

உதவி

உங்களுக்கு வழக்கமாகத் தேவைப்படும் வரிசையில் சுருக்கமான பதில்கள்.

தொடங்குதல்

1. Google Play-யிலிருந்து PrivateSteps-ஐ நிறுவித் திறக்கவும்.
2. **அடி எண்ணுதலை அனுமதி** என்பதைத் தட்டி, இரண்டு Android கேள்விகளையும் ஏற்கவும்.
3. கேட்கப்பட்டால், **பேட்டரி அமைப்புகளைத் திற** என்பதைத் தட்டி, **பேட்டரி > கட்டுப்பாடற்றது** என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கவும் (கீழே பார்க்கவும்).
4. ஃபோனை பாக்கெட்டில் வைத்து நடங்கள். இன்றைய எண்ணிக்கை மேலேயும் சிறிய தொடர் அறிவிப்பிலும் தோன்றும்.

அனுமதிகளை வழங்குதல்

Android இரண்டு விஷயங்களைக் கேட்கும். **உடல் செயல்பாடு** ஆப் அடி சென்சாரைப் படிக்க உதவுகிறது. **அறிவிப்புகள்** ஓடும் எண்ணிக்கையைக் காட்ட உதவுகிறது; பின்னணியில் எண்ணுவதற்கு Android ஒரு தொடர் அறிவிப்பைக் கட்டாயமாக்குகிறது. இவற்றில் எந்த அனுமதியும் ஆப்பிற்கு இணையத்தைப் பயன்படுத்த இடமளிக்காது; PrivateSteps-இல் இணைய அனுமதியே இல்லை.

தவறுதலாக அனுமதிக்காதே என்பதைத் தட்டிவிட்டால்: ஆப்பைத் திறந்து, **ஆப் அமைப்புகளைத் திற** என்பதைத் தட்டி, பிறகு அனுமதிகள் என்பதில் உடல் செயல்பாட்டை அனுமதிக்கவும்.

Samsung பேட்டரி அமைப்பு

Samsung-இன் பேட்டரி மேலாளர் ஆப்களைத் தூங்க வைக்கலாம்; நீங்கள் மீண்டும் ஆப்பைத் திறக்கும் வரை எண்ணுதல் நின்றிவிடும். ஒரு அமைப்பு இதைச் சரிசெய்யும்:

1. **அமைப்புகள் > ஆப்கள் > PrivateSteps** என்பதைத் திறக்கவும்.
2. **பேட்டரி** என்பதைத் தட்டவும்.
3. **கட்டுப்பாடற்றது** என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

மேலும் **அமைப்புகள் > பேட்டரி > பின்னணிப் பயன்பாட்டு வரம்புகள்** என்பதைச் சரிபார்த்து, PrivateSteps **தூங்கும் ஆப்கள்** அல்லது **ஆழ்ந்து தூங்கும் ஆப்கள்** பட்டியலில் இல்லை என்பதை உறுதிசெய்யவும். ஆப்பின் முதன்மைத் திரையின் கீழே **பேட்டரி அமைப்பு உதவி** என்ற பொத்தான் உள்ளது; அது சரியான இடத்தைத் திறக்கும்.

இலக்குகளை அமைத்தல்

என் இலக்குகளை அமை (பின்னர் **என் இலக்குகளை மாற்று**) என்பதைத் தட்டவும். தினசரி, வாராந்திர அல்லது மாதாந்திர அடிகளின் எண்ணிக்கையை உள்ளிடவும், அல்லது இலக்கு வேண்டாமென்றால் பெட்டியை வெறுமையாக விடவும். **தினசரி இலக்கிலிருந்து வாராந்திர, மாதாந்திரத்தை நிரப்பு** என்பது அவற்றை தினசரி இலக்கின் 7 மடங்கு, 30 மடங்காக அமைக்கும். தினசரி இலக்கு இன்றைய எண்ணிக்கையைச் சுற்றி ஒரு வட்டத்தையும், வாரம் மற்றும் மாத வரைபடங்களில் ஒரு புள்ளிக்கோட்டையும் வரையும்; மாதாந்திர இலக்கு ஆண்டு வரைபடத்தில் புள்ளிக்கோடாகத் தோன்றும். வாராந்திர, மாதாந்திர முன்னேற்றம் பட்டைகளாகக் காட்டப்படும்.

