

सहायता

छोटे जवाब, उसी क्रम में जिसमें आपको शायद उनकी ज़रूरत पड़ेगी।

शुरुआत करना

1. Google Play से PrivateSteps इंस्टॉल कीजिए और उसे खोलिए।
2. **कदम गिनने की अनुमति दें** पर टैप कीजिए और Android के दोनों प्रॉम्प्ट स्वीकार कीजिए।
3. अगर पूछा जाए, तो **बैटरी सेटिंग्स खोलें** पर टैप कीजिए और **बैटरी > बिना प्रतिबंध** चुनिए (नीचे देखें)।
4. फ़ोन जेब में रखिए और चलिए। आज की गिनती ऊपर और छोटे लगातार चलने वाले नोटिफ़िकेशन में दिखती है।

अनुमतियाँ देना

Android दो चीज़ें माँगता है। **शारीरिक गतिविधि** ऐप को स्टेप सेंसर पढ़ने देती है। **नोटिफ़िकेशन** उसे चल रही गिनती दिखाने देते हैं; बैकग्राउंड में गिनती के लिए Android को एक लगातार चलने वाला नोटिफ़िकेशन चाहिए। इन दोनों में से कोई भी अनुमति ऐप को इंटरनेट इस्तेमाल करने नहीं देती, और PrivateSteps के पास इंटरनेट की अनुमति है ही नहीं।

अगर आपने गलती से अनुमति न दें पर टैप कर दिया हो: ऐप खोलिए, **ऐप सेटिंग्स खोलें** पर टैप कीजिए, फिर अनुमतियाँ में जाकर शारीरिक गतिविधि की अनुमति दीजिए।

Samsung की बैटरी सेटिंग

Samsung का बैटरी मैनेजर ऐप्स को सुला सकता है, जिससे आपके ऐप दोबारा खोलने तक गिनती रुक जाती है। एक सेटिंग इसे ठीक कर देती है:

1. **सेटिंग्स > ऐप्स > PrivateSteps** खोलिए।
2. **बैटरी** पर टैप कीजिए।
3. **बिना प्रतिबंध** चुनिए।

सेटिंग्स > बैटरी > बैकग्राउंड उपयोग सीमाएँ भी देखिए और पक्का कीजिए कि PrivateSteps **सोते हुए ऐप्स** या **गहरी नींद वाले ऐप्स** में न हो। ऐप की मुख्य स्क्रीन के नीचे एक **बैटरी सेटअप सहायता** बटन है जो सही जगह खोल देता है।

लक्ष्य तय करना

मेरे लक्ष्य तय करें (बाद में **मेरे लक्ष्य बदलें**) पर टैप कीजिए। रोज़, साप्ताहिक या मासिक कदमों की संख्या भरिए, या लक्ष्य न चाहें तो खाना खाली छोड़िए। **रोज़ के आधार पर साप्ताहिक और मासिक भरें** उन्हें रोज़ के लक्ष्य का 7 गुना और 30 गुना कर देता है। रोज़ का लक्ष्य आज की गिनती के चारों ओर एक घेरा और सप्ताह व माह के चार्ट पर एक बिंदीदार रेखा बनाता है; मासिक लक्ष्य वर्ष के चार्ट पर बिंदीदार रेखा है। साप्ताहिक और मासिक प्रगति पट्टियों के रूप में दिखती है।

होम स्क्रीन विजेट

होम स्क्रीन के किसी खाली हिस्से को देर तक दबाइए, **विजेट** चुनिए, **PrivateSteps** ढूँढ़िए और उसे खींचकर बाहर लाइए। यह आज की गिनती दिखाता है और, अगर आपका रोज़ का लक्ष्य है, तो प्रतिशत भी। इसे टैप करने पर ऐप खुलता है। रुके रहने पर वह यही बताता है। सक्रिय सब्सक्रिप्शन के बिना वह सब्सक्राइब करने तक "छिपा हुआ" दिखाता है।

