

मदत

छोटी उत्तरे, तुम्हाला बहुधा लागतील त्या क्रमाने.

सुरुवात करणे

1. Google Play वरून PrivateSteps इन्स्टॉल करा आणि उघडा.
2. **पावले मोजण्यास परवानगी द्या** वर टॅप करा आणि दोन्ही Android प्रॉम्प्ट स्वीकारा.
3. विचारल्यास **बॅटरी सेटिंग्ज उघडा** वर टॅप करा आणि **बॅटरी > अनिर्बंध** निवडा (खाली पाहा).
4. फोन खिशात ठेवा आणि चाला. आजची संख्या वर आणि लहान सततच्या नोटिफिकेशनमध्ये दिसते.

परवानग्या देणे

Android दोन गोष्टी विचारते. **शारीरिक हालचाल** अॅपला स्टेप सेन्सर वाचू देते. **नोटिफिकेशन्स** चालू संख्या दाखवू देतात; पार्श्वभूमीतील मोजणीसाठी Android ला सततचे नोटिफिकेशन आवश्यक असते. यापैकी कोणतीही परवानगी अॅपला इंटरनेट वापरू देत नाही, आणि PrivateSteps ला इंटरनेट परवानगी मुळातच नाही.

चुकून "परवानगी देऊ नका" वर टॅप केले असल्यास: अॅप उघडा, **अॅप सेटिंग्ज उघडा** वर टॅप करा, मग परवानग्या, आणि शारीरिक हालचालीला परवानगी द्या.

Samsung बॅटरी सेटिंग

Samsung चा बॅटरी मॅनेजर अॅप्सना झोपवू शकतो, ज्यामुळे तुम्ही अॅप पुन्हा उघडेपर्यंत मोजणी थांबते. एक सेटिंग यावर उपाय करते:

1. **सेटिंग्ज > अॅप्स > PrivateSteps** उघडा.
2. **बॅटरी** वर टॅप करा.
3. **अनिर्बंध** निवडा.

सेटिंग्ज > बॅटरी > पाईवभूमी वापर मर्यादा हेही तपासा आणि PrivateSteps **झोपलेली अॅप्स** किंवा **गाढ झोपलेली अॅप्स** मध्ये नाही याची खात्री करा. अॅपच्या मुख्य स्क्रीनच्या तळाशी **बॅटरी सेटअप मदत** बटण आहे, जे योग्य ठिकाणी नेते.

उद्दिष्टे ठरवणे

माझी उद्दिष्टे ठरवा (नंतर **माझी उद्दिष्टे बदला**) वर टॅप करा. रोजच्या, साप्ताहिक किंवा मासिक पावलांची संख्या टाका, किंवा उद्दिष्ट नको असल्यास रकाना रिकामा ठेवा. **रोजच्यावरून साप्ताहिक आणि मासिक भरा** ते रोजच्या उद्दिष्टाच्या 7× आणि 30× वर ठरवते. रोजचे उद्दिष्ट आजच्या संख्येभोवती वर्तुळ आणि आठवडा व महिन्याच्या चार्टवर तुटक रेषा काढते; मासिक उद्दिष्ट म्हणजे वर्षाच्या चार्टवरील तुटक रेषा. साप्ताहिक आणि मासिक प्रगती पट्ट्यांच्या रूपात दिसते.

होम स्क्रीन विजेट

होम स्क्रीनच्या रिकाम्या भागावर दीर्घकाळ दाबा, **विजेट्स** निवडा, **PrivateSteps** शोधा आणि ओढून ठेवा. ते आजची संख्या दाखवते आणि रोजचे उद्दिष्ट असेल तर टक्केवारीही. अॅप उघडण्यासाठी त्यावर टॅप करा. थांबवलेले असताना तसे सांगते. सक्रिय सबस्क्रिप्शन नसताना, तुम्ही सबस्क्राइब करेपर्यंत ते "लपवले" दाखवते.

थांबवणे

मुख्य स्क्रीनवरील सेटिंग्जमध्ये **मोजणी थांबवा** चालू करा. मोजणी पूर्णपणे थांबते आणि नोटिफिकेशन गायब होते. थांबवलेले असताना टाकलेली पावले नंतर कधीही जोडली जात नाहीत. पुन्हा सुरू करण्यासाठी बॅनरमधील **मोजणी पुन्हा सुरू करा** वर टॅप करा.