முகப்புத் திரை விட்ஜெட்

முகப்புத் திரையின் வெற்றிடத்தை நீண்ட நேரம் அழுத்தி, **விட்ஜெட்கள்** என்பதைத் தேர்ந்தெடுத்து, **PrivateSteps**-ஐக் கண்டுபிடித்து இழுத்து வைக்கவும். இது இன்றைய எண்ணிக்கையையும், தினசரி இலக்கு இருந்தால் சதவீதத்தையும் காட்டும். தட்டினால் ஆப் திறக்கும். இடைநிறுத்தத்தில் அதையும் தெரிவிக்கும். செயலில் உள்ள சந்தா இல்லையென்றால், நீங்கள் சந்தா செலுத்தும் வரை "மறைக்கப்பட்டது" என்று காட்டும்.

இடைநிறுத்தம்

முதன்மைத் திரையில் அமைப்புகளின் கீழ் உள்ள **எண்ணுவதை இடைநிறுத்து** என்பதை இயக்கவும். எண்ணுதல் முழுமையாக நின்று, அறிவிப்பு மறையும். இடைநிறுத்தத்தில் எடுத்த அடிகள் பின்னர் ஒருபோதும் சேர்க்கப்படாது. மீண்டும் தொடங்க பேனரில் உள்ள **எண்ணுதலைத் தொடரு** என்பதைத் தட்டவும்.

ஏற்றுமதியும் இறக்குமதியும்

எல்லாமே முதன்மைத் திரையில் **உங்கள் தரவு** என்பதன் கீழ் உள்ளன. கோப்புகள் தலைப்பு வரிசையுடன் கூடிய எளிய UTF-8 உரை; எனவே எந்த ஸ்ப்ரெட்ஷீட்டிலும் திறக்கும்.

தினசரி மொத்தங்களை ஏற்றுமதி செய் (CSV)

ஒரு நாளுக்கு ஒரு வரிசை: `date,steps` — எடுத்துக்காட்டாக `2026-10-15,8423` . ஸ்ப்ரெட்ஷீட்களுக்கு மிகவும் ஏற்றது.

முழு விவரத்தை ஏற்றுமதி செய் (CSV)

ஒரு மணிநேரத்துக்கு ஒரு வரிசை: `hour_start,steps` — எடுத்துக்காட்டாக `2026-10-15T14:00:00-04:00,812` . எப்போதாவது மீட்டெடுக்க விரும்பினால் வைத்திருக்க வேண்டிய கோப்பு இதுவே.

முழு விவரக் கோப்பை இறக்குமதி செய்

மணிநேரம் வாரியாக இணைத்து, ஏற்கெனவே சேமிக்கப்பட்ட எந்த மணிநேரத்திலும் பெரிய மதிப்பை வைத்துக்கொள்ளும்; எனவே ஒரே கோப்பை இருமுறை இறக்குமதி செய்தாலும் இரட்டிப்பாக எண்ணாது. எதிர்கால மணிநேரங்கள் தவிர்க்கப்படும். ஏற்கெனவே சேமிக்கப்பட்ட எடை

மற்றும் கொலஸ்ட்ரால் நாட்கள் அப்படியே இருக்கும்; ஒரே மாதிரியான இரத்தச் சர்க்கரைப் பதிவுகள் இரட்டிப்பாகாது.

Android-இன் சொந்த சேமி மற்றும் திற உரையாடல்கள் பயன்படுத்தப்படுவதால், கோப்புகள் எங்கே போகும் என்பதை நீங்களே தேர்வு செய்கிறீர்கள். PrivateSteps-க்கு சேமிப்பக அனுமதி தேவையில்லை.

புதிய ஃபோனுக்கு மாறுதல்

1. பழைய ஃபோனில்: **முழு விவரத்தை ஏற்றுமதி செய் (CSV)** என்பதைத் தட்டி, புதிய ஃபோனிலிருந்து அணுகக்கூடிய இடத்தில் (USB கேபிள், உங்கள் சொந்த கிளவுட் டிரைவ், உங்களுக்கே மின்னஞ்சல்) சேமிக்கவும்.
2. புதிய ஃபோனில்: PrivateSteps-ஐ நிறுவி, அனுமதிகளை வழங்கி, பிறகு **முழு விவரக் கோப்பை இறக்குமதி செய்** என்பதைத் தட்டி அந்தக் கோப்பைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
3. இலக்குகள் CSV-யில் இல்லை; **என் இலக்குகளை மாற்று** என்பதன் கீழ் மீண்டும் அமைக்கவும்.

