

## Why It Is Important to Reduce the U.S. National Debt

### Comprehending Inflation, and Super-Inflation

**Inflation is defined** as a general increase in the prices of most goods and services in the economy. For example, when the average price level of most goods and services increases, it decreases the amount of items we can purchase with a dollar today, when compared to the same time last year.

**During inflationary periods**, the value of currency decreases and the value of fixed assets, such as home and cars increases. Also, during inflationary periods, the price of tangible assets such as gold and other precious metals increases.

**Problems with inflation:** It negatively impacts the poor, who live on low wages and fixed incomes, making it more difficult for them to meet their living expenses.

**Super-inflation:** a rapid increase in the general price of goods and services, resulting from a rapid expansion of the money supply. Thus when there is a lot, lot more



currency circulating through the economy, with the same amount of good and services, it leads to higher prices.

**Problems with super-inflation:** According to some economists, if the government borrows huge amounts of money to assist homeowners, banks and other large businesses, it could greatly lower the value of U.S. currency, leading to extremely high prices for goods and services.

For example, if the rate of inflation increases by 100%, doubling the prices of goods and services in just a few years, it is a sign of super-inflation.

**Some economists believe the best approach to reduce the U.S. deficit** is to significantly reduce government spending and increase taxes.

### Things to consider when you are unemployed

**Communicate with family, friends, acquaintances** to assist you in locating another job.

**Operate on a tight budget**, when looking to find another. Keep your expenditures at a bare minimum.

**Create a budget.** Begin by monitoring expenses. Then, start targeting monthly expenses for reduction or removal.

**Pay the most important bills first**, such as shelter, food, utilities, medications, and insurance

**Do not alienate your previous employer.** You may need a good reference during your new job search.

**Apply for government assistance**, such as unemployment or general relief, if you are not eligible for unemployment insurance.

**Only send minimum payments to creditors**, allowing you to keep sufficient resources on hand to live on until you are working again

**Do not take money out of your retirement account.** It is expensive. The government charges significant early withdrawal penalties.

## Combating Bone Loss With Supplements

**Our body requires vitamin D to absorb calcium, which propels bone growth and prevents bone loss.**

**Vitamin D sources** include salmon, sardines, as well as fortified orange juice, soy milk & cereal.

**Calcium is found in** broccoli, collards, kales and dried figs.

**Daily Vitamin D requirement** for men & women is 1,000 IU

**Daily Calcium requirement** is 500 to 600 mg for men and 1000 to 1200mg for women.

**Noises that indicate its time to visit an auto repair shop:**

**Grinding noise** from the transmission when shifting gears

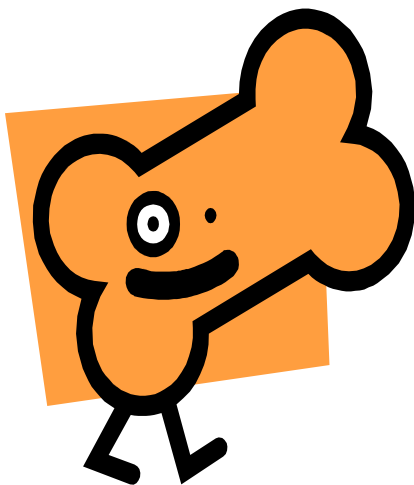
**Grinding sound** when applying the car brakes

**Hissing or sizzling noise** emanating from the front car hood

**Knocking sound** from engine

**Noises** when turning a corner

Hearing a **loud bang sound**



## Por Qué Es Importante Reducir la Deuda Nacional de Estados Unidos

### Comprendiendo inflación y súper alta-inflación

**Inflación:** un aumento general en los precios de la mayoría de las mercancías y los servicios en la economía. Por ejemplo, cuando el nivel de precio medio de la mayoría de las mercancías sube, reduce la cantidad de mercancía que podemos comprar con un dólar hoy, cuando se compara al mismo tiempo el año pasado.

**Durante tiempos de inflación,** el valor de casas y coches sube y el valor de dinero baja. Además, durante períodos inflacionarios, aumenta el precio de materiales como oro y otros metales preciosos.

**Problemas con la inflación:** Afecta a la gente pobre, que existen con salarios bajos, haciéndolo más difícil para que pueden mantener sus presupuestos mensuales.

**Súper alta-inflación:** un aumento rápido en el precio general de mercancías, resultado por una rápida expansión en el círculo de dinero en la economía. Cuando hay mucho dinero circulando en la economía, con la misma cantidad



de mercancía, conduce a precios más altos.

**Problemas con súper alta-inflación:** Según economistas, si el gobierno pide préstamos de cantidades enormes para asistir a bancos, empresas grandes y dueños de casa, podría bajar el valor de dinero en EE.UU. y causar precios súper elevados para mercancías y servicios.

**Por ejemplo,** si la tasa de inflación aumenta 100 por ciento en la economía en 2 o 3 años, es un ejemplo de súper alta-inflación.

**Algunos economistas** creen que el mejor enfoque para poder reducir el déficit de los Estados Unidos es significativamente disminuir el gasto del gobierno y aumentar los impuestos.

### Qué a hacer si usted pierde su trabajo

**Comuníquese con familia, amigos, conocidos** para asistencia en localizar empleo.

**Funcione con gastos mínimos** mientras busque otro empleo.

**Cree un presupuesto.** Primero, monitoree y apunte sus gastos. Después, puede buscar adonde puede reducir o eliminar gastos.

**Pague las cuentas más importantes primero,** como gastos de alimento, utilidades, medicines y seguros de auto y medico.

**No quede mal con su empleador anterior** porque puede necesitar una buena referencia para localizar un buen empleo.

**Solicite ayuda del gobierno,** por ejemplo puede solicitar para beneficios de desempleo.

**Solo envíe pagos mínimos a sus acreedores.** Le dejara guardar suficientes recursos para sostener su hogar mientras busca empleo.

**No retire dinero de su cuenta de jubilación.** Es costoso. El gobierno le hace recargos altos por retirar fondos de este tipo de cuenta.

## Combatir Osteoporosis Con Suplementos

**Nuestro cuerpo requiere la vitamina D para absorber el calcio, que conduce crecimiento de hueso y previene degeneración de hueso.**

**La vitamina D se encuentra** en salmón, sardina y alimentos fortificados con vitamina D (jugo de naranja, leche de soja y cereal).

**El calcio se encuentra en verduras** como brócoli, coles rizadas e higos secados.

**Requisito diario de vitamina D** para los hombres y las mujeres es 1.000 IU

**Requisito diario de calcio** es 500 a 600mg para hombres y 1000 a 1200mg para las mujeres.

**RUIDOS INDICAN QUE NECESITA LLEVAR SU COCHE A UN TALLER DE REPARACIONES:**

**Ruido** de la transmisión al mover los cambios

**Ruido** que cuando usa los frenos

**Sonido** de golpe fuerte en el motor

**Ruidos** al dar vuelta a una esquina

Oír **sonido ruidoso de explosión** abajo del coche.

