

సహాయం

మీకు బహుశా అవసరమయ్యే క్రమంలో చిన్న సమాధానాలు.

ప్రారంభించడం

1. Google Play నుండి PrivateSteps ను ఇన్‌స్టాల్ చేసి తెరవండి.
2. **అడుగుల లెక్కింపును అనుమతించు** ను తాకి, రెండు Android ప్రాంప్ట్‌లను అంగీకరించండి.
3. అడిగితే, **బ్యాటరీ సెట్టింగ్‌లను తెరువు** ను తాకి, **బ్యాటరీ > పరిమితి లేదు** ఎంచుకోండి (కింద చూడండి).
4. ఫోన్‌ను జేబులో పెట్టుకుని నడవండి. ఈ రోజు లెక్క పైభాగంలో, చిన్న కొనసాగుతున్న నోటిఫికేషన్‌లో కనిపిస్తుంది.

అనుమతులు ఇవ్వడం

Android రెండు విషయాలను అడుగుతుంది. **శారీరక కార్యకలాపం** యాప్ స్టేప్ సెన్సార్‌ను చదవడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. **నోటిఫికేషన్‌లు** నడుస్తున్న లెక్కను చూపడానికి; నేపథ్యంలో లెక్కించడానికి Android కొనసాగుతున్న నోటిఫికేషన్‌ను తప్పనిసరి చేస్తుంది. ఈ రెండిలో ఏ అనుమతీ యాప్‌కు ఇంటర్నెట్ వాడే అవకాశం ఇవ్వదు, మరియు PrivateSteps కు అసలు ఇంటర్నెట్ అనుమతే లేదు.

పొరపాటున అనుమతించవద్దు అని తాకితే: యాప్ తెరిచి, **యాప్ సెట్టింగ్‌లను తెరువు** ను తాకి, తర్వాత అనుమతులలో శారీరక కార్యకలాపాన్ని అనుమతించండి.

Samsung బ్యాటరీ సెట్టింగ్

Samsung బ్యాటరీ మేనేజర్ యాప్‌లను నిద్రపుచ్చవచ్చు, దాంతో మీరు యాప్‌ను మళ్ళీ తెరిచే వరకు లెక్కింపు ఆగిపోతుంది. ఒక సెట్టింగ్ దీన్ని సరిచేస్తుంది:

1. **సెట్టింగ్‌లు > యాప్‌లు > PrivateSteps** తెరవండి.
2. **బ్యాటరీ** ను తాకండి.
3. **పరిమితి లేదు** ఎంచుకోండి.

అలాగే సెట్టింగ్లు › బ్యాటరీ › బ్యాక్గ్రౌండ్ వినియోగ పరిమితులు చూసి, PrivateSteps నిద్రపోతున్న యాప్లు లేదా గాఢ నిద్రలో ఉన్న యాప్లు లో లేదని నిర్ధారించుకోండి. యాప్ ప్రధాన స్క్రీన్ దిగువన బ్యాటరీ సెటప్ సహాయం బటన్ ఉంది, అది సరైన చోటుకు తీసుకెళ్తుంది.

లక్ష్యాలను సెట్ చేయడం

నా లక్ష్యాలను సెట్ చేయి (తర్వాత నా లక్ష్యాలను మార్చు) ను తాకండి. రోజువారీ, వారం లేదా నెలవారీ అడుగుల సంఖ్యను నమోదు చేయండి, లక్ష్యం వద్దనుకుంటే బాక్స్‌ను ఖాళీగా వదిలేయండి. **రోజువారీ నుండి వారం, నెల నింపు** వాటిని రోజువారీ లక్ష్యానికి 7x, 30x గా సెట్ చేస్తుంది. రోజువారీ లక్ష్యం ఈ రోజు లెక్క చుట్టూ వృత్తాన్ని, వారం, నెల చార్టులలో చుక్కల గీతను గీస్తుంది; నెలవారీ లక్ష్యం సంవత్సరం చార్టులో చుక్కల గీత. వారం, నెల పురోగతి బార్లుగా కనిపిస్తుంది.