அல்லது, மாறுவதற்கு முன் **Android காப்புப்பிரதியில் சேர்** என்பதை இயக்கவும்; அப்போது Android-இன் காப்புப்பிரதியும் மீட்டெடுப்பும் அடிகளையும் இலக்குகளையும் கொண்டுவரும்.

பதிவும் ஒப்பீடும்

எந்த நாளுக்குமும் உங்கள் சொந்த எண்களை எழுதிவைக்க **பதிவு** தாவலைப் பயன்படுத்துங்கள்: இரத்தச் சர்க்கரை (நீங்கள் விரும்பும் அளவுக்குப் பதிவுகள், ஒவ்வொன்றிலும் நேரத்துடன்), எடை, கொலஸ்ட்ரால் (மொத்தம், HDL, LDL, ட்ரைகிளிசரைடுகள்; உங்களிடம் உள்ளவற்றை மட்டும் நிரப்பவும்). ஒரு பதிவை மாற்ற அல்லது நீக்க அதைத் தட்டவும். பதிவு தாவலின் கீழே உங்கள் அலகுகளைத் (mg/dL அல்லது mmol/L, கிலோ அல்லது பவுண்டு) தேர்ந்தெடுக்கலாம்.

ஒப்பீடு தாவல் நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் எண்களை ஒரு வாரம், மாதம், ஆண்டு அல்லது எல்லா காலத்துக்கும் கோடுகளாக வரையும். ஒவ்வொரு கோட்டுக்கும் தனி அளவீடு இருப்பதால், ஏற்ற இறக்கங்களை அருகருகே பார்க்கலாம்; ஒவ்வொரு கோட்டின் வரம்பும் வரைபடத்தின் கீழே பட்டியலிடப்படும். ஒரு நாளின் உண்மையான மதிப்புகளைப் பார்க்க வரைபடத்தைத் தட்டவும். இரத்தச் சர்க்கரை வரைபடத்தில் அன்றைய சராசரியைக் காட்டும்; பதிவில் ஒவ்வொரு பதிவும் இருக்கும். PrivateSteps உங்கள் எண்களைப் பதிவு செய்து வரைவது மட்டுமே செய்கிறது. அவற்றை மதிப்பிடுவதுமில்லை, அறிவுரை கூறுவதுமில்லை; அவற்றின் பொருளை உங்கள் மருத்துவரிடம் கேளுங்கள்.

தண்ணீரும் நினைவூட்டல்களும்

பதிவு தாவலின் மேலே, **தண்ணீர்** அன்றைய ஓடும் மொத்தத்தை வைத்திருக்கும். ஒரு குவளை அல்லது பாட்டிலுக்கான விரைவுச் சேர்ப்புப் பொத்தானைத் தட்டவும்; வேறு அளவுக்கு **மற்றொரு அளவைச் சேர்**; தவறு செய்திருந்தால் **மொத்தத்தைத் திருத்து**. **உங்கள் இலக்குகள்** என்பதன் கீழ் தினசரி தண்ணீர் இலக்கை அமைக்கலாம். **அலகுகள்** என்பதன் கீழ் திரவ அவுன்ஸ், மில்லிலிட்டர் அல்லது லிட்டரைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்; நீங்கள் வசிக்கும் இடத்தில் மிகவும் பொதுவானதில் ஆப் தொடங்கும்.

நினைவூட்டல்கள் (இவையும் பதிவு தாவலில்) நடக்கச் செல்ல அல்லது இரத்தச் சர்க்கரையைச் சரிபார்க்க நினைவூட்டும். நேரத்தையும் வாரத்தின் நாட்களையும் தேர்ந்தெடுக்கவும், அல்லது தினமும். எத்தனை வேண்டுமானாலும் சேர்க்கலாம், ஒவ்வொன்றையும் இயக்கலாம் அல்லது அணைக்கலாம். நினைவூட்டல்கள் உங்கள் ஃபோனில் மட்டுமுள்ள அலாரங்கள். ஃபோன் ஓய்வில் இருக்கும்போது தேர்ந்தெடுத்த நேரத்தை விட சில நிமிடங்கள் தாமதமாக வரலாம்; PrivateSteps-க்கு அறிவிப்புகள் அனுமதிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

