

مدد

مختصر جوابات، اس ترتیب میں جس میں آپ کو غالباً ان کی ضرورت پڑے گی۔

شروع کرنا

1. Google Play سے PrivateSteps انسٹال کریں اور اسے کھولیں۔
2. قدم گننے کی اجازت دیں کو چھوئیں اور اینڈرائیڈ کی دو درخواستیں قبول کریں۔
3. اگر پوچھا جائے تو **بیٹری کی ترتیبات کھولیں** کو چھوئیں اور **بیٹری** ، **بلا پابندی** چنیں (نیچے دیکھیں)۔
4. فون کو جیب میں رکھیں اور چلیں۔ آج کی گنتی اوپر اور چھوٹے جاری نوٹیفکیشن میں نظر آئے گی۔

اجازتیں دینا

اینڈرائیڈ دو چیزیں مانگتا ہے۔ **جسمانی سرگرمی** ایپ کو قدم کا سینسر پڑھنے دیتی ہے۔ **نوٹیفکیشنز** اسے جاری گنتی دکھانے دیتے ہیں؛ اینڈرائیڈ پس منظر میں گنتی کے لیے جاری نوٹیفکیشن لازمی قرار دیتا ہے۔ ان میں سے کوئی بھی اجازت ایپ کو انٹرنیٹ استعمال کرنے نہیں دیتی، اور PrivateSteps کے پاس انٹرنیٹ کی اجازت سرے سے ہے ہی نہیں۔

اگر آپ نے غلطی سے اجازت نہ دیں کو چھو لیا: ایپ کھولیں، **ایپ کی ترتیبات کھولیں** کو چھوئیں، پھر اجازتیں میں جا کر جسمانی سرگرمی کی اجازت دیں۔

Samsung بیٹری کی ترتیب

Samsung کا بیٹری منیجر ایپس کو سلا سکتا ہے، جس سے گنتی اس وقت تک رک جاتی ہے جب تک آپ ایپ دوبارہ نہ کھولیں۔ ایک ترتیب اسے ٹھیک کر دیتی ہے:

1. **ترتیبات** ، **ایپس** ، **PrivateSteps** کھولیں۔
2. **بیٹری** کو چھوئیں۔
3. **بلا پابندی** چنیں۔

ترتیبات ، بیٹری ، پس منظر کے استعمال کی حدیں بھی دیکھیں اور یقینی بنائیں کہ PrivateSteps سوتی ایپس یا گہری نیند والی ایپس میں شامل نہیں۔ ایپ کی مرکزی اسکرین کے نیچے بیٹری کی ترتیب میں مدد کا ایک بٹن ہے جو درست جگہ کھول دیتا ہے۔

اہداف مقرر کرنا

میرے اہداف مقرر کریں کو چھوئیں (بعد میں میرے اہداف بدلیں)۔ روزانہ، ہفتہ وار یا ماہانہ قدموں کی تعداد درج کریں، یا کوئی ہدف نہ رکھنے کے لیے خانہ خالی چھوڑ دیں۔ روزانہ سے ہفتہ وار اور ماہانہ بھریں انہیں روزانہ ہدف کا 7 گنا اور 30 گنا مقرر کرتا ہے۔ روزانہ ہدف آج کی گنتی کے گرد ایک دائرہ اور ہفتہ و مہینہ کے چارٹس پر ایک ٹوٹی ہوئی لکیر بناتا ہے؛ ماہانہ ہدف سال کے چارٹ پر ٹوٹی ہوئی لکیر ہے۔ ہفتہ وار اور ماہانہ پیش رفت پٹیوں کے طور پر دکھائی جاتی ہے۔

ہوم اسکرین ویجیٹ

ہوم اسکرین کے کسی خالی حصے کو دیر تک دبائیں، ویجیٹس چنیں، PrivateSteps تلاش کریں اور اسے کھینچ کر باہر رکھ دیں۔ یہ آج کی گنتی دکھاتا ہے اور، اگر آپ کا روزانہ ہدف ہو تو، فیصد بھی۔ ایپ کھولنے کے لیے اسے چھوئیں۔ گنتی موقوف ہو تو یہ بتا دیتا ہے۔ فعال سبسکرپشن کے بغیر، سبسکرائب کرنے تک یہ "پوشیدہ" دکھاتا ہے۔

روکنا

مرکزی اسکرین پر ترتیبات کے تحت گنتی روکیں آن کریں۔ گنتی مکمل طور پر رک جاتی ہے اور نوٹیفکیشن غائب ہو جاتا ہے۔ رکنے کے دوران اٹھائے گئے قدم بعد میں کبھی شامل نہیں ہوتے۔ دوبارہ شروع کرنے کے لیے بینر میں گنتی دوبارہ شروع کریں کو چھوئیں۔