హోమ్ స్క్రీన్ విడ్జెట్

హోమ్ స్క్రీన్‌లో ఖాళీ చోటును ఎక్కువసేపు నొక్కి, **విడ్జెట్లు** ఎంచుకుని, **PrivateSteps** ను కనుగొని బయటకు లాగండి. ఇది ఈ రోజు లెక్కను, రోజువారీ లక్ష్యం ఉంటే శాతాన్ని చూపుతుంది. తాకితే యాప్ తెరుచుకుంటుంది. పాజ్‌లో ఉన్నప్పుడు ఆ విషయం చెబుతుంది. యాక్టివ్ సబ్స్క్రిప్షన్ లేకపోతే, మీరు సబ్స్క్రిప్ట్ చేసే వరకు "దాచబడింది" అని చూపుతుంది.

పాజ్ చేయడం

ప్రధాన స్క్రీన్‌లో సెట్టింగ్ల కింద **లెక్కింపును పాజ్ చేయి** ను ఆన్ చేయండి. లెక్కింపు పూర్తిగా ఆగి నోటిఫికేషన్ మాయమవుతుంది. పాజ్‌లో వేసిన అడుగులు తర్వాత ఎప్పుడూ చేర్చబడవు. మళ్ళీ మొదలుపెట్టడానికి బ్యానర్‌లోని **లెక్కింపును కొనసాగించు** ను తాకండి.

ఎగుమతి మరియు దిగుమతి

అన్నీ ప్రధాన స్క్రీన్‌లో **మీ డేటా** కింద ఉన్నాయి. ఫైళ్లు హెడర్ వరుసతో కూడిన సాధారణ UTF-8 టెక్స్ట్, కాబట్టి ఏ స్ప्रेడ్‌షీట్‌లోనైనా తెరుచుకుంటాయి.

రోజువారీ మొత్తాలను ఎగుమతి చేయి (CSV)

రోజుకు ఒక వరుస: `date,steps` — ఉదాహరణకు `2026-10-15,8423` . స్ప्रेడ్‌షీట్‌లకు ఉత్తమం.

పూర్తి వివరాలను ఎగుమతి చేయి (CSV)

గంటకు ఒక వరుస: `hour_start,steps` — ఉదాహరణకు `2026-10-15T14:00:00-04:00,812` . ఎప్పుడైనా పునరుద్ధరించాలనుకుంటే ఉంచుకోవాల్సిన ఫైల్ ఇదే.

పూర్తి వివరాల ఫైల్‌ను దిగుమతి చేయి

గంటల వారీగా విలీనం చేసి, ఇప్పటికే నిల్వ ఉన్న ఏ గంటకైనా పెద్ద విలువను ఉంచుతుంది, కాబట్టి అదే ఫైల్‌ను రెండుసార్లు దిగుమతి చేసినా రెట్టింపు లెక్క కాదు. భవిష్యత్తులోని గంటలు దాటవేయబడతాయి. ఇప్పటికే నిల్వ ఉన్న బరువు, కొలెస్ట్రాల్ రోజులు అలాగే ఉంటాయి; ఒకేలాంటి రక్తంలో చక్కెర నమోదులు రెట్టింపు కావు.

Android సొంత సేవ్, ఓపెన్ డైలాగ్‌లు వాడబడతాయి, కాబట్టి ఫైళ్లు ఎక్కడికి వెళ్లాలో మీరే ఎంచుకుంటారు. PrivateSteps కు స్టోరేజ్ అనుమతి అవసరం లేదు.

కొత్త ఫోన్‌కు మారడం

1. పాత ఫోన్‌లో: **పూర్తి వివరాలను ఎగుమతి చేయి (CSV)**, దాన్ని కొత్త ఫోన్ నుండి అందుకోగల చోట (USB కీబుల్, మీ సొంత క్లౌడ్ డ్రైవ్, మీకే ఇమెయిల్) సేవ్ చేయండి.
2. కొత్త ఫోన్‌లో: PrivateSteps ను ఇన్‌స్టాల్ చేసి, అనుమతులు ఇచ్చి, **పూర్తి వివరాల ఫైల్‌ను దిగుమతి చేయి** ను తాకి ఆ ఫైల్‌ను ఎంచుకోండి.
3. లక్ష్యాలు CSV లో ఉండవు; **నా లక్ష్యాలను మార్పు** కింద మళ్ళీ సెట్ చేయండి.

