

# 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 2 ? " \$ ; ) \$ ) + 5 \$ " % 8 ) / \$ 9 # ) \$ ) ( " \$ 0 5 . " ) + " # \$ % # ) \$ )  
0 " \$ + % & + # ) % # \* 2 )

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

@ # \$ 7 ) ; & % 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 )

