

ਮਦਦ

ਛੋਟੇ ਜਵਾਬ, ਉਸ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ

1. Google Play ਤੋਂ PrivateSteps ਇੰਸਟੌਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ।
2. **ਕਦਮ ਗਿਣਤੀ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿਓ** ਨੂੰ ਛੂਹੋ ਅਤੇ Android ਦੀਆਂ ਦੋ ਬੇਨਤੀਆਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।
3. ਜੇ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ **ਬੈਟਰੀ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਖੋਲ੍ਹੋ** ਨੂੰ ਛੂਹੋ ਅਤੇ **ਬੈਟਰੀ > ਬੇਰੋਕ** ਚੁਣੋ (ਹੇਠਾਂ ਦੇਖੋ)।
4. ਫੋਨ ਨੂੰ ਜੇਬ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਤੁਰੋ। ਅੱਜ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਛੋਟੀ ਚੱਲਦੀ ਸੂਚਨਾ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਇਜਾਜ਼ਤਾਂ ਦੇਣਾ

Android ਦੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮੰਗਦਾ ਹੈ। **ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ** ਐਪ ਨੂੰ ਕਦਮ ਸੈਂਸਰ ਪੜ੍ਹਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। **ਸੂਚਨਾਵਾਂ** ਇਸ ਨੂੰ ਚੱਲਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਿਖਾਉਣ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ; Android ਪਿਛੋਕੜ ਵਿੱਚ ਗਿਣਤੀ ਲਈ ਚੱਲਦੀ ਸੂਚਨਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਐਪ ਨੂੰ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਵਰਤਣ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ, ਅਤੇ PrivateSteps ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਕੋਈ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗ਼ਲਤੀ ਨਾਲ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦਿਓ ਨੂੰ ਛੂਹ ਲਿਆ: ਐਪ ਖੋਲ੍ਹੋ, **ਐਪ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਖੋਲ੍ਹੋ** ਨੂੰ ਛੂਹੋ, ਫਿਰ ਇਜਾਜ਼ਤਾਂ, ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦਿਓ।

Samsung ਦੀ ਬੈਟਰੀ ਸੈਟਿੰਗ

Samsung ਦਾ ਬੈਟਰੀ ਮੈਨੇਜਰ ਐਪਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਗਿਣਤੀ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਐਪ ਦੁਬਾਰਾ ਨਹੀਂ ਖੋਲ੍ਹਦੇ। ਇੱਕ ਸੈਟਿੰਗ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ:

1. **ਸੈਟਿੰਗਾਂ > ਐਪਾਂ > PrivateSteps** ਖੋਲ੍ਹੋ।
2. **ਬੈਟਰੀ** ਨੂੰ ਛੂਹੋ।
3. **ਬੇਰੋਕ** ਚੁਣੋ।

ਸੈਟਿੰਗਾਂ > ਬੈਟਰੀ > ਪਿਛੇਕੜ ਵਰਤੋਂ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਵੀ ਜਾਂਚੋ ਅਤੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ PrivateSteps ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਐਪਸ ਜਾਂ ਗਹਿਰੀ ਨੀਂਦ ਵਾਲੀਆਂ ਐਪਸ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਐਪ ਦੀ ਮੁੱਖ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਇੱਕ ਬੈਟਰੀ ਸੈਂਟਾਪ ਮਦਦ ਬਟਨ ਹੈ ਜੋ ਸਹੀ ਥਾਂ ਖੋਲ੍ਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਟੀਚੇ ਮਿੱਥਣਾ