மருந்துகள்

மருந்துகள் தாவல் ஒரு எளிய பட்டியல்: பெயர், அளவு, எத்தனை முறை (உங்களுக்குப் பிடித்த விதத்தில் தட்டச்சு செய்யலாம்), தொடங்கிய, நிறுத்திய தேதிகள், குறிப்புகள். ஒரு பதிவை மாற்ற அல்லது நீக்க அதைத் தட்டவும். **அச்சிடு அல்லது PDF ஆகச் சேமி** என்பது Android-இன் அச்சுத் திரையை ஒரு சுத்தமான ஒரு பக்கப் பட்டியலுடன் திறக்கும்; பக்கத்தில் உங்கள் பெயரைத் தட்டச்சு செய்யலாம் அல்லது வெறுமையாக விடலாம், பெயர் சேமிக்கப்படாது. **CSV ஏற்றுமதி** பட்டியலை ஸ்ப்ரெட்ஷீட் கோப்பாகச் சேமிக்கும். PrivateSteps அளவுகளையோ மருந்து இடைவினைகளையோ சரிபார்ப்பதில்லை, அறிவுரையும் கூறுவதில்லை.

இலக்கு மதிப்புகள்

பதிவு தாவலில், **உங்கள் இலக்குகள்** என்பதில் எடை, இரத்தச் சர்க்கரை, மொத்த கொலஸ்ட்ரால், HDL, LDL, ட்ரைகிளிசரைடுகள் ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒரு இலக்கு எண்ணை அமைக்கலாம். உங்கள் அடி இலக்குகள் உட்பட, இலக்கில் செய்யும் ஒவ்வொரு மாற்றமும் தேதியுடன் **இலக்கு வரலாறு** என்பதன் கீழ் வைக்கப்படும். ஒப்பீட்டில் இலக்குகள் மங்கலான புள்ளிக்கோடுகளாகத் தோன்றும். இலக்குகள் உங்கள் எண்களுக்கு ஒருபோதும் வண்ணம் பூசுவதோ மதிப்பெண் இடுவதோ இல்லை.

உங்கள் தரவை அழித்தல்

பழைய தரவை நீக்கு

பழைய தரவை நீக்கு என்பதைத் தட்டி, சமீபத்திய எத்தனை ஆண்டுகளை வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் (1, 2, 5 அல்லது 10) என்பதைத் தேர்ந்தெடுத்து உறுதிப்படுத்தவும். அதைவிடப் பழையவை எல்லாம் ஃபோனிலிருந்து நிரந்தரமாக நீக்கப்படும்.

எல்லாவற்றையும் அழி

என் தரவு அனைத்தையும் அழி என்பதைத் தட்டி, பிறகு எல்லாவற்றையும் அழி என்பதைத் தட்டவும். இது உங்கள் அடிகளையும் நீங்கள் உள்ளிட்ட ஒவ்வொரு எண்ணையும் ஃபோனிலிருந்து நிரந்தரமாக நீக்கும்; திரும்பப் பெற முடியாது. முதலில் நகல் வேண்டுமா? ரத்து செய் என்பதைத் தட்டி ஏற்றுமதி செய்யுங்கள். ஆப்பை நிறுவல் நீக்கினாலும் ஃபோனில் சேமிக்கப்பட்ட அனைத்தும் நீங்கும்.

காப்புப்பிரதி எவ்வாறு வேலை செய்கிறது, அதை எப்படி அணைப்பது

Android காப்புப்பிரதியில் சேர் இயல்பாக அணைந்திருக்கும். இயக்கினால், உங்கள் அடிகளும் இலக்குகளும் ஃபோனின் வழக்கமான Android காப்புப்பிரதியில் சேர்க்கப்படும்; அதை Android செய்கிறது (பொதுவாக உங்கள் Google கணக்கிற்கு), PrivateSteps அல்ல. ஆப் எப்போதும் இணையத்துடன் இணைவதே இல்லை. சுவிட்சை அணைத்தால் புதிய காப்புப்பிரதிகள் நிற்கும். ஏற்கெனவே எடுத்த நகலை நீக்க, ஃபோனில் **அமைப்புகள் > Google > காப்புப்பிரதி** என்பதைப் பயன்படுத்தவும்.