برآمد اور درآمد

سب کچھ مرکزی اسکرین پر آپ کا ڈیٹا کے تحت ہے۔ فائلیں سرخی والی قطار کے ساتھ سادہ UTF-8 متن ہیں، اس لیے کسی بھی اسپریڈ شیٹ میں کھل جاتی ہیں۔

روزانہ کے مجموعے برآمد کریں (CSV)

ہر دن کی ایک قطار: date, steps — مثلاً 15,8423-10-2026 - اسپریڈ شیٹس کے لیے بہترین۔

مکمل تفصیل برآمد کریں (CSV)

ہر گھنٹے کی ایک قطار: hour_start, steps — مثلاً 15T14:00:00-04:00,812-10-2026 - اگر آپ کبھی بحال کرنا چاہیں تو یہی فائل سنبھال کر رکھنی چاہیے۔

مکمل تفصیل والی فائل درآمد کریں

گھنٹے کے حساب سے ضم کرتا ہے اور پہلے سے محفوظ ہر گھنٹے کے لیے بڑی قدر رکھتا ہے، اس لیے ایک ہی فائل دو بار درآمد کرنے سے کبھی دہری گنتی نہیں ہوتی۔ مستقبل کے گھنٹے چھوڑ دیے جاتے ہیں۔ پہلے سے محفوظ وزن اور کولیسٹرول کے دن برقرار رہتے ہیں؛ ایک جیسی بلڈ شوگر کی اندراجات دوگنی نہیں ہوتیں۔

اینڈرائیڈ کے اپنے محفوظ کرنے اور کھولنے والے ڈائلاگ استعمال ہوتے ہیں، اس لیے آپ خود چنتے ہیں کہ فائلیں بالکل کہاں جائیں۔ PrivateSteps کو اسٹوریج کی اجازت درکار نہیں۔

نئے فون پر منتقلی

1. پرانے فون پر: **مکمل تفصیل برآمد کریں (CSV)** اور اسے ایسی جگہ محفوظ کریں جہاں نئے فون سے پہنچ سکیں (USB کیبل، آپ کی اپنی کلاؤڈ ڈرائیو، خود کو ای میل)۔

2. نئے فون پر: PrivateSteps انسٹال کریں، اجازتیں دیں، پھر **مکمل تفصیل والی فائل درآمد کریں** اور وہی فائل چنیں۔

3. اہداف CSV میں نہیں ہوتے؛ انہیں **میرے اہداف بدلیں** کے تحت دوبارہ مقرر کریں۔

متبادل طور پر، فون بدلنے سے پہلے **اینڈرائیڈ بیک اپ میں شامل کریں** آن کریں؛ اینڈرائیڈ کا بیک اپ اور بحالی پھر قدم اور اہداف ساتھ لے آتی ہے۔

لاگ اور موازنہ

کسی بھی دن کے لیے اپنے اعداد لکھنے کے لیے **لاگ** ٹیب استعمال کریں: بلڈ شوگر (جتنی اندراجات چاہیں، ہر ایک کے ساتھ وقت)، وزن، اور کولیسٹرول (کل، LDL، HDL اور ٹرائی گلیسرائیڈز؛ صرف وہی بھریں جو آپ کے پاس ہو)۔ کسی اندراج کو بدلنے یا حذف کرنے کے لیے اسے چھوئیں۔ اپنی اکائیاں (mmol/L یا mg/dL، کلوگرام یا پاؤنڈ) لاگ ٹیب کے نیچے چنیں۔

موازنہ ٹیب آپ کے چنے ہوئے اعداد کو ہفتے، مہینے، سال یا پورے وقت پر لکیروں کی صورت میں بناتا ہے۔ ہر لکیر کا اپنا پیمانہ ہے تاکہ آپ اتار چڑھاؤ ساتھ ساتھ دیکھ سکیں؛ ہر لکیر کی حد چارٹ کے نیچے درج ہوتی ہے۔ کسی دن کی اصل قدریں دیکھنے کے لیے چارٹ کو چھوئیں۔ بلڈ شوگر چارٹ میں دن کی اوسط دکھاتی ہے اور لاگ میں ہر اندراج PrivateSteps صرف آپ کے اعداد ریکارڈ کرتی اور بناتی ہے۔ یہ ان کا فیصلہ نہیں کرتی اور نہ مشورہ دیتی ہے؛ ان کا مطلب اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں۔