एक्सपोर्ट आणि इम्पोर्ट करणे

सर्वकाही मुख्य स्क्रीनवरील **तुमचा डेटा** अंतर्गत आहे. फाइल्स हेडर रांग असलेला साधा UTF-8 मजकूर आहेत, त्यामुळे त्या कोणत्याही स्प्रेडशीटमध्ये उघडतात.

रोजची एकूण संख्या एक्सपोर्ट करा (CSV)

प्रत्येक दिवसाची एक रांग: `date,steps` — उदाहरणार्थ `2026-10-15,8423` . स्प्रेडशीटसाठी सर्वोत्तम.

संपूर्ण तपशील एक्सपोर्ट करा (CSV)

प्रत्येक तासाची एक रांग: `hour_start,steps` — उदाहरणार्थ `2026-10-15T14:00:00-04:00,812` . कधी पुनर्संचयित करायचे असेल तर ठेवण्याची ही फाइल आहे.

संपूर्ण तपशिलाची फाइल इम्पोर्ट करा

तासांनुसार एकत्र करते आणि आधीच साठवलेल्या कोणत्याही तासासाठी मोठे मूल्य ठेवते, त्यामुळे तीच फाइल दोनदा इम्पोर्ट केली तरी दुप्पट मोजले जात नाही. भविष्यातील तास वगळले जातात. आधीच साठवलेले वजन आणि कोलेस्टेरॉलचे दिवस राखले जातात; सारख्या रक्तातील साखरेच्या नोंदी दुप्पट होत नाहीत.

Android चे स्वतःचे सेव्ह आणि ओपन डायलॉग वापरले जातात, त्यामुळे फाइल्स नेमक्या कुठे जातील ते तुम्ही ठरवता. PrivateSteps ला स्टोरेज परवानगी लागत नाही.

नवीन फोनवर जाणे

1. जुन्या फोनवर: **संपूर्ण तपशील एक्सपोर्ट करा (CSV)** करा आणि नव्या फोनवरून पोहोचता येईल अशा ठिकाणी सेव्ह करा (USB केबल, तुमचा स्वतःचा क्लाउड ड्राइव्ह, स्वतःला ईमेल).
2. नव्या फोनवर: PrivateSteps इन्स्टॉल करा, परवानग्या द्या, मग **संपूर्ण तपशिलाची फाइल इम्पोर्ट करा** निवडा आणि ती फाइल निवडा.
3. उद्दिष्टे CSV मध्ये नसतात; **माझी उद्दिष्टे बदला** अंतर्गत ती पुन्हा ठरवा.

पर्यायाने, बदलण्यापूर्वी **Android बॅकअपमध्ये समाविष्ट करा** चालू करा; Android चा बॅकअप आणि रिस्टोर मग पावले आणि उद्दिष्टे पुढे नेतो.

लॉग आणि तुलना

कोणत्याही दिवसासाठी तुमचे स्वतःचे आकडे लिहून ठेवण्यासाठी **लॉग** टॅब वापरा: रक्तातील साखर (हवी तितकी नोंद, प्रत्येकीसोबत वेळ), वजन आणि कोलेस्टेरॉल (एकूण, HDL, LDL आणि ट्रायग्लिसराइड्स; फक्त जे आहे तेच भरा). नोंद बदलण्यासाठी किंवा हटवण्यासाठी तिच्यावर टॅप करा. लॉग टॅबच्या तळाशी तुमची एकके (mg/dL किंवा mmol/L, kg किंवा lb) निवडा.

तुलना टॅब तुम्ही निवडलेले आकडे आठवडा, महिना, वर्ष किंवा सर्व काळासाठी रेषांच्या रूपात काढतो. प्रत्येक रेषेचे स्वतःचे माप असते, त्यामुळे चढउतार शेजारी शेजारी दिसतात; प्रत्येक रेषेची मर्यादा चार्टखाली दिली आहे. एखाद्या दिवसाची प्रत्यक्ष मूल्ये पाहण्यासाठी चार्टवर टॅप करा. रक्तातील साखरेसाठी चार्टमध्ये दिवसाची सरासरी दिसते आणि लॉगमध्ये प्रत्येक नोंद. PrivateSteps फक्त तुमचे आकडे नोंदवते आणि काढते. ते त्यांचे मूल्यमापन करत नाही किंवा सल्ला देत नाही; त्यांचा अर्थ काय ते तुमच्या डॉक्टरांना विचारा.

