ রেখা দেয়; মাসিক লক্ষ্য বছরের চার্টের ড্যাশ রেখা। সাপ্তাহিক ও মাসিক অগ্রগতি বার হিসেবে দেখায়।

হোম স্ক্রিন উইজেট

হোম স্ক্রিনের একটি ফাঁকা জায়গায় দীর্ঘ চাপ দিন, **উইজেট** বেছে নিন, **PrivateSteps** খুঁজে টেনে বের করুন। এটি আজকের গণনা দেখায়, আর দৈনিক লক্ষ্য থাকলে শতাংশও। ট্যাপ করলে অ্যাপ খোলে। বিরতিতে থাকলে সেটি জানিয়ে দেয়। সক্রিয় সাবস্ক্রিপশন না থাকলে সাবস্ক্রাইব না করা পর্যন্ত এটি "লুকানো" দেখায়।

বিরতি

মূল স্ক্রিনের সেটিংসের নিচে **গণনায় বিরতি** চালু করুন। গণনা পুরোপুরি থেমে যায় এবং নোটিফিকেশন মিলিয়ে যায়। বিরতির সময় হাঁটা পদক্ষেপ পরে কখনোই যোগ হয় না। আবার শুরু করতে ব্যানারের **গণনা আবার শুরু করুন**-এ ট্যাপ করুন।

এক্সপোর্ট ও ইমপোর্ট

সবকিছু মূল স্ক্রিনের **আপনার ডেটা**-র নিচে। ফাইলগুলো হেডার সারিসহ সাধারণ UTF-8 টেক্সট, তাই যেকোনো স্প্রেডশিটে খোলা যায়।

দৈনিক মোট এক্সপোর্ট (CSV)

প্রতিদিনে একটি সারি: `date,steps` — যেমন `2026-10-15,8423` । স্প্রেডশিটের জন্য সবচেয়ে ভালো।

পূর্ণ বিবরণ এক্সপোর্ট (CSV)

প্রতি ঘণ্টায় একটি সারি: `hour_start,steps` — যেমন `2026-10-15T14:00:00-04:00,812` । কখনো ফিরিয়ে আনতে চাইলে এই ফাইলটিই রাখুন।

পূর্ণ বিবরণের ফাইল ইমপোর্ট

ঘণ্টা অনুযায়ী মিলিয়ে ফেলে এবং আগে থেকে জমা থাকা যেকোনো ঘণ্টার বড় মানটি রাখে, তাই একই ফাইল দুবার ইমপোর্ট করলেও দ্বিগুণ গণনা হয় না। ভবিষ্যতের ঘণ্টাগুলো বাদ যায়। আগে থেকে জমা থাকা ওজন ও কোলেস্টেরলের দিনগুলো থেকে যায়; অভিন্ন রক্তে শর্করার এন্ট্রি দ্বিগুণ হয় না।

Android-এর নিজস্ব সেভ ও ওপেন ডায়ালগ ব্যবহার হয়, তাই ফাইল ঠিক কোথায় যাবে তা আপনিই বেছে নেন। PrivateSteps-এর স্টোরেজ অনুমতি লাগে না।

নতুন ফোনে যাওয়া

1. পুরোনো ফোনে: **পূর্ণ বিবরণ এক্সপোর্ট (CSV)** করে এমন কোথাও রাখুন যেখান থেকে নতুন ফোনে পৌঁছানো যায় (USB কেবল, আপনার নিজের ক্লাউড ড্রাইভ, নিজেকে ইমেইল)।
2. নতুন ফোনে: PrivateSteps ইনস্টল করুন, অনুমতি দিন, তারপর **পূর্ণ বিবরণের ফাইল ইমপোর্ট** করে সেই ফাইলটি বেছে নিন।
3. লক্ষ্য CSV-তে থাকে না; **আমার লক্ষ্য বদলান**-এ আবার ঠিক করুন।

বিকল্প হিসেবে, বদলের আগে **Android ব্যাকআপে অন্তর্ভুক্ত করুন** চালু করুন; তখন Android-এর ব্যাকআপ ও পুনরুদ্ধার পদক্ষেপ ও লক্ষ্য সঙ্গে নিয়ে যায়।

লগ ও তুলনা

যেকোনো দিনের জন্য নিজের সংখ্যা লিখে রাখতে **লগ** ট্যাব ব্যবহার করুন: রক্তে শর্করা (যত খুশি এন্ট্রি, প্রতিটির সময়সহ), ওজন, এবং কোলেস্টেরল (মোট, HDL, LDL ও ট্রাইগ্লিসেরাইড; যা আছে শুধু সেটুকু ভরুন)। কোনো এন্ট্রিতে ট্যাপ করে বদলাতে বা মুছতে পারেন। আপনার একক (mg/dL বা mmol/L, kg বা lb) লগ ট্যাবের নিচে বেছে নিন।