లేదా, మారడానికి ముందు **Android బ్యాకప్‌లో చేర్పు** ను ఆన్ చేయండి; అప్పుడు Android బ్యాకప్, పునరుద్ధరణ అడుగులను, లక్ష్యాలను తీసుకువస్తాయి.

లాగ్ మరియు పోల్చడం

ఏ రోజుకైనా మీ సొంత సంఖ్యలను రాసుకోవడానికి **లాగ్** ట్యాబ్‌ను వాడండి: రక్తంలో చక్కెర (మీకు కావలసినన్ని నమోదులు, ప్రతిదానికి సమయంతో), బరువు, కొలెస్ట్రాల్ (మొత్తం, HDL, LDL, ట్రైగ్లిజరైడ్లు; మీ దగ్గర ఉన్నవి మాత్రమే నింపండి). నమోదును మార్చడానికి లేదా తొలగించడానికి దాన్ని తాకండి. లాగ్ ట్యాబ్ దిగువన మీ యూనిట్లను (mg/dL లేదా mmol/L, కిలోలు లేదా పౌండ్లు) ఎంచుకోండి.

పోల్చు ట్యాబ్ మీరు ఎంచుకున్న సంఖ్యలను ఒక వారం, నెల, సంవత్సరం లేదా మొత్తం కాలానికి గీతలుగా గీస్తుంది. ప్రతి గీతకు దాని సొంత స్కేల్ ఉంటుంది, కాబట్టి హెచ్చుతగ్గులను పక్కపక్కనే చూడవచ్చు; ప్రతి గీత పరిధి చార్టు కింద జాబితా చేయబడుతుంది. ఒక రోజు అసలు విలువలను చూడటానికి చార్టును తాకండి. రక్తంలో చక్కెర చార్టులో ఆ రోజు సగటును, లాగ్‌లో ప్రతి నమోదును చూపుతుంది. PrivateSteps మీ సంఖ్యలను రికార్డ్ చేసి గీయడం మాత్రమే చేస్తుంది. వాటిపై తీర్పు చెప్పదు, సలహా ఇవ్వదు; వాటి అర్థం ఏమిటో మీ డాక్టర్‌ను అడగండి.

నీరు మరియు రిమైండర్లు

లాగ్ ట్రాబ్ పైభాగంలో, **నీరు** ఆ రోజు నడుస్తున్న మొత్తాన్ని ఉంచుతుంది. గ్లాసు లేదా బాటిల్ కోసం త్వరిత-జోడింపు బటన్‌ను తాకండి, మరేదైనా పరిమాణానికి **మరొక పరిమాణాన్ని జోడించు**, పొరపాటు జరిగితే **మొత్తాన్ని సరిచేయి**. **మీ లక్ష్యాలు** కింద రోజువారీ నీటి లక్ష్యాన్ని సెట్ చేయండి. **యానిట్లు** కింద ప్లూయిడ్ ఔన్నులు, మిల్లీలీటర్లు లేదా లీటర్లను ఎంచుకోండి; మీరు నివసించే చోట ఎక్కువగా వాడేదానితో యాప్ మొదలవుతుంది.

రిమైండర్లు (ఇవి కూడా లాగ్ ట్రాబ్‌లో) నడకకు వెళ్లమని లేదా రక్తంలో చక్కెరను తనిఖీ చేయమని గుర్తు చేయగలవు. సమయాన్ని, వారంలోని రోజులను ఎంచుకోండి, లేదా ప్రతి రోజు. మీకు కావలసినన్ని జోడించండి, ప్రతిదాన్ని ఆన్ లేదా ఆఫ్ చేయండి. రిమైండర్లు మీ ఫోన్‌లో మాత్రమే ఉండే అలారాలు. ఫోన్ విశ్రాంతిలో ఉన్నప్పుడు ఎంచుకున్న సమయం కంటే కొన్ని నిమిషాలు ఆలస్యంగా రావచ్చు, మరియు PrivateSteps కు నోటిఫికేషన్లు అనుమతించబడి ఉండాలి.