पाणी आणि स्मरणे

लॉग टॅबच्या वरच्या भागात **पाणी** दिवसाची चालू बेरीज ठेवते. ग्लास किंवा बाटलीसाठी झटपट-जोडा बटणावर टॅप करा, इतर कशासाठी **दुसरे प्रमाण जोडा**, किंवा चूक झाली असेल तर **एकूण दुरुस्त करा**. **तुमची लक्ष्ये** अंतर्गत रोजचे पाण्याचे लक्ष्य ठरवा. **एकके** अंतर्गत फ्लुइड औंस, मिलिलिटर किंवा लिटर निवडा; तुम्ही राहता तिथे सर्वात प्रचलित असलेल्या एककाने अॅप सुरू होते.

स्मरणे (तीही लॉग टॅबवर) तुम्हाला फिरायला जाण्याची किंवा रक्तातील साखर तपासण्याची आठवण करून देऊ शकतात. वेळ आणि आठवड्याचे वार निवडा, किंवा रोज. हवी तितकी जोडा आणि प्रत्येक चालू किंवा बंद करा. स्मरणे फक्त तुमच्या फोनवरील अलार्म आहेत. फोन विश्रांतीत असताना ती निवडलेल्या वेळेनंतर काही मिनिटांनी येऊ शकतात, आणि त्यासाठी PrivateSteps साठी नोटिफिकेशन्सना परवानगी असणे आवश्यक आहे.

औषधे

औषधे टॅब ही साथी यादी आहे: नाव, मात्रा, किती वेळा (हवे तसे टाइप करा), सुरु केल्याच्या आणि थांबवल्याच्या तारखा, आणि टिपा. नोंद बदलण्यासाठी किंवा हटवण्यासाठी तिच्यावर टॅप करा. **छापा किंवा PDF म्हणून सेव्ह करा** स्वच्छ एकपानी यादीसह Android ची प्रिंट स्क्रीन उघडते; तुम्ही पानावर तुमचे नाव टाइप करू शकता किंवा रिकामे ठेवू शकता, आणि नाव साठवले जात नाही. **CSV एक्सपोर्ट करा** यादी स्प्रेडशीट फाइल म्हणून सेव्ह करते. PrivateSteps मात्रा किंवा औषधांचा परस्परांवरील परिणाम तपासत नाही आणि सल्ला देत नाही.

लक्ष्ये

लॉग टॅबवर तुमची लक्ष्ये तुम्हाला वजन, रक्तातील साखर, एकूण कोलेस्टेरॉल, HDL, LDL आणि ट्रायग्लिसराइड्ससाठी प्रत्येकी एक लक्ष्य संख्या ठरवू देते. तुमच्या पावलांच्या उद्दिष्टांसह लक्ष्यातील प्रत्येक बदल **उद्दिष्टांचा इतिहास** अंतर्गत त्याच्या तारखेसह ठेवला जातो. तुलनेत लक्ष्ये फिकट तुटक रेषांच्या रूपात दिसतात. लक्ष्ये तुमच्या आकड्यांना कधीही रंग देत नाहीत किंवा श्रेणी देत नाहीत.

तुमचा डेटा पुसणे

जुना डेटा हटवा

जुना डेटा हटवा वर टॅप करा, सर्वात अलीकडील किती वर्षे ठेवायची ते निवडा (1, 2, 5 किंवा 10) आणि पुष्टी करा. त्याहून जुने सर्वकाही फोनमधून कायमचे हटवले जाते.

सर्वकाही पुसून टाका

माझा सर्व डेटा पुसून टाका वर टॅप करा, मग **सर्वकाही पुसून टाका**. यामुळे तुमची पावले आणि तुम्ही टाकलेले प्रत्येक आकडे फोनमधून कायमचे हटतात आणि हे पूर्ववत करता येत नाही. आधी प्रत हवी आहे? रद्द करा वर टॅप करा आणि एक्सपोर्ट करा. अॅप अनइन्स्टॉल केल्यानेही फोनवर साठवलेले सर्व काही हटते.