இலவச சோதனையும் ஆண்டுச் சந்தாவும்

PrivateSteps நிறுவ இலவசம். **7 நாள் இலவச சோதனையைத் தொடங்கு** என்பதைத் தட்டினால் Google Play கட்டண முறையைக் கேட்கும்; 7 நாட்களுக்கு எல்லாம் வேலை செய்யும், நீங்கள் எதுவும் செலுத்த வேண்டாம். 7 நாட்கள் முடிவதற்குள் ரத்து செய்தால் உங்களிடம் ஒருபோதும் கட்டணம் வசூலிக்கப்படாது. முதன்மைத் திரையின் மேலே ஒரு மெல்லிய கோடு மீதமுள்ள நாட்களையும் முதல் கட்டணம் வசூலிக்கப்படும் தேதியையும் காட்டும்.

சோதனைக்குப் பிறகு சந்தா ஆண்டுக்கு \$5; நீங்கள் ரத்து செய்யும் வரை ஒவ்வொரு ஆண்டும் தானாகக் கட்டணம் வசூலிக்கப்படும். செயலில் உள்ள சந்தா இல்லையென்றால் வரலாறு, வரைபடங்கள், இலக்குகள், சாதனைகள் பூட்டப்படும். **எண்ணுதல் ஒருபோதும் நிற்காது, எதுவும் நீக்கப்படாது.** உங்கள் அடிகள் முழுவதும் சேமிக்கப்படுகின்றன; அமைப்புகள், இடைநிறுத்தம், எல்லா ஏற்றுமதி, இறக்குமதி, அழிக்கும் கருவிகளும் தொடர்ந்து வேலை செய்வதால், உங்கள் தரவை எப்போதும் உங்களுடன் எடுத்துச் செல்லலாம். நீங்கள் சந்தா செலுத்தும் வரை எண் மறைக்கப்படும்: ஆப்பில் மங்கலாகும், அறிவிப்பும் விட்ஜெட்டும் அதைக் காட்டுவதை நிறுத்தும் (அறிவிப்பு எண்ணுதல் தொடர்கிறது என்றும், விட்ஜெட் "மறைக்கப்பட்டது / சந்தா செலுத்தத் தட்டவும்" என்றும் கூறும்).

Google Play உங்கள் நாணயத்தில் விலையைக் காட்டி (ஆண்டுக்கு \$5, நாட்டுக்கு ஏற்ப மாறும்) கட்டணத்தைக் கையாளும். கணக்கு இல்லை. ரத்து செய்ய அல்லது மாற்ற, அமைப்புகளில் (அல்லது சோதனைப் பேனரில்) **நிர்வகி** என்பதைத் தட்டவும், அல்லது Google Play > கட்டணங்களும் சந்தாக்களும் > சந்தாக்கள் என்பதைத் திறக்கவும். ஒவ்வொரு புதுப்பித்தலுக்கும் ஒரு மாதம் முன், ஒரு வாரம் முன், அன்றே ஆப் உங்களுக்கு நினைவூட்டும்; சோதனையில் இருக்கும்போது முதல் கட்டணத்துக்கு முன்பும் நினைவூட்டும். PrivateSteps-க்கு இப்போதும் இணைய அனுமதி இல்லை; ஃபோனில் உள்ள Google Play ஆப்தான் கொள்முதலைச் செய்கிறது.

புதிய ஃபோனா அல்லது மீண்டும் நிறுவலா? அதே Google கணக்கில் உள்நுழைந்திருக்கும்போது **சந்தாவை மீட்டெடு** என்பதைத் தட்டவும். கொள்முதல் நிலுவையில் இருப்பதாகக் காட்டினால், Google Play உறுதிப்படுத்தியவுடன் சந்தா தொடங்கும்.

மொழிகள்

ஆப் உங்கள் ஃபோனின் மொழியைப் பின்பற்றும் (53 மொழிகள் ஆதரிக்கப்படுகின்றன). Android 13 மற்றும் அதற்குப் பிந்தையவற்றில், அமைப்புகள் > ஆப்கள் > PrivateSteps > மொழி என்பதன் கீழ் PrivateSteps-க்கு மட்டும் ஒரு மொழியையும் தேர்ந்தெடுக்கலாம். அரபு, ஹீப்ரு, உருது வரைபடங்கள் உட்பட வலமிருந்து இடமாகக் காட்டப்படும்.

இன்னும் சிக்கலா?

help@privatesteps.com என்ற முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்புங்கள்.
உங்களிடம் எந்த ஃபேபான் உள்ளது, என்ன நடக்கும் என்று எதிர்பார்த்தீர்கள்
என்பதைச் சொல்லுங்கள்.