پانی اور یاد دہانیاں

لاگ ٹیب کے اوپر **پانی** دن کا جاری مجموعہ رکھتا ہے۔ گلاس یا بوتل کے لیے فوری اضافے کے بٹن کو، کسی اور مقدار کے لیے **دوسری مقدار شامل کریں** کو، یا غلطی ہو جائے تو **مجموعہ درست کریں** کو چھوئیں۔ **آپ کے اہداف** کے تحت روزانہ پانی کا ہدف مقرر کریں۔ **اکائیاں** کے تحت فلوئڈ اونس، ملی لیٹر یا لیٹر چنیں؛ ایپ اس سے شروع ہوتی ہے جو آپ کے علاقے میں سب سے عام ہو۔

یاد دہانیاں (یہ بھی لاگ ٹیب پر) آپ کو چہل قدمی کرنے یا بلڈ شوگر جانچنے کی یاد دلا سکتی ہیں۔ وقت اور ہفتے کے دن چنیں، یا ہر دن۔ جتنی چاہیں شامل کریں اور ہر ایک کو آن یا آف کریں۔ یاد دہانیاں صرف آپ کے فون پر الارم ہیں۔ جب فون آرام کی حالت میں ہو تو یہ چنے ہوئے وقت سے چند منٹ بعد آ سکتی ہیں، اور ان کے لیے PrivateSteps کے نوٹیفیکیشنز کی اجازت ہونا ضروری ہے۔

ادویات

ادویات ٹیب ایک سادہ فہرست ہے: نام، خوراک، کتنی بار (جیسے چاہیں لکھیں)، شروع اور بند کرنے کی تاریخیں، اور نوٹس۔ کسی اندراج کو بدلنے یا حذف کرنے کے لیے اسے چھوئیں۔ **پرنٹ کریں یا PDF کے طور پر محفوظ کریں** اینڈرائیڈ کی پرنٹ اسکرین کو ایک صاف ایک صفحے کی فہرست کے ساتھ کھولتا ہے؛ آپ صفحے پر اپنا نام لکھ سکتے ہیں یا خالی چھوڑ سکتے ہیں، اور نام محفوظ نہیں کیا جاتا۔ **CSV برآمد کریں** فہرست کو اسپریڈ شیٹ فائل کے طور پر محفوظ کرتا ہے۔ PrivateSteps خوراکیوں یا ادویات کے باہمی اثرات کی جانچ نہیں کرتی اور کوئی مشورہ نہیں دیتی۔

اہداف کے اعداد

لاگ ٹیب پر آپ کے **اہداف** آپ کو وزن، بلڈ شوگر، کل کولیسٹرول، LDL، HDL اور ٹرائی گلیسرائیڈز کے لیے ایک ایک ہدف کا عدد مقرر کرنے دیتا ہے۔ ہدف میں ہر تبدیلی، آپ کے قدموں کے اہداف سمیت، تاریخ کے ساتھ **ہدف کی تاریخ** کے تحت رکھی جاتی ہے۔ موازنہ میں اہداف ہلکی ٹوٹی ہوئی لکیروں کی صورت میں نظر آتے ہیں۔ اہداف آپ کے اعداد کو کبھی رنگ نہیں دیتے اور نہ ان کی درجہ بندی کرتے ہیں۔

اپنا ڈیٹا مٹانا

پرانا ڈیٹا حذف کریں

پرانا ڈیٹا حذف کریں کو چھوئیں، چنیں کہ حالیہ کتنے سال رکھنے ہیں (1، 2، 5 یا 10) اور تصدیق کریں۔ اس سے پرانا سب کچھ فون سے ہمیشہ کے لیے حذف ہو جاتا ہے۔

سب کچھ مٹا دیں

میرا سارا ڈیٹا مٹائیں کو چھوئیں، پھر **سب کچھ مٹا دیں** کو۔ یہ آپ کے قدم اور آپ کے درج کیے ہوئے ہر عدد کو فون سے ہمیشہ کے لیے حذف کر دیتا ہے اور واپس نہیں ہو سکتا۔ پہلے کاپی چاہیے؟ منسوخ کریں کو چھوئیں اور برآمد کریں۔ ایپ ان انسٹال کرنے سے بھی فون پر محفوظ سب کچھ مٹ جاتا ہے۔

