

## ಸಹಾಯ

ನಿಮಗೆ ಬಹುಶಃ ಬೇಕಾಗುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಉತ್ತರಗಳು.

### ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು

1. Google Play ನಿಂದ PrivateSteps ಅನ್ನು ಇನ್‌ಸ್ಟಾಲ್ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ತೆರೆಯಿರಿ.
2. **ಹೆಜ್ಜೆ ಎಣಿಕೆಗೆ ಅನುಮತಿಸಿ** ಅನ್ನು ಒತ್ತಿ ಮತ್ತು Android ನ ಎರಡು ಪ್ರಾಂಪ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಕೇಳಿದರೆ, **ಬ್ಯಾಟರಿ ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಿರಿ** ಅನ್ನು ಒತ್ತಿ ಮತ್ತು **ಬ್ಯಾಟರಿ > ನಿರ್ಬಂಧರಹಿತ** ಆರಿಸಿ (ಕೆಳಗೆ ನೋಡಿ).
4. ಫೋನ್ ಅನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಜೇಬಿನಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಡೆಯಿರಿ. ಇಂದಿನ ಎಣಿಕೆ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ನಿರಂತರ ಅಧಿಸೂಚನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

### ಅನುಮತಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು

Android ಎರಡು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತದೆ. **ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ** ಆಪ್‌ಗೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಸೆನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ಓದಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ. **ಅಧಿಸೂಚನೆಗಳು** ಜಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಣಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ; ಹಿನ್ನೆಲೆ ಎಣಿಕೆಗಾಗಿ Android ಗೆ ನಿರಂತರ ಅಧಿಸೂಚನೆ ಬೇಕು. ಈ ಎರಡೂ ಅನುಮತಿಗಳು ಆಪ್‌ಗೆ ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ಬಳಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು PrivateSteps ಗೆ ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ಅನುಮತಿಯೇ ಇಲ್ಲ.

ತಪ್ಪಾಗಿ ಅನುಮತಿಸಬೇಡಿ ಎಂದು ಒತ್ತಿದ್ದರೆ: ಆಪ್ ತೆರೆಯಿರಿ, **ಆಪ್ ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಿರಿ** ಒತ್ತಿ, ನಂತರ ಅನುಮತಿಗಳು, ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಮತಿಸಿ.

### Samsung ಬ್ಯಾಟರಿ ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್

Samsung ನ ಬ್ಯಾಟರಿ ನಿರ್ವಾಹಕ ಆಪ್‌ಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಹಾಕಬಹುದು, ಇದರಿಂದ ನೀವು ಆಪ್ ಅನ್ನು ಮತ್ತೆ ತೆರೆಯುವವರೆಗೆ ಎಣಿಕೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್ ಇದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ:

1. **ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್‌ಗಳು > ಆಪ್‌ಗಳು > PrivateSteps** ತೆರೆಯಿರಿ.
2. **ಬ್ಯಾಟರಿ** ಒತ್ತಿ.
3. **ನಿರ್ಬಂಧರಹಿತ** ಆರಿಸಿ.

ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್‌ಗಳು > ಬ್ಯಾಟರಿ > ಹಿನ್ನೆಲೆ ಬಳಕೆ ಮಿತಿಗಳು ಅನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮತ್ತು PrivateSteps ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸಿರುವ ಆಪ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ಆಪ್‌ಗಳು ನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಪ್‌ನ ಮುಖ್ಯ ಪರದೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಟರಿ ಸೆಟಪ್ ಸಹಾಯ ಬಟನ್ ಇದೆ, ಅದು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ.

## ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸುವುದು

ನನ್ನ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ (ನಂತರ ನನ್ನ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ) ಒತ್ತಿ. ದೈನಂದಿನ, ವಾರದ ಅಥವಾ ಮಾಸಿಕ ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ನಮೂದಿಸಿ, ಅಥವಾ ಗುರಿ ಬೇಡವಾದರೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಖಾಲಿ ಬಿಡಿ.