गिनती रोकना

मुख्य स्क्रीन पर सेटिंग्स के अंतर्गत **गिनती रोकें** चालू कीजिए। गिनती पूरी तरह रुक जाती है और नोटिफ़िकेशन गायब हो जाता है। रुके रहने के दौरान चले गए कदम बाद में कभी नहीं जुड़ते। दोबारा शुरू करने के लिए बैनर में **गिनती फिर शुरू करें** पर टैप कीजिए।

एक्सपोर्ट और इंपोर्ट

सब कुछ मुख्य स्क्रीन पर **आपका डेटा** के अंतर्गत है। फ़ाइलें हेडर पंक्ति वाला सादा UTF-8 टेक्स्ट होती हैं, इसलिए वे किसी भी स्प्रेडशीट में खुल जाती हैं।

रोज़ के कुल एक्सपोर्ट करें (CSV)

हर दिन की एक पंक्ति: `date,steps` — उदाहरण के लिए `2026-10-15,8423` । स्प्रेडशीट के लिए सबसे अच्छा।

पूरा ब्योरा एक्सपोर्ट करें (CSV)

हर घंटे की एक पंक्ति: `hour_start,steps` — उदाहरण के लिए `2026-10-15T14:00:00-04:00,812` । अगर आप कभी बहाल करना चाहें तो यही फ़ाइल सँभालकर रखिए।

पूरे ब्योरे वाली फ़ाइल इंपोर्ट करें

घंटे के हिसाब से मिलाती है और पहले से सहेजे किसी भी घंटे के लिए बड़ा मान रखती है, इसलिए एक ही फ़ाइल दो बार इंपोर्ट करने पर भी दोहरी गिनती नहीं होती। भविष्य के घंटे छोड़ दिए जाते हैं। पहले से सहेजे वज़न और कोलेस्ट्रॉल वाले दिन बने रहते हैं; एक जैसी ब्लड शुगर प्रविष्टियाँ दोगुनी नहीं होतीं।

Android के अपने सेव और ओपन डायलॉग इस्तेमाल होते हैं, इसलिए फ़ाइलें ठीक कहाँ जाएँ, यह आप चुनते हैं। PrivateSteps को स्टोरेज की अनुमति नहीं चाहिए।

नए फ़ोन पर जाना

1. पुराने फ़ोन पर: **पूरा ब्योरा एक्सपोर्ट करें (CSV)** और उसे ऐसी जगह सहेजिए जहाँ तक आप नए फ़ोन से पहुँच सकें (USB केबल, आपका अपना क्लाउड ड्राइव, खुद को ईमेल)।
2. नए फ़ोन पर: PrivateSteps इंस्टॉल कीजिए, अनुमतियाँ दीजिए, फिर **पूरे ब्योरे वाली फ़ाइल इंपोर्ट करें** चुनकर वह फ़ाइल चुनिए।
3. लक्ष्य CSV में नहीं होते; उन्हें **मेरे लक्ष्य बदलें** में दोबारा तय कीजिए।

या फिर, बदलने से पहले **Android बैकअप में शामिल करें** चालू कर दीजिए; तब Android का बैकअप और रीस्टोर कदम और लक्ष्य साथ ले जाता है।

लॉग और तुलना

लॉग टैब में किसी भी दिन की अपनी संख्याएँ लिखिए: ब्लड शुगर (जितनी प्रविष्टियाँ चाहें, हर एक के साथ समय), वज़न, और कोलेस्ट्रॉल (कुल, HDL, LDL और ट्राइग्लिसराइड; जो आपके पास हो सिर्फ़ वही भरिए)। किसी प्रविष्टि को बदलने या हटाने के लिए उस पर टैप कीजिए। अपनी इकाइयाँ (mg/dL या mmol/L, किग्रा या पाउंड) लॉग टैब के नीचे चुनिए।

तुलना टैब आपकी चुनी हुई संख्याओं को एक सप्ताह, माह, वर्ष या पूरे समय के लिए रेखाओं के रूप में बनाता है। हर रेखा का अपना पैमाना होता है ताकि आप उतार-चढ़ाव साथ-साथ देख सकें; हर रेखा का दायरा चार्ट के नीचे सूचीबद्ध होता है। किसी दिन के असली मान देखने के लिए चार्ट पर टैप कीजिए। ब्लड शुगर चार्ट में उस दिन का औसत दिखाती है और हर प्रविष्टि लॉग में। PrivateSteps सिर्फ़ आपकी संख्याओं को दर्ज करता और उनका रेखाचित्र बनाता है। वह उन्हें आँकता नहीं और सलाह नहीं देता; उनका मतलब अपने डॉक्टर से पूछिए।