మందులు

మందులు ట్రాబ్ ఒక సాధారణ జాబితా: పేరు, మోతాదు, ఎంత తరచుగా (మీకు నచ్చినట్లు టైప్ చేయండి), మొదలుపెట్టిన, ఆపిన తేదీలు, గమనికలు. నమోదును మార్చడానికి లేదా తొలగించడానికి దాన్ని తాకండి. **ప్రింట్ చేయి లేదా PDF గా సేవ్ చేయి** శుభ్రమైన ఒక పేజీ జాబితాతో Android ప్రింట్ స్క్రీన్‌ను తెరుస్తుంది; పేజీలో మీ పేరు టైప్ చేయవచ్చు లేదా ఖాళీగా వదలవచ్చు, పేరు నిల్వ చేయబడదు. **CSV ఎగుమతి** జాబితాను స్ప్రెడ్‌షీట్ ఫైల్‌గా సేవ్ చేస్తుంది. PrivateSteps మోతాదులను లేదా ఔషధ పరస్పర చర్యలను తనిఖీ చేయదు, సలహా ఇవ్వదు.

లక్ష్య విలువలు

లాగ్ ట్రాబ్‌లో, **మీ లక్ష్యాలు** లో బరువు, రక్తంలో చక్కెర, మొత్తం కొలెస్ట్రాల్, HDL, LDL, ట్రైగ్లిజరైడ్లలో ప్రతిదానికి ఒక లక్ష్య సంఖ్యను సెట్ చేయవచ్చు. మీ అడుగుల లక్ష్యాలతో సహా లక్ష్యంలో చేసే ప్రతి మార్పు తేదీతో సహా **లక్ష్య చరిత్ర** కింద ఉంచబడుతుంది. పోల్చులో లక్ష్యాలు మసక చుక్కల గీతలుగా కనిపిస్తాయి. లక్ష్యాలు మీ సంఖ్యలకు ఎప్పుడూ రంగు వేయవు, గ్రేడ్ ఇవ్వవు.

మీ డేటాను చెరిపివేయడం

పాత డేటాను తొలగించు

పాత డేటాను తొలగించు ను తాకి, ఇటీవలి ఎన్ని సంవత్సరాలను ఉంచాలో (1, 2, 5 లేదా 10) ఎంచుకుని నిర్ధారించండి. అంతకంటే పాతవన్నీ ఫోన్ నుండి శాశ్వతంగా తొలగించబడతాయి.

అన్నింటినీ చెరిపివేయి

నా డేటా మొత్తం చెరిపివేయి ను తాకి, తర్వాత అన్నింటినీ చెరిపివేయి ను తాకండి. ఇది మీ అడుగులను, మీరు నమోదు చేసిన ప్రతి సంఖ్యను ఫోన్ నుండి శాశ్వతంగా తొలగిస్తుంది, వెనక్కి తీసుకోలేరు. ముందు కాపీ కావాలా? రద్దు చేయి ను తాకి ఎగుమతి చేయండి. యాప్ ను అన్ ఇన్ స్టాల్ చేసినా ఫోన్ లో నిల్వ ఉన్నదంతా తొలగిపోతుంది.

బ్యాకప్ ఎలా పనిచేస్తుంది, దాన్ని ఎలా ఆఫ్ చేయాలి

Android బ్యాకప్ లో చేర్చు డిఫాల్ట్ గా ఆఫ్ లో ఉంటుంది. ఆన్ లో ఉన్నప్పుడు, మీ అడుగులు, లక్ష్యాలు ఫోన్ సాధారణ Android బ్యాకప్ లో చేర్చబడతాయి; దాన్ని Android చేస్తుంది (సాధారణంగా మీ Google ఖాతాకు), PrivateSteps కాదు. యాప్ మాత్రం ఎప్పుడూ ఇంటర్నెట్ కు కనెక్ట్ కాదు. స్విచ్ ను ఆఫ్ చేస్తే కొత్త బ్యాకప్ లు ఆగిపోతాయి. ఇప్పటికే చేసిన కాపీని తొలగించడానికి, ఫోన్ లో **సెట్టింగ్లు > Google > బ్యాకప్** వాడండి.

ఉచిత ట్రయల్ మరియు వార్షిక సబ్స్క్రిప్షన్

PrivateSteps ఇన్ స్టాల్ చేయడానికి ఉచితం. **7 రోజుల ఉచిత ట్రయల్ ప్రారంభించండి** ను తాకండి, Google Play చెల్లింపు విధానాన్ని అడుగుతుంది; 7 రోజులు అన్నీ పనిచేస్తాయి, మీరు ఏమీ చెల్లించరు. 7 రోజులు ముగిసేలోపు రద్దు చేస్తే, మీకు ఎప్పుడూ ఛార్జ్ చేయబడదు. ప్రధాన స్క్రీన్ పైభాగంలో ఒక సన్నని గీత మిగిలిన రోజులను, మొదటి ఛార్జ్ తేదీని చూపుతుంది.

