

Ndihmë

Përgjigje të shkurtra, sipas radhës që ka shumë gjasa t'i duhen.

Fillimi

1. Instalo PrivateSteps nga Google Play dhe hapeni.
2. Prek **Lejo numërimin e hapave** dhe prano dy kërkesat e Android.
3. Nëse të kërkohet, prek **Hap cilësimet e baterisë** dhe zgjidh **Bateria › Pa kufizime** (shih më poshtë).
4. Vëre telefonin në xhep dhe ec. Numri i sotëm shfaqet lart dhe në njoftimin e vogël të përhershëm.

Dhënia e lejeve

Android kërkon dy gjëra. **Aktiviteti fizik** e lejon aplikacionin të lexojë sensorin e hapave. **Njoftimet** e lejojnë të shfaqë numrin që rritet; Android kërkon një njoftim të përhershëm për numërimin në sfond. Asnjëra nga këto leje nuk e lejon aplikacionin të përdorë internetin, dhe PrivateSteps nuk ka fare leje interneti.

Nëse prekëve Mos lejo gabimisht: hap aplikacionin, prek **Hap cilësimet e aplikacionit**, pastaj Lejet, dhe lejo Aktivitetin fizik.

Cilësimi i baterisë në Samsung

Menaxheri i baterisë i Samsung mund t'i vërë aplikacionet në gjumë, gjë që e ndalon numërimin derisa ta hapësh sërish aplikacionin. Një cilësim e zgjidh:

1. Hap **Cilësimet › Aplikacionet › PrivateSteps**.
2. Prek **Bateria**.
3. Zgjidh **Pa kufizime**.

Kontrollo edhe **Cilësimet** › **Bateria** › **Kufijtë e përdorimit në sfond** dhe sigurohu që PrivateSteps nuk është te **Aplikacionet në gjumë** ose **Aplikacionet në gjumë të thellë**. Aplikacioni ka një buton **Ndihmë për bateritë** në fund të ekranit të tij kryesor, që hap vendin e duhur.

Vendosja e synimeve

Prek **Vendos synimet e mia** (më vonë **Ndrysho synimet e mia**). Fut një numër hapash ditor, javor ose mujor, ose lëre kutinë bosh për të mos pasur synim.

Plotëso javoren dhe mujoren nga ditorja i vendos në 7× dhe 30× synimin ditor. Synimi ditor vizaton një rreth rreth numrit të sotëm dhe një vijë me pika në grafikët e Javës dhe të Muajit; synimi mujor është vija me pika në grafikun e Vitit. Progresi javor dhe mujor shfaqet me shirita.

Widget-i në ekranin kryesor

Prek gjatë një pjesë të zbrazët të ekranit kryesor, zgjidh **Widget-et**, gjej **PrivateSteps** dhe tërhiqe jashtë. Tregon numrin e sotëm dhe, nëse ke synim ditor, përqindjen. Prekje për të hapur aplikacionin. Kur është në pauzë, e thotë këtë. Pa një abonim aktiv tregon “I fshehur” derisa të abonoresh.

Pezullimi

Aktivizo **Pezullo numërimin** te Cilësimet në ekranin kryesor. Numërimi ndalon plotësisht dhe njoftimi zhduket. Hapat e bërë gjatë pezullimit nuk shtohen kurrë më vonë. Prek **Vazhdo numërimin** te banderola për të rifilluar.

Eksportimi dhe importimi

Gjithçka është te **Të dhënat e tua** në ekranin kryesor. Skedarët janë tekst i thjeshtë UTF-8 me një rresht titujsh, ndaj hapen në çdo fletëllogaritëse.

Eksporto totalët ditore (CSV)

Një rresht për ditë: `date, steps` — për shembull `2026-10-15, 8423`. Më e mira për fletëllogaritëse.

Eksporto detajet e plota (CSV)

Një rresht për orë: `hour_start,steps` — për shembull `2026-10-15T14:00:00-04:00,812`. Ky është skedari që duhet ta mbash nëse ndonjëherë do të rikthesh.

Importo një skedar me detaje të plota

Bashkon sipas orës dhe mban vlerën më të madhe për çdo orë që është ruajtur tashmë, kështu që importimi i të njëjtit skedar dy herë nuk numëron dy herë. Orët në të ardhmen anashkalohen. Ditët e peshës dhe kolesterolit që janë ruajtur tashmë mbahen; hyrjet identike të sheqerit në gjak nuk dyfishohen.