بیک اپ کیسے کام کرتا ہے، اور اسے بند کیسے کریں

اینڈرائیڈ بیک اپ میں شامل کریں بطور ڈیفالٹ بند ہے۔ آن ہونے پر آپ کے قدم اور اہداف فون کے عام اینڈرائیڈ بیک اپ میں شامل ہوتے ہیں، جو اینڈرائیڈ کرتا ہے (عموماً آپ کے Google اکاؤنٹ میں)، PrivateSteps نہیں۔ ایپ خود پھر بھی کبھی انٹرنیٹ سے نہیں جڑتی۔ سوئچ بند کرنے سے نئے بیک اپ رک جاتے ہیں۔ پہلے سے بنی ہوئی کاپی حذف کرنے کے لیے فون پر **ترتبیات > Google > بیک اپ** استعمال کریں۔

مفت آزمائش اور سالانہ سبسکرپشن

PrivateSteps انسٹال کرنا مفت ہے۔ **7 دن کی مفت آزمائش شروع کریں** کو چھوئیں تو Google Play ادائیگی کا طریقہ مانگتا ہے؛ 7 دن تک سب کچھ کام کرتا ہے اور آپ کو کچھ ادا نہیں کرنا پڑتا۔ اگر آپ 7 دن ختم ہونے سے پہلے منسوخ کر دیں تو آپ سے کبھی چارج نہیں کیا جاتا۔ مرکزی اسکرین کے اوپر ایک باریک لکیر باقی دن اور پہلے چارج کی تاریخ دکھاتی ہے۔

آزمائش کے بعد سبسکرپشن \$5 سالانہ ہے، جو آپ کے منسوخ کرنے تک ہر سال خودکار طور پر چارج ہوتی ہے۔ فعال سبسکرپشن کے بغیر تاریخ، چارٹس، اہداف اور ریکارڈ مقفل رہتے ہیں۔ **گنتی کبھی نہیں رکتی اور کچھ حذف نہیں ہوتا**۔ آپ کے قدم اس پورے عرصے میں محفوظ رہتے ہیں، اور ترتبیات، روکنا اور برآمد، درآمد اور مٹانے کے تمام اوزار کام کرتے رہتے ہیں، اس لیے آپ ہمیشہ اپنا ڈیٹا ساتھ لے جا سکتے ہیں۔ سبسکرائب کرنے تک نمبر چھپا رہتا ہے: ایپ میں دھندلا ہوتا ہے، اور نوٹیفکیشن اور ویجیٹ اسے دکھانا بند کر دیتے ہیں (نوٹیفکیشن بتاتا ہے کہ گنتی جاری ہے، اور ویجیٹ "پوشیدہ / سبسکرائب کرنے کے لیے چھوئیں" دکھاتا ہے)۔

Google Play قیمت آپ کی کرنسی میں دکھاتا ہے (\$5 سالانہ، ملک کے لحاظ سے مختلف) اور ادائیگی سنبھالتا ہے۔ کوئی اکاؤنٹ نہیں۔ منسوخ یا تبدیل کرنے کے لیے ترتبیات میں (یا آزمائش کے بینر پر) **منظم کریں** کو چھوئیں، یا Google Play < ادائیگیاں اور سبسکرپشنز > سبسکرپشنز کھولیں۔ ایپ ہر تجدید سے ایک مہینہ پہلے، ایک ہفتہ پہلے اور اسی دن آپ کو یاد دلاتی ہے، اور آزمائش کے دوران پہلے چارج سے پہلے بھی۔ PrivateSteps کو خود پھر بھی انٹرنیٹ کی اجازت نہیں؛ خریداری فون پر موجود Google Play ایپ کرتی ہے۔

نیا فون یا دوبارہ انسٹال؟ اسی Google اکاؤنٹ میں سائن ان رہتے ہوئے **سبسکرپشن بحال کریں** کو چھوئیں۔ اگر کوئی خریداری زیر التوا دکھائی دے تو Google Play کی تصدیق ہوتے ہی سبسکرپشن شروع ہو جاتی ہے۔

زبانیں

ایپ آپ کے فون کی زبان کی پیروی کرتی ہے (53 معاون)۔ اینڈرائیڈ 13 اور نئے ورژن پر آپ ترتیبات ، ایپس ، PrivateSteps ، زبان کے تحت صرف PrivateSteps کے لیے بھی زبان چن سکتے ہیں۔ عربی، عبرانی اور اردو چارٹس سمیت دائیں سے بائیں دکھائی جاتی ہیں۔

پھر بھی مسئلہ ہے؟

help@privatesteps.com پر ای میل کریں۔ بتائیں کہ آپ کے پاس کون سا فون ہے اور آپ کو کیا ہونے کی توقع تھی۔