তুলনা ট্যাব আপনার বাছাই করা সংখ্যাগুলো এক সপ্তাহ, মাস, বছর বা সব সময়ের উপর রেখা হিসেবে আঁকে। প্রতিটি রেখার নিজস্ব স্কেল আছে, যাতে ওঠানামা পাশাপাশি দেখা যায়; প্রতিটি রেখার পরিসর চার্টের নিচে তালিকাভুক্ত থাকে। কোনো দিনের আসল মান দেখতে চার্টে ট্যাপ করুন। রক্তে শর্করা চার্টে দিনের গড় দেখায় এবং লগে প্রতিটি এন্ট্রি দেখায়। PrivateSteps শুধু আপনার সংখ্যা রেকর্ড করে ও আঁকে। সেগুলোর বিচার করে না, পরামর্শও দেয় না; এর মানে কী তা আপনার ডাক্তারকে জিজ্ঞাসা করুন।

পানি ও রিমাইন্ডার

লগ ট্যাবের উপরে **পানি** দিনের চলমান মোট ধরে রাখে। এক গ্লাস বা এক বোতলের জন্য দ্রুত-যোগ বোতামে ট্যাপ করুন, অন্য যেকোনো পরিমাণের জন্য **আরেকটি পরিমাণ যোগ করুন**, আর ভুল হলে **মোট ঠিক করুন**। **আপনার লক্ষ্যমাত্রা**-র নিচে দৈনিক পানির লক্ষ্য ঠিক করুন। **একক**-এর নিচে ফ্লুইড আউন্স, মিলিলিটার বা লিটার বেছে নিন; অ্যাপ আপনার অঞ্চলে যেটি সবচেয়ে প্রচলিত সেটি দিয়ে শুরু করে।

রিমাইন্ডার (এটিও লগ ট্যাবে) আপনাকে হাঁটতে বা রক্তে শর্করা পরীক্ষা করতে মনে করিয়ে দিতে পারে। সময় ও সপ্তাহের দিনগুলো বেছে নিন, অথবা প্রতিদিন। যত খুশি যোগ করুন এবং প্রতিটি চালু বা বন্ধ করুন। রিমাইন্ডার শুধু আপনার ফোনের অ্যালার্ম। ফোন বিশ্রামে থাকলে বেছে নেওয়া সময়ের কয়েক মিনিট পরে আসতে পারে, এবং এর জন্য PrivateSteps-এর নোটিফিকেশন অনুমোদিত থাকতে হবে।

ওষুধ

ওষুধ ট্যাব একটি সাধারণ তালিকা: নাম, মাত্রা, কত ঘন ঘন (যেভাবে খুশি লিখুন), শুরু ও বন্ধের তারিখ, এবং নোট। কোনো এন্ট্রিতে ট্যাপ করে বদলাতে বা মুছতে পারেন। **প্রিন্ট বা PDF হিসেবে সেভ** Android-এর প্রিন্ট স্ক্রিনে একটি পরিচ্ছন্ন এক পৃষ্ঠার তালিকা খোলে; পৃষ্ঠায় আপনার নাম লিখতে পারেন বা ফাঁকা রাখতে পারেন, আর নামটি সংরক্ষিত হয় না। **CSV এক্সপোর্ট** তালিকাটিকে স্প্রেডশিট ফাইল হিসেবে সেভ করে। PrivateSteps মাত্রা বা ওষুধের পারস্পরিক ক্রিয়া যাচাই করে না এবং কোনো পরামর্শ দেয় না।

লক্ষ্যমাত্রা

লগ ট্যাবে **আপনার লক্ষ্যমাত্রা** ওজন, রক্তে শর্করা, মোট কোলেস্টেরল, HDL, LDL ও ট্রাইগ্লিসেরাইডের জন্য একটি করে লক্ষ্যমাত্রা ঠিক করতে দেয়। আপনার পদক্ষেপের লক্ষ্যসহ লক্ষ্যমাত্রার প্রতিটি পরিবর্তন তারিখসহ **লক্ষ্যের ইতিহাস**-এ জমা থাকে। তুলনায় লক্ষ্যমাত্রাগুলো হালকা ড্যাশ রেখা হিসেবে দেখায়। লক্ষ্যমাত্রা কখনো আপনার সংখ্যায় রং দেয় না বা নম্বর দেয় না।

আপনার ডেটা মোছা

পুরোনো ডেটা মুছুন

পুরোনো ডেটা মুছুন-এ ট্যাপ করুন, সাম্প্রতিক কত বছর রাখবেন তা বেছে নিন (১, ২, ৫ বা ১০) এবং নিশ্চিত করুন। এর চেয়ে পুরোনো সবকিছু ফোন থেকে চিরতরে মুছে যায়।

সবকিছু মুছে ফেলুন

আমার সব ডেটা মুছুন-এ ট্যাপ করুন, তারপর **সবকিছু মুছুন**। এটি আপনার পদক্ষেপ এবং আপনার লেখা প্রতিটি সংখ্যা ফোন থেকে চিরতরে মুছে দেয় এবং ফেরানো যায় না। আগে একটি কপি চান? বাতিল-এ ট্যাপ করে এক্সপোর্ট করুন। অ্যাপ আনইনস্টল করলেও ফোনে জমা থাকা সবকিছু মুছে যায়।