पानी और रिमाइंडर

लॉग टैब के सबसे ऊपर, **पानी** दिन का चलता हुआ कुल रखता है। गिलास या बोतल के लिए त्वरित जोड़ने वाले बटन पर टैप कीजिए, किसी और मात्रा के लिए **दूसरी मात्रा जोड़ें** पर, या गलती हो गई हो तो **कुल ठीक करें** पर। **आपके लक्ष्य** में रोज़ पानी का लक्ष्य तय कीजिए। **इकाइयाँ** में फ़्लूइड औंस, मिलीलीटर या लीटर चुनिए; ऐप उसी इकाई से शुरू होता है जो आपके इलाके में सबसे आम है।

रिमाइंडर (वे भी लॉग टैब में) आपको टहलने या ब्लड शुगर जाँचने की याद दिला सकते हैं। समय और सप्ताह के दिन चुनिए, या हर दिन। जितने चाहें जोड़िए और हर एक को चालू या बंद कीजिए। रिमाइंडर सिर्फ़ आपके फ़ोन के अलार्म हैं। फ़ोन के आराम की स्थिति में होने पर वे चुने हुए समय से कुछ मिनट बाद आ सकते हैं, और उनके लिए PrivateSteps के नोटिफ़िकेशन की अनुमति होनी चाहिए।

दवाइयाँ

दवाइयाँ टैब एक सादी सूची है: नाम, खुराक, कितनी बार (जैसे चाहें लिखिए), शुरू और बंद करने की तारीखें, और टिप्पणियाँ। किसी प्रविष्टि को बदलने या हटाने के लिए उस पर टैप कीजिए। **प्रिंट करें या PDF के रूप में सेव करें** Android की प्रिंट स्क्रीन को एक साफ़ एक-पेज सूची के साथ खोलता है; आप पेज पर अपना नाम लिख सकते हैं या खाली छोड़ सकते हैं, और नाम सहेजा नहीं जाता। **CSV एक्सपोर्ट करें** सूची को स्प्रेडशीट फ़ाइल के रूप में सहेजता है। PrivateSteps खुराक या दवाओं के आपसी असर की जाँच नहीं करता और कोई सलाह नहीं देता।

लक्ष्य-मान

लॉग टैब पर, **आपके लक्ष्य** से आप वज़न, ब्लड शुगर, कुल कोलेस्ट्रॉल, HDL, LDL और ट्राइग्लिसराइड के लिए एक-एक लक्ष्य संख्या तय कर सकते हैं। लक्ष्य में हर बदलाव, आपके कदमों के लक्ष्य समेत, तारीख के साथ **लक्ष्य इतिहास** में रखा जाता है। तुलना में लक्ष्य हल्की बिंदीदार रेखाओं के रूप में दिखते हैं। लक्ष्य आपकी संख्याओं को कभी रंगते या अंक नहीं देते।

अपना डेटा मिटाना

पुराना डेटा हटाएँ

पुराना डेटा हटाएँ पर टैप कीजिए, चुनिए कि सबसे हाल के कितने साल रखने हैं (1, 2, 5 या 10) और पुष्टि कीजिए। उससे पुराना सब कुछ फ़ोन से हमेशा के लिए हट जाता है।

सब कुछ मिटाएँ

मेरा सारा डेटा मिटाएँ पर टैप कीजिए, फिर **सब कुछ मिटाएँ** पर। यह आपके कदम और आपके द्वारा दर्ज की गई हर संख्या को फ़ोन से हमेशा के लिए मिटा देता है और इसे वापस नहीं किया जा सकता। पहले कॉपी चाहिए? रद्द करें पर टैप कीजिए और एक्सपोर्ट कीजिए। ऐप को अनइंस्टॉल करने से भी फ़ोन पर सहेजा सब कुछ मिट जाता है।