Përdoren dialogët e vetë Android për ruajtje dhe hapje, ndaj ti zgjedh saktësisht ku shkojnë skedarët. PrivateSteps nuk ka nevojë për leje ruajtjeje.

Kalimi në një telefon të ri

1. Në telefonin e vjetër: **Eksporto detajet e plota (CSV)** dhe ruaje diku ku mund ta arrish nga telefoni i ri (kabllo USB, cloud-i yt personal, email te vetja).
2. Në telefonin e ri: instalo PrivateSteps, lejo lejet, pastaj **Importo një skedar me detaje të plota** dhe zgjidh atë skedar.
3. Synimet nuk janë në CSV; vendosi sërish te **Ndrysho synimet e mia**.

Ose, aktivizo **Përfshije në kopjen rezervë të Android** para se të ndërrosh; kopja rezervë dhe rikthimi i Android i bart hapat dhe synimet.

Regjistri dhe Krahhasimi

Përdor skedën **Regjistri** për të shkruar numrat e tu për çdo ditë: sheqerin në gjak (sa hyrje të duash, secila me orë), peshën dhe kolesterolin (total, HDL, LDL dhe trigliceride; plotëso vetëm atë që ke). Prek një hyrje për ta ndryshuar ose fshirë. Zgjidh njësitë (mg/dL ose mmol/L, kg ose lb) në fund të skedës Regjistri.

Skeda **Krahhasimi** vizaton numrat që zgjedh si vija gjatë një jave, muaji, viti ose gjithë kohës. Çdo vijë ka shkallën e vet, që t'i shohësh ngritjet dhe uljet krah për krah; diapazoni i secilës vijë renditet nën grafik. Prek grafikun për të parë vlerat aktuale për një ditë. Sheqeri në gjak shfaq mesataren e ditës në grafik dhe çdo hyrje në Regjistër. PrivateSteps vetëm regjistron dhe vizaton numrat e tu. Nuk i gjykon dhe nuk jep këshilla; pyet mjekun tënd se çfarë do të thonë.

Uji dhe kujtesat

Në krye të skedës **Regjistri**, **Uji** mban një total vazhdues për ditën. Prek një buton shtimi të shpejtë për një gotë ose shishe, **Shto një sasi tjetër** për çdo gjë tjetër, ose **Korrigjo totalin** nëse ke bërë gabim. Vendos një objektiv ditor uji te **Objektivat e tu**. Zgjidh ons lëngu, mililitra ose litra te **Njësitë**; aplikacioni fillon me atë më të zakonshmen aty ku jeton.

Kujtesat (gjithashtu në skedën Regjistri) mund të të nxitin të bësh një shëtitje ose të matësh sheqerin në gjak. Zgjidh orën dhe ditët e javës, ose çdo ditë. Shto sa të duash dhe aktivizo ose çaktivizo secilën. Kujtesat janë alarme vetëm në telefonin tënd. Mund të vijnë disa minuta pas orës së zgjedhur kur telefoni është në pushim, dhe kërkojnë që njoftimet të jenë të lejuara për PrivateSteps.

Ilaçet

Skeda **Ilaçet** është një listë e thjeshtë: emri, doza, sa shpesh (shkruaje si të duash), datat kur nise dhe kur ndale, dhe shënime. Prek një hyrje për ta ndryshuar ose fshirë. **Printo ose ruaj si PDF** hap ekranin e printimit të Android me një listë të pastër një faqeshe; mund të shkruash emrin tënd në faqe ose ta lësh bosh, dhe emri nuk ruhet. **Eksporto CSV** e ruan listën si skedar fletëllogaritëse. PrivateSteps nuk kontrollon doza apo ndërveprime dhe nuk jep këshilla.

Objektivat

Në skedën **Regjistri**, **Objektivat e tu** të lejon të vendosësh një numër objektiv për peshën, sheqerin në gjak, kolesterolin total, HDL, LDL dhe trigliceridet. Çdo ndryshim i një objektivi, përfshirë synimet e hapave, ruhet me datën te **Historiku i synimeve**. Te Krahاسimi, objektivat shfaqen si vija të zbehta me pika. Objektivat nuk i ngjyrosin dhe nuk i notojnë kurrë numrat e tu.