ದೈನಂದಿನದಿಂದ ವಾರದ ಮತ್ತು ಮಾಸಿಕವನ್ನು ತುಂಬಿ ಅವನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಗುರಿಯ 7× ಮತ್ತು 30× ಗೆ ಹೊಂದಿಸುತ್ತದೆ. ದೈನಂದಿನ ಗುರಿ ಇಂದಿನ ಎಣಿಕೆಯ ಸುತ್ತ ಒಂದು ವೃತ್ತವನ್ನೂ, ವಾರ ಮತ್ತು ತಿಂಗಳ ಚಾರ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚುಕ್ಕೆ ಗೆರೆಯನ್ನೂ ಎಳೆಯುತ್ತದೆ; ಮಾಸಿಕ ಗುರಿ ವರ್ಷದ ಚಾರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಚುಕ್ಕೆ ಗೆರೆ. ವಾರದ ಮತ್ತು ಮಾಸಿಕ ಪ್ರಗತಿ ಪಟ್ಟಿಗಳಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

## ಹೋಮ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ವಿಜೆಟ್

ಹೋಮ್ ಸ್ಕ್ರೀನ್‌ನ ಖಾಲಿ ಭಾಗವನ್ನು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಒತ್ತಿ, ವಿಜೆಟ್‌ಗಳು ಆರಿಸಿ, PrivateSteps ಹುಡುಕಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಎಳೆದು ಇಡಿ. ಇದು ಇಂದಿನ ಎಣಿಕೆಯನ್ನು ಮತ್ತು, ನಿಮಗೆ ದೈನಂದಿನ ಗುರಿ ಇದ್ದರೆ, ಶೇಕಡಾವಾರನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಪ್ ತೆರೆಯಲು ಅದನ್ನು ಒತ್ತಿ. ವಿರಾಮದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅದು ಹಾಗೆಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಸಕ್ರಿಯ ಚಂದಾದಾರಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಚಂದಾದಾರರಾಗುವವರೆಗೆ ಅದು "ಮರೆಮಾಡಲಾಗಿದೆ" ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

## ವಿರಾಮಗೊಳಿಸುವುದು

ಮುಖ್ಯ ಪರದೆಯ ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್‌ಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಎಣಿಕೆಯನ್ನು ವಿರಾಮಗೊಳಿಸಿ ಅನ್ನು ಆನ್ ಮಾಡಿ. ಎಣಿಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಧಿಸೂಚನೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿರಾಮದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಇಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ನಂತರ ಎಂದಿಗೂ ಸೇರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಬ್ಯಾನರ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಎಣಿಕೆಯನ್ನು ಪುನರಾರಂಭಿಸಿ ಅನ್ನು ಒತ್ತಿ.

## ರಫ್ತು ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಆಮದು ಮಾಡುವುದು

ಎಲ್ಲವೂ ಮುಖ್ಯ ಪರದೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಡೇಟಾ ಅಡಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಫೈಲ್‌ಗಳು ಹೆಡರ್ ಸಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಸರಳ UTF-8 ಪಠ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಹಾಗಾಗಿ ಅವು ಯಾವುದೇ ಸ್ಟ್ರೆಡ್‌ಶೀಟ್‌ನಲ್ಲಿ ತೆರೆಯುತ್ತವೆ.

ದೈನಂದಿನ ಮೊತ್ತಗಳನ್ನು ರಫ್ತು ಮಾಡಿ (CSV)

ಪ್ರತಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಾಲು: `date,steps` — ಉದಾಹರಣೆಗೆ `2026-10-15,8423` .  
ಸ್ಟೇಡ್‌ಶೀಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ.

### ಪೂರ್ಣ ವಿವರವನ್ನು ರಫ್ತು ಮಾಡಿ (CSV)

ಪ್ರತಿ ಗಂಟೆಗೆ ಒಂದು ಸಾಲು: `hour_start,steps` — ಉದಾಹರಣೆಗೆ `2026-10-15T14:00:00-04:00,812` . ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಮರುಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಬಯಸಿದರೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಫೈಲ್ ಇದು.