बॅकअप कसा चालतो आणि तो कसा बंद करायचा

Android बॅकअपमध्ये समाविष्ट करा डीफॉल्टनुसार बंद आहे. चालू असताना, तुमची पावले आणि उद्दिष्टे फोनच्या नेहमीच्या Android बॅकअपमध्ये समाविष्ट होतात, जो (सहसा तुमच्या Google खात्यावर) Android करतो, PrivateSteps नाही. अॅप स्वतः अजूनही कधीही इंटरनेटशी जोडले जात नाही. स्विच बंद केल्याने नवीन बॅकअप थांबतात. आधीच घेतलेली प्रत हटवण्यासाठी फोनवरील **सेटिंग्ज > Google > बॅकअप** वापरा.

मोफत ट्रायल आणि वार्षिक सबस्क्रिप्शन

PrivateSteps इन्स्टॉल करणे मोफत आहे. **7 दिवसांची मोफत ट्रायल सुरू करा** वर टॅप करा आणि Google Play पेमेंट पद्धत विचारते; 7 दिवस सर्व काही चालते आणि तुम्ही काहीही भरत नाही. 7 दिवस संपण्यापूर्वी रद्द केल्यास तुमच्याकडून कधीही पैसे घेतले जात नाहीत. मुख्य स्क्रीनच्या वरची बारीक रेषा उरलेले दिवस आणि पहिल्यांदा पैसे कापण्याची तारीख दाखवते.

ट्रायलनंतर सबस्क्रिप्शन वर्षाला \$5 आहे, आणि तुम्ही रद्द करेपर्यंत दरवर्षी आपोआप आकारले जाते. सक्रिय सबस्क्रिप्शन नसताना इतिहास, चार्ट, उद्दिष्टे आणि विक्रम लॉक राहतात. **मोजणी कधीही थांबत नाही आणि काहीही हटवले जात नाही.** तुमची पावले सर्व वेळ सेव्ह होत असतात, आणि सेटिंग्ज, थांबवणे आणि सर्व एक्सपोर्ट, इम्पोर्ट व पुसण्याची साधने चालू राहतात, त्यामुळे तुम्ही तुमचा डेटा नेहमी सोबत नेऊ शकता. तुम्ही सबस्क्राइब करेपर्यंत संख्या लपवलेली असते: अॅपमध्ये ती धूसर केलेली असते, आणि नोटिफिकेशन व विजेट ती दाखवणे थांबवतात (नोटिफिकेशन मोजणी चालू असल्याचे सांगते, आणि विजेट "लपवले / सबस्क्राइब करण्यासाठी टॅप करा" असे सांगते).

Google Play तुमच्या चलनात किंमत दाखवते (वर्षाला \$5, देशानुसार बदलते) आणि पेमेंट हाताळते. खाते नाही. रद्द करण्यासाठी किंवा बदलण्यासाठी सेटिंग्जमध्ये (किंवा ट्रायल बॅनरवर) **व्यवस्थापित करा** वर टॅप करा, किंवा Google Play > पेमेंट्स आणि सबस्क्रिप्शन्स > सबस्क्रिप्शन्स उघडा. अॅप प्रत्येक नूतनीकरणाच्या एक महिना आधी, एक आठवडा आधी आणि त्या दिवशी, तसेच ट्रायलवर असताना पहिल्या वेळी पैसे कापण्यापूर्वी तुम्हाला आठवण करून देते. PrivateSteps ला स्वतःला अजूनही इंटरनेट परवानगी नाही; फोनवरील Google Play अॅप खरेदी करते.

नवा फोन किंवा रीइन्स्टॉल? त्याच Google खात्यात साइन इन असताना **सबस्क्रिप्शन पुनर्संचयित करा** वर टॅप करा. खरेदी प्रलंबित दिसत असल्यास, Google Play ने पुष्टी करताच सबस्क्रिप्शन सुरू होते.

भाषा

अॅप तुमच्या फोनच्या भाषेचे पालन करते (53 समर्थित). Android 13 आणि नवीन आवृत्त्यांवर तुम्ही सेटिंग्ज > अॅप्स > PrivateSteps > भाषा अंतर्गत फक्त PrivateSteps साठी भाषाही निवडू शकता. अरबी, हिब्रू आणि उर्दू चार्टसह उजवीकडून डावीकडे दाखवली जातात.

अजूनही अडचण आहे?

help@privatesteps.com वर ईमेल करा. तुमच्याकडे कोणता फोन आहे आणि काय घडेल अशी अपेक्षा होती ते सांगा.