

Tips for Improving Memory

!

"#!\$%&' (%!) * + % , % - + % !

! "#\$%&' () & ' % # " # * %) & * ' # + # * * \$ " ,) - . ") & / 0 " . 1 & ' () / # / . " , 2) 3 - , . 4) \$ " #) 5 & (5 6 ,) & ' % # " # * % # 7) & ') % 5 #) % . 0 & + , . 4) \$ " #) * % 4 7 , & ' (8) , . 4) \$ " #) & ') 6 4 + 9 2 : . . ; # 1 # " 8) ; 5 \$) 7 .) , . 4) 7 .) & - , . 4) \$ " #) " , & ' () % .) * % 4 7 ,) & ' - . " / \$ % & . ') % 5 \$) 7 . # *) ' . %) & ' % # " # * %) , . 4 <)

)

= . " 9) ; & % 5) \$) 0 \$ " % ' # " . ") & ') \$) (" . 4 0 2)

> . " /) " # 6 \$ % & . ' * 5 & 0 *) ; & % 5 , . 4 ") 0 " . - # * * . " * 2)

! . ' ' # + %) % 5 #) & ' - . " / \$ % & . ') % . * . / # % 5 & ' () / # \$ ' & ' (- 4 6 2)

! "#\$%&' \$) ; \$,) % .) & ' % # " # + %) ; & % 5) % 5 #) / \$ % # " & \$ 6 ? " \$;) \$) + 5 \$ " % 8) / \$ 9 #) \$) (" \$ 0 5 . ") + " # \$ % #) \$)

0 " \$ + % & + #) % # * 2)

!

/ # ! , % 0 ! 1) + 2 ! + 2 % ! & ' , , % & + !) * + % * + !

!

@ # \$ %) ; & % 5) % 5 #) & ' % # ' %) % .) " # / # / A # " 2))

B # + . / # \$ ') \$ + % & 1 #) " # \$ 7 # " 2) C * 9) , . 4 " * # 6 -) D 4 # * % & . ' *) \$ A . 4 %) ; 5 \$) , . 4) \$ " #) " # \$ 7 & ' () & ')

. " 7 # ") % .) A #) \$ % # # ' % & 1 #) \$ ' 7) # / \$ & ') - . + 4 * # 7 2))

E \$ 9 #) ' . % # *) . ") * 4 / / \$ " & F #) & ') . " 7 # ") % .) 5 # 6 0) * . 6 & 7 & - ,) & ' - . " / \$ % & . ' 2)

!

3 # ! \$ % ! - % 4 % & +) 5 % !

!

? . ' G %) % " ,) % .) " # / # / A # ") # 1 # " , % 5 & ' (2))

! 5 . . * #) ; 5 \$) & *) / . * %) & / 0 . " % \$ ' %) A ,) 0 \$, & ' () \$ % % # ' % & . ') % .) + 5 \$ 0 # # ") 5 # \$ 7 & ' (* 8) + 5 \$ 0 # # ")

* 4 / / \$ " & # *) \$ ' 7) A . 6 7 - \$ + # 7) ; . " 7 * 2))

H * #) , . 4 ") + . 4 " * # *) * , 6 6 \$ A 4 *) \$ *) \$) (4 & 7 #) % .) 5 # 6 0) , . 4) & 7 # ' % & - ,) / \$ & ') & 7 # \$ *) \$ ' 7) % . 0 & + * 2)

I \$,) + \$ " # - 4 6) \$ % # # ' % & . ') & ') + 6 \$ * *) % .) & ' - . " / \$ % & . ') % 5 \$) & *) " # 0 # \$ % # 7 . ") # / 0 5 \$ * & F # 7) A ,)

, . 4 ") 0 " . - # * * . " 2))

!

6 # ! ' , 7 0 *) 8 % !

!

3 %) & *) # \$ * & # ") % .) " # + \$ 6 6) & ' - . " / \$ % & . ') % 5 \$) 5 \$ *) A # # ') . " (\$ ' & F # 7) & ') \$) / # \$ ' & ' (- 4 6) ; \$, 2))

3 ' * % # \$ 7 . -) % " , & ' () % .) " # / # / A # ") J K) ' # ;) % # " / * 8) . " (\$ ' & F #) % 5 #) % # " / *) & ' % .) K) (" . 4 0 *))

. -) K) % # " / * 2))

L " (\$ ' & F #) % 5 #) & ' - . " / \$ % & . ') & ' % .) + \$ % # (. " & # *) - . ") # \$ * & # ") " # + \$ 6 6 2)

!

!

)

I \$ (#) M . -) J)