### ಪೂರ್ಣ ವಿವರದ ಫೈಲ್ ಅನ್ನು ಆಮದು ಮಾಡಿ

ಗಂಟೆಯ ಪ್ರಕಾರ ವಿಲೀನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈಗಾಗಲೇ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಯಾವುದೇ ಗಂಟೆಗೆ ದೊಡ್ಡ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಹಾಗಾಗಿ ಅದೇ ಫೈಲ್ ಅನ್ನು ಎರಡು ಬಾರಿ ಆಮದು ಮಾಡಿದರೂ ಎರಡೆರಡು ಬಾರಿ ಎಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಭವಿಷ್ಯದ ಗಂಟೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ತೂಕ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ದಿನಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ; ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ನಮೂದುಗಳನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

Android ನ ಸ್ವಂತ ಉಳಿಸುವ ಮತ್ತು ತೆರೆಯುವ ಸಂವಾದಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಹಾಗಾಗಿ ಫೈಲ್‌ಗಳು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದು ನೀವೇ ಆರಿಸುತ್ತೀರಿ. PrivateSteps ಗೆ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಅನುಮತಿಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

## ಹೊಸ ಫೋನ್‌ಗೆ ಸರಿಯುವುದು

1. ಹಳೆಯ ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ: **ಪೂರ್ಣ ವಿವರವನ್ನು ರಫ್ತು ಮಾಡಿ (CSV)** ಮತ್ತು ಹೊಸ ಫೋನ್‌ನಿಂದ ತಲುಪಬಹುದಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಉಳಿಸಿ (USB ಕೇಬಲ್, ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಕ್ಲೌಡ್ ಡ್ರೈವ್, ನಿಮಗೇ ಇಮೇಲ್).
2. ಹೊಸ ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ: PrivateSteps ಇನ್‌ಸ್ಟಾಲ್ ಮಾಡಿ, ಅನುಮತಿಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ನಂತರ **ಪೂರ್ಣ ವಿವರದ ಫೈಲ್ ಅನ್ನು ಆಮದು ಮಾಡಿ** ಮತ್ತು ಆ ಫೈಲ್ ಆರಿಸಿ.
3. ಗುರಿಗಳು CSV ಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ; **ನನ್ನ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ** ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಅವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಹೊಂದಿಸಿ.

ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ, ನೀವು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಮೊದಲು **Android ಬ್ಯಾಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ** ಅನ್ನು ಆನ್ ಮಾಡಿ; ಆಗ Android ನ ಬ್ಯಾಕಪ್ ಮತ್ತು ಮರುಸ್ಥಾಪನೆ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಗುರಿಗಳನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

## ಲಾಗ್ ಮತ್ತು ಹೋಲಿಕೆ

ಯಾವುದೇ ದಿನಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬರೆದಿಡಲು **ಲಾಗ್** ಟ್ಯಾಬ್ ಬಳಸಿ: ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ (ನೀವು ಬಯಸುವಷ್ಟು ನಮೂದುಗಳು, ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಸಮಯದೊಂದಿಗೆ), ತೂಕ, ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ (ಒಟ್ಟು, HDL, LDL ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್‌ಗಳು; ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ತುಂಬಿ). ಒಂದು ನಮೂದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಅಥವಾ ಅಳಿಸಲು ಅದನ್ನು ಒತ್ತಿ. ನಿಮ್ಮ ಘಟಕಗಳನ್ನು (mg/dL ಅಥವಾ mmol/L, kg ಅಥವಾ lb) ಲಾಗ್ ಟ್ಯಾಬ್‌ನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆರಿಸಿ.

**ಹೋಲಿಕೆ** ಟ್ಯಾಬ್ ನೀವು ಆರಿಸಿದ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ವಾರ, ತಿಂಗಳು, ವರ್ಷ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗೆರೆಗಳಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಗೆರೆಗೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ಮಾಪಕ ಇರುತ್ತದೆ, ಹಾಗಾಗಿ ಏರಿಳಿತಗಳನ್ನು ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನೋಡಬಹುದು; ಪ್ರತಿ ಗೆರೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಚಾರ್ಟ್‌ನ ಕೆಳಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಒಂದು ದಿನದ ನಿಜವಾದ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಚಾರ್ಟ್ ಅನ್ನು ಒತ್ತಿ. ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯು ಚಾರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಆ ದಿನದ ಸರಾಸರಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಲಾಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ನಮೂದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. PrivateSteps ನಿಮ್ಮ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿ ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೇ. ಅದು ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತೀರ್ಪು ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ; ಅವುಗಳ ಅರ್ಥವೇನೆಂದು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿ.