ట్రయల్ తర్వాత సబ్స్క్రిప్షన్ సంవత్సరానికి \$5, మీరు రద్దు చేసే వరకు ప్రతి సంవత్సరం ఆటోమేటిక్ గా ఛార్జ్ అవుతుంది. యాక్టివ్ సబ్స్క్రిప్షన్ లేకపోతే చరిత్ర, చార్టులు, లక్ష్యాలు, రికార్డులు లాక్ అవుతాయి. **లెక్కింపు ఎప్పుడూ ఆగదు, ఏదీ తొలగించబడదు.** మీ అడుగులు అంతా సేవ్ అవుతాయి, సెట్టింగ్లు, పాజ్, అన్ని ఎగుమతి, దిగుమతి, చెరిపివేత సాధనాలు పనిచేస్తూనే ఉంటాయి, కాబట్టి మీ డేటాను ఎప్పుడైనా మీతో తీసుకెళ్లవచ్చు. మీరు సబ్స్క్రిప్షన్ చేసే వరకు సంఖ్య దాచబడుతుంది: యాప్ లో అది మసకగా ఉంటుంది, నోటిఫికేషన్, విడ్జెట్ దాన్ని చూపడం ఆపుతాయి (నోటిఫికేషన్ లెక్కింపు కొనసాగుతోందని చెబుతుంది, విడ్జెట్ "దాచబడింది / సబ్స్క్రిప్షన్ చేయడానికి తాకండి" అని చెబుతుంది).

Google Play మీ కరెన్సీలో ధరను (సంవత్సరానికి \$5, దేశాన్ని బట్టి మారుతుంది) చూపి, చెల్లింపును నిర్వహిస్తుంది. ఖాతా లేదు. రద్దు చేయడానికి లేదా మార్చడానికి, సెట్టింగ్ లలో (లేదా ట్రయల్ బ్యానర్ లో) **నిర్వహించు** ను తాకండి, లేదా Google Play > చెల్లింపులు & సబ్స్క్రిప్షన్లు > సబ్స్క్రిప్షన్లు తెరవండి. ప్రతి రెన్యూవల్ కు ఒక నెల ముందు, ఒక వారం ముందు, ఆ రోజున, అలాగే ట్రయల్ లో ఉన్నప్పుడు మొదటి ఛార్జ్ కు ముందు యాప్ మీకు గుర్తు చేస్తుంది. PrivateSteps కు ఇప్పటికీ ఇంటర్నెట్ అనుమతి లేదు; ఫోన్ లోని Google Play యాప్ చెల్లింపును చేస్తుంది.

కొత్త ఫోనా లేదా రీఇన్‌స్టాలా? అదే Google ఖాతాలో సైన్ ఇన్ అయి ఉన్నప్పుడు **సబ్స్క్రిప్షన్‌ను పునరుద్ధరించు** ను తాకండి. కొనుగోలు పెండింగ్‌లో ఉన్నట్లు కనిపిస్తే, Google Play నిర్ధారించిన వెంటనే అది మొదలవుతుంది.

భాషలు

యాప్ మీ ఫోన్ భాషను అనుసరిస్తుంది (53 భాషలకు మద్దతు). Android 13 మరియు కొత్త వెర్షన్లలో సెట్టింగ్‌లు › యాప్‌లు › PrivateSteps › భాష కింద PrivateSteps కు మాత్రమే ఒక భాషను కూడా ఎంచుకోవచ్చు. అరబిక్, హిబ్రూ, ఉర్దూ చార్టర్లతో సహా కుడి నుండి ఎడమకు చూపబడతాయి.

ఇంకా ఇబ్బందిగా ఉందా?

help@privatesteps.com కు ఇమెయిల్ చేయండి. మీ దగ్గర ఏ ఫోన్ ఉందో, ఏమి జరుగుతుందని మీరు ఆశించారో చెప్పండి.