ব্যাকআপ কীভাবে কাজ করে, আর কীভাবে বন্ধ করবেন

Android ব্যাকআপে অন্তর্ভুক্ত করুন ডিফল্টে বন্ধ। চালু থাকলে আপনার পদক্ষেপ ও লক্ষ্য ফোনের স্বাভাবিক Android ব্যাকআপে অন্তর্ভুক্ত হয়, যা Android করে (সাধারণত আপনার Google অ্যাকাউন্টে), PrivateSteps নয়। অ্যাপটি নিজে তবুও কখনো ইন্টারনেটে যুক্ত হয় না। সুইচ বন্ধ করলে নতুন ব্যাকআপ থেমে যায়। ইতিমধ্যে তৈরি কপি মুছে ফোনে **সেটিংস > Google > ব্যাকআপ** ব্যবহার করুন।

বিনামূল্যের ট্রায়াল ও বার্ষিক সাবস্ক্রিপশন

PrivateSteps ইনস্টল করা বিনামূল্যে। **৭ দিনের বিনামূল্যে ট্রায়াল শুরু করুন**-এ ট্যাপ করলে Google Play একটি পেমেন্ট পদ্ধতি চায়; ৭ দিন সবকিছু কাজ করে এবং আপনাকে কিছুই দিতে হয় না। ৭ দিন শেষ হওয়ার আগে বাতিল করলে আপনার কাছ থেকে কখনো টাকা কাটা হয় না। মূল স্ক্রিনের উপরে একটি সরু রেখা বাকি দিন এবং প্রথমবার টাকা কাটার তারিখ দেখায়।

ট্রায়ালের পর সাবস্ক্রিপশন বছরে \$5, এবং আপনি বাতিল না করা পর্যন্ত প্রতি বছর স্বয়ংক্রিয়ভাবে টাকা কাটা হয়। সক্রিয় সাবস্ক্রিপশন না থাকলে ইতিহাস, চার্ট, লক্ষ্য ও রেকর্ড লক থাকে। **গণনা কখনো থামে না এবং কিছুই মোছা হয় না**। আপনার পদক্ষেপ পুরো সময় জমা থাকে, আর সেটিংস, বিরতি এবং সব এক্সপোর্ট, ইমপোর্ট ও মোছার টুল কাজ করতে থাকে, তাই আপনি সবসময় ডেটা সঙ্গে নিয়ে যেতে পারেন। সাবস্ক্রাইব না করা পর্যন্ত সংখ্যাটি লুকানো থাকে: অ্যাপে ঝাপসা দেখায়, আর নোটিফিকেশন ও উইজেট সেটি দেখানো বন্ধ রাখে (নোটিফিকেশন বলে গণনা চলছে, আর উইজেট বলে "লুকানো / সাবস্ক্রাইব করতে ট্যাপ করুন")।

Google Play আপনার মুদ্রায় দাম দেখায় (বছরে \$5, দেশ অনুযায়ী ভিন্ন) এবং পেমেন্ট সামলায়। অ্যাকাউন্ট নেই। বাতিল বা পরিবর্তন করতে সেটিংসে (বা ট্রায়াল ব্যানারে) **পরিচালনা**-য় ট্যাপ করুন, অথবা Google Play > পেমেন্ট ও সাবস্ক্রিপশন > সাবস্ক্রিপশন খুলুন। অ্যাপ প্রতিটি নবায়নের এক মাস আগে, এক সপ্তাহ আগে এবং সেদিন, আর ট্রায়ালে থাকলে প্রথমবার টাকা কাটার আগে আপনাকে মনে করিয়ে দেয়। PrivateSteps নিজে তবুও ইন্টারনেট অনুমতি পায় না; ফোনের Google Play অ্যাপ কেনাকাটাটি করে।

নতুন ফোন বা পুনরায় ইনস্টল? একই Google অ্যাকাউন্টে সাইন ইন থাকা অবস্থায় **সাবস্ক্রিপশন পুনরুদ্ধার করুন**-এ ট্যাপ করুন। কেনাকাটা অমীমাংসিত দেখালে Google Play নিশ্চিত করামাত্র সাবস্ক্রিপশন শুরু হয়ে যায়।

ভাষা

অ্যাপ আপনার ফোনের ভাষা অনুসরণ করে (৫৩টি সমর্থিত)। Android 13 ও তার পরের সংস্করণে সেটিংস > অ্যাপস > PrivateSteps > ভাষা-য় শুধু PrivateSteps-এর জন্য আলাদা ভাষাও বেছে নিতে পারেন। আরবি, হিব্রু ও উর্দু ডান থেকে বামে দেখায়, চার্টসহ।

এখনও আটকে আছেন?

help@privatesteps.com-এ ইমেইল করুন। আপনার কোন ফোন আছে এবং কী হবে বলে আশা করেছিলেন তা জানান।