## ನೀರು ಮತ್ತು ಜ್ವಾಪನೆಗಳು

**ಲಾಗ್** ಟ್ಯಾಬ್‌ನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ, **ನೀರು** ದಿನದ ಚಾಲ್ತಿ ಮೊತ್ತವನ್ನು ಇಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಲೋಟ ಅಥವಾ ಬಾಟಲಿಗೆ ತ್ವರಿತ-ಸೇರಿಸುವ ಬಟನ್ ಅನ್ನು ಒತ್ತಿ, ಬೇರೆ ಯಾವುದಕ್ಕಾದರೂ **ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಮಾಣ ಸೇರಿಸಿ**, ಅಥವಾ ತಪ್ಪಾಗಿದ್ದರೆ **ಮೊತ್ತವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ**. **ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಗಳು** ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ದೈನಂದಿನ ನೀರಿನ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ. **ಘಟಕಗಳು** ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಔನ್ಸ್, ಮಿಲಿಲೀಟರ್ ಅಥವಾ ಲೀಟರ್ ಆರಿಸಿ; ನೀವು ವಾಸಿಸುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದುದರಿಂದ ಆ್ಯಪ್ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಜ್ವಾಪನೆಗಳು** (ಲಾಗ್ ಟ್ಯಾಬ್‌ನಲ್ಲ) ನಿಮಗೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗಲು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ನೆನಪಿಸಬಹುದು. ಸಮಯ ಮತ್ತು ವಾರದ ದಿನಗಳನ್ನು, ಅಥವಾ ಪ್ರತಿದಿನ ಎಂದು ಆರಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಆನ್ ಅಥವಾ ಆಫ್ ಮಾಡಿ. ಜ್ವಾಪನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇರುವ ಅಲಾರಂಗಳು. ಫೋನ್ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅವು ಆರಿಸಿದ ಸಮಯಕ್ಕಿಂತ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷ ತಡವಾಗಿ ಬರಬಹುದು, ಮತ್ತು ಅವಕ್ಕೆ PrivateSteps ಗೆ ಅಧಿಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅನುಮತಿಸಿರಬೇಕು.

## ಔಷಧಿಗಳು

**ಔಷಧಿಗಳು** ಟ್ಯಾಬ್ ಒಂದು ಸರಳ ಪಟ್ಟಿ: ಹೆಸರು, ಡೋಸ್, ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ (ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದಂತೆ ಟೈಪ್ ಮಾಡಿ), ನೀವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಮತ್ತು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ದಿನಾಂಕಗಳು, ಮತ್ತು ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು. ಒಂದು ನಮೂದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಅಥವಾ ಅಳಿಸಲು ಅದನ್ನು ಒತ್ತಿ. **ಮುದ್ರಿಸಿ ಅಥವಾ PDF ಆಗಿ ಉಳಿಸಿ** Android ನ ಮುದ್ರಣ ಪರದೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಒಂದು ಪುಟದ ಪಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ತೆರೆಯುತ್ತದೆ; ನೀವು ಪುಟದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಟೈಪ್ ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಖಾಲಿ ಬಿಡಬಹುದು, ಮತ್ತು ಹೆಸರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. **CSV ರಫ್ತು ಮಾಡಿ** ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸ್ಟ್ರಿಡ್‌ಶೀಟ್ ಫೈಲ್ ಆಗಿ ಉಳಿಸುತ್ತದೆ. PrivateSteps ಡೋಸ್‌ಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಪರಸ್ಪರ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ.

## ಗುರಿ ಮೌಲ್ಯಗಳು

ಲಾಗ್ ಟ್ಯಾಬ್‌ನಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಗಳು ತೂಕ, ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ, ಒಟ್ಟು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, HDL, LDL ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್‌ಗಳಿಗೆ ತಲಾ ಒಂದು ಗುರಿ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಹೆಜ್ಜೆ ಗುರಿಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಗುರಿಗೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಗುರಿ ಇತಿಹಾಸ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಅದರ ದಿನಾಂಕದೊಂದಿಗೆ ಇಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೋಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಗುರಿಗಳು ಮಸುಕಾದ ಚುಕ್ಕೆ ಗೆರೆಗಳಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಗುರಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ಸಂಖ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಎಂದಿಗೂ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ದರ್ಜೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ.