ਮੇਰੇ ਟੀਚੇ ਮਿੱਥੋ (ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਟੀਚੇ ਬਦਲੋ) ਨੂੰ ਛੂਹੋ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ, ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਜਾਂ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਕਦਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਭਰੋ, ਜਾਂ ਟੀਚਾ ਨਾ ਚਾਹੁਣ ਤੇ ਖ਼ਾਨਾ ਖਾਲੀ ਛੱਡ ਦਿਓ। ਹਫ਼ਤਾ ਅਤੇ ਮਹੀਨਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਤੋਂ ਭਰੋ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਟੀਚੇ ਦੇ 7 ਗੁਣਾ ਅਤੇ 30 ਗੁਣਾ ਤੇ ਸੈੱਟ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਟੀਚਾ ਅੱਜ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦੁਆਲੇ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਤੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਚਾਰਟਾਂ ਤੇ ਇੱਕ ਬਿੰਦੀਦਾਰ ਲਕੀਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ; ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਟੀਚਾ ਸਾਲ ਦੇ ਚਾਰਟ ਤੇ ਬਿੰਦੀਦਾਰ ਲਕੀਰ ਹੈ। ਹਫ਼ਤਾਵਾਰੀ ਅਤੇ ਮਹੀਨਾਵਾਰ ਤਰੱਕੀ ਪੱਟੀਆਂ ਵਜੋਂ ਦਿਖਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਹੋਮ ਸਕ੍ਰੀਨ ਵਿਜੇਟ

ਹੋਮ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੇ ਕਿਸੇ ਖਾਲੀ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਦੇਰ ਤੱਕ ਦਬਾਓ, ਵਿਜੇਟ ਚੁਣੋ, PrivateSteps ਲੱਭੋ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਖਿੱਚ ਲਿਆਓ। ਇਹ ਅੱਜ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਟੀਚਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ। ਐਪ ਖੋਲ੍ਹਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਛੂਹੋ। ਰੁਕੇ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਇਹ ਖ਼ੁਦ ਦੱਸਦਾ ਹੈ। ਸਰਗਰਮ ਸਬਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਹ ਸਬਸਕ੍ਰਾਈਬ ਕਰਨ ਤੱਕ “ਲੁਕਿਆ ਹੋਇਆ” ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਰੋਕਣਾ

ਮੁੱਖ ਸਕ੍ਰੀਨ ਤੇ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਹੇਠ ਗਿਣਤੀ ਰੋਕੋ ਚਾਲੂ ਕਰੋ। ਗਿਣਤੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੁਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸੂਚਨਾ ਗਾਇਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਰੁਕੇ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਚੱਲੇ ਗਏ ਕਦਮ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਜੋੜੇ ਜਾਂਦੇ। ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਬੈਨਰ ਵਿੱਚ ਗਿਣਤੀ ਮੁੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਨੂੰ ਛੂਹੋ।

ਐਕਸਪੋਰਟ ਅਤੇ ਇੰਪੋਰਟ ਕਰਨਾ

ਸਭ ਕੁਝ ਮੁੱਖ ਸਕ੍ਰੀਨ ਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਡੇਟਾ ਹੇਠ ਹੈ। ਫ਼ਾਈਲਾਂ ਸਿਰਲੇਖ ਵਾਲੀ ਕਤਾਰ ਸਮੇਤ ਸਾਦੇ UTF-8 ਟੈਕਸਟ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਪ੍ਰੈਡਸ਼ੀਟ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੁੱਲ ਐਕਸਪੋਰਟ ਕਰੋ (CSV)

ਹਰ ਦਿਨ ਲਈ ਇੱਕ ਕਤਾਰ: `date,steps` — ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ `2026-10-15,8423` । ਸਪ੍ਰੈਡਸ਼ੀਟਾਂ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ।

ਪੂਰੇ ਵੇਰਵੇ ਐਕਸਪੋਰਟ ਕਰੋ (CSV)

ਹਰ ਘੰਟੇ ਲਈ ਇੱਕ ਕਤਾਰ: `hour_start,steps` — ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ `2026-10-15T14:00:00-04:00,812` । ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਬਹਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਇਹ ਉਹ ਫ਼ਾਈਲ ਹੈ ਜੋ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਪੂਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਵਾਲੀ ਫ਼ਾਈਲ ਇੰਪੋਰਟ ਕਰੋ

ਘੰਟੇ ਅਨੁਸਾਰ ਮਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸਟੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਘੰਟੇ ਲਈ ਵੱਡਾ ਮੁੱਲ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇੱਕੋ ਫ਼ਾਈਲ ਦੇ ਵਾਰ ਇੰਪੋਰਟ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕਦੇ ਦੋਹਰੀ ਗਿਣਤੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਘੰਟੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸਟੋਰ ਵਜ਼ਨ ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਰੱਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ; ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀਆਂ ਐਂਟਰੀਆਂ ਦੁੱਗਣੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