बैकअप कैसे काम करता है, और उसे कैसे बंद करें

Android बैकअप में शामिल करें डिफ़ॉल्ट रूप से बंद है। चालू होने पर आपके कदम और लक्ष्य फ़ोन के सामान्य Android बैकअप में शामिल हो जाते हैं, जो Android करता है (आमतौर पर आपके Google अकाउंट में), PrivateSteps नहीं। ऐप खुद फिर भी कभी इंटरनेट से नहीं जुड़ता। स्विच बंद करने से नए बैकअप बनना रुक जाता है। पहले से बनी कॉपी हटाने के लिए फ़ोन पर **सेटिंग्स > Google > बैकअप** इस्तेमाल कीजिए।

मुफ़्त ट्रायल और वार्षिक सब्सक्रिप्शन

PrivateSteps इंस्टॉल करना मुफ़्त है। **7 दिन का मुफ़्त ट्रायल शुरू करें** पर टैप कीजिए और Google Play भुगतान का तरीका माँगता है; 7 दिन तक सब कुछ चलता है और आप कुछ नहीं देते। अगर आप 7 दिन पूरे होने से पहले रद्द करते हैं, तो आपसे कभी शुल्क नहीं लिया जाता। मुख्य स्क्रीन के ऊपर एक पतली लाइन बचे हुए दिन और पहले शुल्क की तारीख दिखाती है।

ट्रायल के बाद सब्सक्रिप्शन \$5 प्रति वर्ष है, जिसका शुल्क आपके रद्द करने तक हर साल अपने-आप लिया जाता है। सक्रिय सब्सक्रिप्शन के बिना इतिहास, चार्ट, लक्ष्य और रिकॉर्ड लॉक रहते हैं। **गिनती कभी नहीं रुकती और कुछ नहीं हटता।** आपके कदम पूरे समय सहेजे जाते हैं, और सेटिंग्स, रोकना और सभी एक्सपोर्ट, इंपोर्ट और मिटाने के टूल चलते रहते हैं, इसलिए आप हमेशा अपना डेटा साथ ले जा सकते हैं। सब्सक्राइब करने तक संख्या छिपी रहती है: ऐप में वह धुँधली दिखती है, और नोटिफ़िकेशन व विजेट उसे दिखाना बंद कर देते हैं (नोटिफ़िकेशन बताता है कि गिनती जारी है, और विजेट "छिपा हुआ / सब्सक्राइब करने के लिए टैप करें" कहता है)।

Google Play आपकी मुद्रा में कीमत दिखाता है (\$5 प्रति वर्ष, देश के अनुसार अलग) और भुगतान सँभालता है। कोई अकाउंट नहीं। रद्द करने या बदलने के लिए सेटिंग्स (या ट्रायल बैनर) में **प्रबंधित करें** पर टैप कीजिए, या Google Play > भुगतान और सब्सक्रिप्शन > सब्सक्रिप्शन खोलिए। ऐप हर नवीनीकरण से एक महीना पहले, एक हफ़्ता पहले और उसी दिन याद दिलाता है, और ट्रायल के दौरान पहले शुल्क से पहले भी। PrivateSteps के पास अब भी इंटरनेट की अनुमति नहीं है; भुगतान फ़ोन पर मौजूद Google Play ऐप करता है।

नया फ़ोन या दोबारा इंस्टॉल? उसी Google अकाउंट में साइन इन रहते हुए **सब्सक्रिप्शन बहाल करें** पर टैप कीजिए। अगर कोई खरीद लंबित दिखे, तो Google Play के पुष्टि करते ही वह शुरू हो जाती है।

भाषाएँ

ऐप आपके फ़ोन की भाषा का पालन करता है (53 समर्थित)। Android 13 और नए वर्शन पर आप सेटिंग्स > ऐप्स > PrivateSteps > भाषा में सिर्फ़ PrivateSteps के लिए भी भाषा चुन सकते हैं। अरबी, हिब्रू और उर्दू दाएँ-से-बाएँ दिखाई जाती हैं, चार्ट समेत।

अब भी अटके हैं?

help@privatesteps.com पर ईमेल कीजिए। बताइए कि आपके पास कौन-सा फ़ोन है और आपको क्या होने की उम्मीद थी।