## ನಿಮ್ಮ ಡೇಟಾ ಅಳಿಸುವುದು

### ಹಳೆಯ ಡೇಟಾವನ್ನು ಅಳಿಸಿ

ಹಳೆಯ ಡೇಟಾವನ್ನು ಅಳಿಸಿ ಒತ್ತಿ, ಇತ್ತೀಚಿನ ಎಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಆರಿಸಿ (1, 2, 5 ಅಥವಾ 10) ಮತ್ತು ದೃಢೀಕರಿಸಿ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹಳೆಯದೆಲ್ಲವೂ ಫೋನ್‌ನಿಂದ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಅಳಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

### ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅಳಿಸಿ

ನನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಡೇಟಾ ಅಳಿಸಿ ಒತ್ತಿ, ನಂತರ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅಳಿಸಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನೀವು ನಮೂದಿಸಿದ ಪ್ರತಿ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಫೋನ್‌ನಿಂದ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಅಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹಿಂತಿರುಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮೊದಲು ನಕಲು ಬೇಕೇ? ರದ್ದುಮಾಡಿ ಒತ್ತಿ ಮತ್ತು ರಫ್ತು ಮಾಡಿ. ಆಪ್ ಅನ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಾಲ್ ಮಾಡಿದರೂ ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲವೂ ಅಳಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

## ಬ್ಯಾಕಪ್ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಆಫ್ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ

Android ಬ್ಯಾಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಮೂಲತಃ ಆಫ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆನ್ ಆದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಮತ್ತು ಗುರಿಗಳು ಫೋನ್‌ನ ಸಾಮಾನ್ಯ Android ಬ್ಯಾಕಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತವೆ, ಅದನ್ನು ನಡೆಸುವುದು Android (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ Google ಖಾತೆಗೆ), PrivateSteps ಅಲ್ಲ. ಆಪ್ ಸ್ವತಃ ಎಂದಿಗೂ ಇಂಟರ್ನೆಟ್‌ಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಿಚ್ ಆಫ್ ಮಾಡಿದರೆ ಹೊಸ ಬ್ಯಾಕಪ್‌ಗಳು ನಿಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಮಾಡಿದ ನಕಲನ್ನು ಅಳಿಸಲು, ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್‌ಗಳು > Google > ಬ್ಯಾಕಪ್ ಬಳಸಿ.

## ಉಚಿತ ಪ್ರಯೋಗ ಮತ್ತು ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾದಾರಿಕೆ

PrivateSteps ಇನ್‌ಸ್ಟಾಲ್ ಮಾಡಲು ಉಚಿತ. 7 ದಿನಗಳ ಉಚಿತ ಪ್ರಯೋಗ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಒತ್ತಿದರೆ Google Play ಪಾವತಿ ವಿಧಾನವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತದೆ; 7 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಏನನ್ನೂ ಪಾವತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. 7 ದಿನಗಳು ಮುಗಿಯುವ ಮೊದಲು ರದ್ದುಗೊಳಿಸಿದರೆ, ನಿಮಗೆ ಎಂದಿಗೂ ಶುಲ್ಕ ವಿಧಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯ ಪರದೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ತೆಳುವಾದ ಗೆರೆ ಉಳಿದ ದಿನಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮೊದಲ ಶುಲ್ಕದ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಯೋಗದ ನಂತರ ಚಂದಾದಾರಿಕೆ ವರ್ಷಕ್ಕೆ \$5, ನೀವು ರದ್ದುಗೊಳಿಸುವವರೆಗೆ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತವಾಗಿ ವಿಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಕ್ರಿಯ ಚಂದಾದಾರಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಇತಿಹಾಸ, ಚಾರ್ಟ್‌ಗಳು, ಗುರಿಗಳು ಮತ್ತು ದಾಖಲೆಗಳು ಲಾಕ್ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. **ಎಣಿಕೆ ಎಂದಿಗೂ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಯಾವುದನ್ನೂ ಅಳಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.** ನಿಮ್ಮ ಹೆಜ್ಜೆಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಉಳಿತಾಯವಾಗುತ್ತವೆ, ಮತ್ತು ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್‌ಗಳು, ವಿರಾಮ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ರಫ್ತು, ಆಮದು ಮತ್ತು ಅಳಿಸುವ ಸಾಧನಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ, ಹಾಗಾಗಿ ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಡೇಟಾವನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬಹುದು. ನೀವು ಚಂದಾದಾರರಾಗುವವರೆಗೆ ಸಂಖ್ಯೆ ಮರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ: ಆ್ಯಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಅದು ಮಸುಕಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ಅಧಿಸೂಚನೆ ಮತ್ತು ವಿಜೆಟ್ ಅದನ್ನು ತೋರಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತವೆ (ಅಧಿಸೂಚನೆ ಎಣಿಕೆ ಮುಂದುವರಿದಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ, ಮತ್ತು ವಿಜೆಟ್ "ಮರೆಮಾಡಲಾಗಿದೆ / ಚಂದಾದಾರರಾಗಲು ಒತ್ತಿ" ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ).