Android ਦੇ ਆਪਣੇ ਸੇਵ ਅਤੇ ਖੋਲ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਡਾਇਲੌਗ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਠੀਕ ਚੁਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਫ਼ਾਈਲਾਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣ। PrivateSteps ਨੂੰ ਸਟੋਰੇਜ ਦੀ ਕਿਸੇ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ।

ਨਵੇਂ ਫ਼ੋਨ ਤੇ ਜਾਣਾ

1. ਪੁਰਾਣੇ ਫ਼ੋਨ ਤੇ: **ਪੂਰੇ ਵੇਰਵੇ ਐਕਸਪੋਰਟ ਕਰੋ (CSV)** ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਿਤੇ ਅਜਿਹੀ ਥਾਂ ਸੇਵ ਕਰੋ ਜਿੱਥੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਫ਼ੋਨ ਤੋਂ ਪਹੁੰਚ ਸਕੋ (USB ਕੇਬਲ, ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੀ ਕਲਾਉਡ ਡਰਾਈਵ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਈਮੇਲ)।
2. ਨਵੇਂ ਫ਼ੋਨ ਤੇ: PrivateSteps ਇੰਸਟੌਲ ਕਰੋ, ਇਜਾਜ਼ਤਾਂ ਦਿਓ, ਫਿਰ **ਪੂਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਵਾਲੀ ਫ਼ਾਈਲ ਇੰਪੋਰਟ ਕਰੋ** ਅਤੇ ਉਹ ਫ਼ਾਈਲ ਚੁਣੋ।
3. ਟੀਚੇ CSV ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ; ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ **ਮੇਰੇ ਟੀਚੇ ਬਦਲੋ** ਹੇਠ ਦੁਬਾਰਾ ਮਿੱਥੋ।

ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਫ਼ੋਨ ਬਦਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ **Android ਬੈਕਅੱਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ** ਚਾਲੂ ਕਰੋ; ਫਿਰ Android ਦਾ ਬੈਕਅੱਪ ਅਤੇ ਬਹਾਲੀ ਕਦਮ ਅਤੇ ਟੀਚੇ ਅੱਗੇ ਲੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਲੌਗ ਅਤੇ ਤੁਲਨਾ

ਕਿਸੇ ਵੀ ਦਿਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਖ਼ੁਦ ਦੇ ਅੰਕੜੇ ਲਿਖਣ ਲਈ **ਲੌਗ** ਟੈਬ ਵਰਤੋ: ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ (ਜਿੰਨੀਆਂ ਚਾਹੇ ਐਂਟਰੀਆਂ, ਹਰ ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਸਮੇਤ), ਵਜ਼ਨ, ਅਤੇ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ (ਕੁੱਲ, HDL, LDL ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ; ਸਿਰਫ਼ ਉਹੀ ਭਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ)। ਕਿਸੇ ਐਂਟਰੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਮਿਟਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਛੂਹੋ। ਲੌਗ ਟੈਬ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਇਕਾਈਆਂ (mg/dL ਜਾਂ mmol/L, kg ਜਾਂ lb) ਚੁਣੋ।

ਤੁਲਨਾ ਟੈਬ ਤੁਹਾਡੇ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਅੰਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ, ਮਹੀਨੇ, ਸਾਲ ਜਾਂ ਸਾਰੇ ਸਮੇਂ ਉੱਤੇ ਲਕੀਰਾਂ ਵਜੋਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਲਕੀਰ ਦਾ ਆਪਣਾ ਪੈਮਾਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਤਰਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਦੇਖ ਸਕੋ; ਹਰ ਲਕੀਰ ਦੀ ਸੀਮਾ ਚਾਰਟ ਹੇਠ ਸੂਚੀਬੱਧ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦਿਨ ਦੇ ਅਸਲ ਮੁੱਲ ਦੇਖਣ ਲਈ ਚਾਰਟ ਨੂੰ ਛੂਹੋ। ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਚਾਰਟ ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਦੀ ਔਸਤ ਅਤੇ ਲੌਗ ਵਿੱਚ ਹਰ ਐਂਟਰੀ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ। PrivateSteps ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਕੜੇ ਦਰਜ ਕਰਦੀ ਅਤੇ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਨਿਰਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ; ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ।

ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਯਾਦ-ਦਹਾਨੀਆਂ

ਲੌਗ ਟੈਬ ਦੇ ਸਿਖਰ ਤੇ, **ਪਾਣੀ** ਦਿਨ ਦਾ ਚੱਲਦਾ ਕੁੱਲ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਗਲਾਸ ਜਾਂ ਬੋਤਲ ਲਈ ਤੁਰੰਤ-ਜੋੜੇ ਬਟਨ ਨੂੰ ਛੂਹੋ, ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਤਰਾ ਲਈ **ਹੋਰ ਮਾਤਰਾ ਜੋੜੋ**, ਜਾਂ ਗ਼ਲਤੀ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ **ਕੁੱਲ ਠੀਕ ਕਰੋ**। **ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ** ਹੇਠ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪਾਣੀ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਮਿੱਥੋ। **ਇਕਾਈਆਂ** ਹੇਠ ਫ਼ਲੂਇਡ ਔਂਸ, ਮਿਲੀਲਿਟਰ ਜਾਂ ਲਿਟਰ ਚੁਣੋ; ਐਪ ਉਸ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਹੈ।

ਯਾਦ-ਦਹਾਨੀਆਂ (ਇਹ ਵੀ ਲੌਗ ਟੈਬ ਵਿੱਚ) ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੈਰ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਜਾਂਚਣ ਲਈ ਯਾਦ ਕਰਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਦਿਨ ਚੁਣੋ, ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ। ਜਿੰਨੀਆਂ ਚਾਹੋ ਜੋੜੋ ਅਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਜਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ। ਯਾਦ-ਦਹਾਨੀਆਂ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ੋਨ ਤੇ ਅਲਾਰਮ ਹਨ। ਫ਼ੋਨ ਦੇ ਆਰਾਮ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਤੇ ਇਹ ਚੁਣੇ ਹੋਏ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲਈ PrivateSteps ਵਾਸਤੇ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਹੋਣੀ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

ਦਵਾਈਆਂ

ਦਵਾਈਆਂ ਟੈਬ ਇੱਕ ਸਾਦੀ ਸੂਚੀ ਹੈ: ਨਾਮ, ਖੁਰਾਕ, ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ (ਜਿਵੇਂ ਚਾਹੋ ਲਿਖੋ), ਸ਼ੁਰੂ ਅਤੇ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖ਼ਾਂ, ਅਤੇ ਨੋਟ। ਕਿਸੇ ਐਂਟਰੀ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਮਿਟਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਛੂਹੋ। **ਛਾਪੋ ਜਾਂ PDF ਵਜੋਂ ਸੇਵ ਕਰੋ** ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਇੱਕ-ਸਫ਼ੇ ਦੀ ਸੂਚੀ ਨਾਲ Android ਦੀ ਛਪਾਈ ਸਕ੍ਰੀਨ ਖੋਲ੍ਹਦਾ ਹੈ; ਤੁਸੀਂ ਸਫ਼ੇ ਤੇ ਆਪਣਾ ਨਾਮ ਲਿਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਖਾਲੀ ਛੱਡ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਅਤੇ ਨਾਮ ਸਟੋਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ। **CSV ਐਕਸਪੋਰਟ ਕਰੋ** ਸੂਚੀ ਨੂੰ ਸਪ੍ਰੈਡਸ਼ੀਟ ਫ਼ਾਈਲ ਵਜੋਂ ਸੇਵ ਕਰਦਾ ਹੈ। PrivateSteps ਖੁਰਾਕਾਂ ਜਾਂ ਆਪਸੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ ਅਤੇ ਕੋਈ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੀ।

ਨਿਸ਼ਾਨੇ

ਲੌਗ ਟੈਬ ਤੇ, **ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ** ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਜ਼ਨ, ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ, ਕੁੱਲ ਕੋਲੈਸਟ੍ਰੋਲ, HDL, LDL ਅਤੇ ਟ੍ਰਾਈਗਲਿਸਰਾਈਡ ਲਈ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਅੰਕ ਮਿੱਥਣ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਵਿੱਚ ਹਰ ਤਬਦੀਲੀ, ਤੁਹਾਡੇ ਕਦਮ ਟੀਚਿਆਂ ਸਮੇਤ, ਮਿਤੀ ਸਮੇਤ **ਟੀਚਿਆਂ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ** ਹੇਠ ਰੱਖੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ, ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਹਲਕੀਆਂ ਬਿੰਦੀਦਾਰ ਲਕੀਰਾਂ ਵਜੋਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਦੇ ਰੰਗ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਜਾਂ ਦਰਜਾ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ।

ਆਪਣਾ ਡੇਟਾ ਮਿਟਾਉਣਾ

ਪੁਰਾਣਾ ਡੇਟਾ ਮਿਟਾਓ

ਪੁਰਾਣਾ ਡੇਟਾ ਮਿਟਾਓ ਨੂੰ ਛੂਹੋ, ਚੁਣੋ ਕਿ ਸਭ ਤੋਂ ਹਾਲੀਆ ਕਿੰਨੇ ਸਾਲ ਰੱਖਣੇ ਹਨ (1, 2, 5 ਜਾਂ 10) ਅਤੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਪੁਰਾਣਾ ਸਭ ਕੁਝ ਫ਼ੋਨ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਮਿਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਭ ਕੁਝ ਮਿਟਾਓ

ਮੇਰਾ ਸਾਰਾ ਡੇਟਾ ਮਿਟਾਓ ਨੂੰ ਛੂਹੋ, ਫਿਰ **ਸਭ ਕੁਝ ਮਿਟਾਓ**। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕਦਮ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਭਰੇ ਹਰ ਅੰਕ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਮਿਟਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਪੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ? ਰੱਦ ਕਰੋ ਨੂੰ ਛੂਹੋ ਅਤੇ ਐਕਸਪੋਰਟ ਕਰੋ। ਐਪ ਨੂੰ ਅਣਇੰਸਟੌਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਫ਼ੋਨ ਤੇ ਸਟੋਰ ਸਭ ਕੁਝ ਮਿਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਬੈਕਅੱਪ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

Android ਬੈਕਅੱਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਮੂਲ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਹੈ। ਚਾਲੂ ਹੋਣ ਤੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਕਦਮ ਅਤੇ ਟੀਚੇ ਫ਼ੋਨ ਦੇ ਆਮ Android ਬੈਕਅੱਪ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ Android ਵੱਲੋਂ (ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ Google ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ) ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, PrivateSteps ਵੱਲੋਂ ਨਹੀਂ। ਐਪ ਖ਼ੁਦ ਫਿਰ ਵੀ ਕਦੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਜੁੜਦੀ। ਸਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਵੇਂ ਬੈਕਅੱਪ ਬਣਨੇ ਰੁਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਹਿਲਾਂ ਬਣ ਚੁੱਕੀ ਕਾਪੀ ਮਿਟਾਉਣ ਲਈ, ਫ਼ੋਨ ਤੇ **ਸੈਟਿੰਗਾਂ > Google > ਬੈਕਅੱਪ** ਵਰਤੋ।

ਮੁਫ਼ਤ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਸਾਲਾਨਾ ਸਬਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ

PrivateSteps ਇੰਸਟੌਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁਫ਼ਤ ਹੈ। **7 ਦਿਨ ਦੀ ਮੁਫ਼ਤ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ** ਨੂੰ ਛੂਹੋ ਅਤੇ Google Play ਭੁਗਤਾਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਮੰਗਦਾ ਹੈ; 7 ਦਿਨ ਤੱਕ ਸਭ ਕੁਝ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ 7 ਦਿਨ ਪੂਰੇ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰੱਦ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕਦੇ ਵੀ ਚਾਰਜ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਮੁੱਖ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੇ ਸਿਖਰ ਤੇ ਇੱਕ ਪਤਲੀ ਲਕੀਰ ਬਾਕੀ ਦਿਨ ਅਤੇ ਪਹਿਲੇ ਚਾਰਜ ਦੀ ਮਿਤੀ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹੈ।

ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਬਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਸਾਲ ਦੇ \$5 ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਰੱਦ ਕਰਨ ਤੱਕ ਹਰ ਸਾਲ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਚਾਰਜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰਗਰਮ ਸਬਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਇਤਿਹਾਸ, ਚਾਰਟ, ਟੀਚੇ ਅਤੇ ਰਿਕਾਰਡ ਲੌਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। **ਗਿਣਤੀ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦੀ ਅਤੇ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਮਿਟਾਇਆ ਜਾਂਦਾ**। ਤੁਹਾਡੇ ਕਦਮ ਪੂਰਾ ਸਮਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸੈਟਿੰਗਾਂ, ਰੋਕਣਾ ਅਤੇ ਐਕਸਪੋਰਟ, ਇੰਪੋਰਟ ਤੇ ਮਿਟਾਉਣ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਾਧਨ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣਾ ਡੇਟਾ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਨੰਬਰ ਸਬਸਕ੍ਰਾਈਬ ਕਰਨ ਤੱਕ ਲੁਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ: ਇਹ ਐਪ ਵਿੱਚ ਧੁੰਦਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਸੂਚਨਾ ਤੇ ਵਿਜੇਟ ਇਸ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਣਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ (ਸੂਚਨਾ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਗਿਣਤੀ ਜਾਰੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਵਿਜੇਟ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ “ਲੁਕਿਆ ਹੋਇਆ / ਸਬਸਕ੍ਰਾਈਬ ਕਰਨ ਲਈ ਛੂਹੋ”)।

Google Play ਕੀਮਤ ਤੁਹਾਡੀ ਕਰੰਸੀ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ (ਸਾਲ ਦੇ \$5, ਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਵੱਖਰੀ) ਅਤੇ ਭੁਗਤਾਨ ਸੰਭਾਲਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਖਾਤਾ ਨਹੀਂ। ਰੱਦ ਕਰਨ ਜਾਂ ਬਦਲਣ ਲਈ, ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ (ਜਾਂ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਬੈਨਰ ਵਿੱਚ) **ਪ੍ਰਬੰਧਨ** ਨੂੰ ਛੂਹੋ, ਜਾਂ Google Play > ਭੁਗਤਾਨ ਅਤੇ ਸਬਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ > ਸਬਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਖੋਲ੍ਹੋ। ਐਪ ਹਰ ਨਵੀਨੀਕਰਨ ਤੋਂ ਇੱਕ ਮਹੀਨਾ ਪਹਿਲਾਂ, ਇੱਕ ਹਫ਼ਤਾ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਉਸੇ ਦਿਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਜ਼ਮਾਇਸ਼ ਦੌਰਾਨ ਪਹਿਲੇ ਚਾਰਜ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ। PrivateSteps ਕੋਲ ਫਿਰ ਵੀ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਫ਼ੋਨ ਤੇ Google Play ਐਪ ਖ਼ਰੀਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਨਵਾਂ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਮੁੜ ਇੰਸਟੌਲ? ਉਸੇ Google ਖਾਤੇ ਵਿੱਚ ਸਾਈਨ ਇਨ ਹੁੰਦਿਆਂ **ਸਬਸਕ੍ਰਿਪਸ਼ਨ ਬਹਾਲ ਕਰੋ** ਨੂੰ ਛੂਹੋ। ਜੇ ਕੋਈ ਖ਼ਰੀਦ ਬਕਾਇਆ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇ, ਤਾਂ Google Play ਦੇ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਦਿਆਂ ਹੀ ਇਹ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ

ਐਪ ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ੋਨ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੀ ਹੈ (53 ਸਮਰਥਿਤ)। Android 13 ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ > ਐਪਾਂ > PrivateSteps > ਭਾਸ਼ਾ ਹੇਠ ਸਿਰਫ਼ PrivateSteps ਲਈ ਵੀ ਭਾਸ਼ਾ ਚੁਣ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਅਰਬੀ, ਹਿਬਰੂ ਅਤੇ ਉਰਦੂ ਸੱਜੇ-ਤੋਂ-ਖੱਬੇ ਦਿਖਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਚਾਰਟਾਂ ਸਮੇਤ।

ਹਾਲੇ ਵੀ ਅਟਕੇ ਹੋ?

help@privatesteps.com ਤੇ ਈਮੇਲ ਕਰੋ। ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕਿਹੜਾ ਫ਼ੋਨ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਕੀਤੀ ਸੀ।