Fshirja e të dhënave

Fshi të dhënat më të vjetra

Prek **Fshi të dhënat më të vjetra**, zgjidh sa nga vitet më të fundit të mbash (1, 2, 5 ose 10) dhe konfirmo. Gjithçka më e vjetër fshihet përgjithmonë nga telefoni.

Fshi gjithçka

Prek **Fshi të gjitha të dhënat e mia**, pastaj **Fshi gjithçka**. Kjo fshin përgjithmonë hapat e tu dhe çdo numër që ke futur nga telefoni dhe nuk kthehet. Do një kopje më parë? Prek Anulo dhe eksporto. Çinstalimi i aplikacionit fshin gjithashtu gjithçka të ruajtur në telefon.

Si funksionon kopja rezervë dhe si çaktivizohet

Përfshije në kopjen rezervë të Android është e çaktivizuar si parazgjedhje. Kur aktivizohet, hapat dhe synimet e tua përfshihen në kopjen normale rezervë të Android të telefonit, që e kryen Android (zakonisht në llogarinë tënde Google), jo PrivateSteps. Vetë aplikacioni prapë nuk lidhet kurrë me internetin. Çaktivizimi i çelësit ndalon kopjet e reja rezervë. Për të fshirë një kopje që është bërë tashmë, përdor **Cilësimet > Google > Kopja rezervë** në telefon.

Prova falas dhe abonimi vjetor

PrivateSteps është falas për t'u instaluar. Prek **Nis provën falas 7-ditore** dhe Google Play kërkon një mënyrë pagese; për 7 ditë gjithçka funksionon dhe nuk paguan asgjë. Nëse e anulon para se të mbarojnë 7 ditët, nuk tariforesh kurrë. Një vijë e hollë në krye të ekranit kryesor tregon ditët e mbetura dhe datën e tarifimit të parë.

Pas provës abonimi kushton \$5 në vit, i tarifuar automatikisht çdo vit derisa ta anulosh. Pa një abonim aktiv, historiku, grafikët, synimet dhe rekordet janë të kyçura. **Numërimi nuk ndalon kurrë dhe asgjë nuk fshihet**. Hapat e tu ruhen gjatë gjithë kohës, dhe cilësimet, pezullimi dhe të gjitha mjetet e eksportit, importit dhe fshirjes vazhdojnë të funksionojnë, ndaj mund t'i marrësh gjithmonë të dhënat me vete. Numri fshihet derisa të abonohesh: është i turbullt në aplikacion, dhe njoftimi e widget-i nuk e shfaqin më (njoftimi thotë se numërimi vazhdon, dhe widget-i thotë "I fshehur / Prek për t'u abonuar").

Google Play shfaq çmimin në monedhën tënde (\$5 në vit, ndryshon sipas vendit) dhe kryen pagesën. Pa llogari. Për ta anuluar ose ndryshuar, prek **Menaxho** te Cilësimet (ose te banderola e provës), ose hap Google Play > Pagesat dhe abonimet > Abonimet. Aplikacioni të kujton një muaj para çdo rinovimi, një javë para dhe në ditën e rinovimit, si dhe para tarifimit të parë nëse je në provë. Vetë PrivateSteps prapë nuk ka leje interneti; blerjen e bën aplikacioni Google Play në telefon.

Telefon i ri ose riinstalim? Prek **Rikthe abonimin** duke qenë i identifikuar në të njëjtën llogari Google. Nëse një blerje shfaqet në pritje, fillon sapo Google Play ta konfirmojë.

Gjuhët

Aplikacioni ndjek gjuhën e telefonit tënd (53 të mbështetura). Në Android 13 e më të ri mund të zgjedhësh edhe një gjuhë vetëm për PrivateSteps te Cilësimet > Aplikacionet > PrivateSteps > Gjuha. Arabishtja, hebraishtja dhe urduja shfaqen nga e djathta në të majtë, përfshirë grafikët.

Ende i bllokuar?

Dërgo email te help@privatesteps.com. Trego çfarë telefoni ke dhe çfarë priste të ndodhte.