Google Play ನಿಮ್ಮ ಕರೆನ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಲೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ (ವರ್ಷಕ್ಕೆ \$5, ದೇಶಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ) ಮತ್ತು ಪಾವತಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಖಾತೆಯಿಲ್ಲ. ರದ್ದುಗೊಳಿಸಲು ಅಥವಾ ಬದಲಾಯಿಸಲು, ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್‌ಗಳಲ್ಲಿ (ಅಥವಾ ಪ್ರಯೋಗದ ಬ್ಯಾನರ್‌ನಲ್ಲಿ) **ನಿರ್ವಹಿಸಿ** ಒತ್ತಿ, ಅಥವಾ Google Play > ಪಾವತಿಗಳು ಮತ್ತು ಚಂದಾದಾರಿಕೆಗಳು > ಚಂದಾದಾರಿಕೆಗಳು ತೆರೆಯಿರಿ. ಪ್ರತಿ ನವೀಕರಣಕ್ಕೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಮೊದಲು, ಒಂದು ವಾರ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಆ ದಿನವೇ, ಮತ್ತು ನೀವು ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮೊದಲು ಶುಲ್ಕಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಆ್ಯಪ್ ನಿಮಗೆ ನೆನಪಿಸುತ್ತದೆ. PrivateSteps ಸ್ವತಃ ಇನ್ನೂ ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ; ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿರುವ Google Play ಆ್ಯಪ್ ಖರೀದಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹೊಸ ಫೋನ್ ಅಥವಾ ಮರುಸ್ಥಾಪನೆಯೇ? ಅದೇ Google ಖಾತೆಗೆ ಸೈನ್ ಇನ್ ಆಗಿರುವಾಗ **ಚಂದಾದಾರಿಕೆ ಮರುಸ್ಥಾಪಿಸಿ** ಒತ್ತಿ. ಖರೀದಿ ಬಾಕಿ ಇದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಿದರೆ, Google Play ಅದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಅದು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

## ಭಾಷೆಗಳು

ಆ್ಯಪ್ ನಿಮ್ಮ ಫೋನ್‌ನ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತದೆ (53 ಬೆಂಬಲಿತ). Android 13 ಮತ್ತು ಹೊಸದರಲ್ಲಿ ನೀವು ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್‌ಗಳು > ಆ್ಯಪ್‌ಗಳು > PrivateSteps > ಭಾಷೆ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ PrivateSteps ಗೆ ಮಾತ್ರ ಒಂದು ಭಾಷೆಯನ್ನು ಸಹ ಆರಿಸಬಹುದು. ಅರೇಬಿಕ್, ಹೀಬ್ರೂ ಮತ್ತು ಉರ್ದು ಚಾರ್ಟ್‌ಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ತೋರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

## ಇನ್ನೂ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದೆಯೇ?

help@privatesteps.com ಗೆ ಇಮೇಲ್ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಯಾವ ಫೋನ್ ಇದೆ ಮತ್ತು ಏನಾಗಬೇಕೆಂದು ನೀವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿ.