**Week 9**

EpicA long narrative poem in elevated STYLE presenting characters of high position in a series of
adventures which form an organic whole through their relation to a central figure of heroic proportionsand through their development of EPISODES important to the history of a nation or race. The origin of
epics is a matter of great scholarly dispute. According to one theory, the first epics took shape from the
scattered work of various unknown poets, and through accretion these early EPISODES were
gradually molded into a unified whole and an ordered sequence. Though held vigorously by some, this
theory has generally given place to one which holds that the materials of the epic may have
accumulated in this fashion but' that the epic poem itself is the product of a single genius who gives it
STRUCTURE and expression. Epics without certain authorship are called FOLK EPICS, whether the
scholar believes in a folk, or a single authorship theory of origins, however.
Epics, both FOLK and ART EPICS, share a group of common characteristcs: (1) The hero is a
figure of heroic stature, of national or international importance, and of great historical or legendary
significance; 1 (2) the setting is vast in scope, covering great nations, the world, or the universe; (3)
the action consists of deeds of great valor or requiring superhuman courage; (4) supernatural forcesgods, angels and demons interest themselves in the action and intervene from time to time; (5) a
STYLE of sustained elevation and grand simplicity is used; and (6) the epic poet recounts the deeds of
his heroes with objectivity. To these general characteristics (some of which are omitted from particular
epics), should be added a list of common devices or CONVENTIONS employed by most epic poets:
the poet opens by stating his theme, invokes a Muse to inspire and instruct him, and opens his
narrative in medias res-in the middle of things-giving the necessary EXPOSITION in later portions of
the epic; he includes catalogues of warriors, ships, armies; he gives extended formal speeches by the
main characters; and he makes frequent use of the EPIC SIMILE.narrative poem: anlatı şiiri accretion: birikimelevated style: ince biçem folk epic: halk destanıheroic proportions: kahramanlık boyutlarında superhuman: insanüstüepisode: olay, bölüm muse: ilham perisihigh position: yüksek konumda invoke: çağırmakscholarly dispute: akademik tartışma epic simile: destansı benzetme

………………………………..

Yiyeceklerde vitamin denilen maddelerden yalnızca küçük miktarlarda bulunur fakat bunlar sağlık
için yaşamsal önemdedir. Sözgelimi, et, ekmek, şeker ve yağdan oluşan bir gıda rejimi izliyorsanız
iskorbüt denilen bir hastalığa yakalanabilirsiniz. Bu, meyva ve sebzelerde bulunan C vitamini
eksikliğinden ileri gelir.
Elli dolayında değişik vitamin belirlenmiştir ve bunların birçoğundaki eksilik . rahatsızlığa yol
açabilir. A vitamini iyi görme yeteneği için en önemli vitamindir ancak genel sağlık için de önemlidir.
Karaciğer epeyce A vitamini içerir fakat A vi-lamini balık, et, süt, tereyağı, kimi meyve ve sebzelerde
de bulunur. B vitamini aslında 12 değişik kimyasal madde içerir, bunlar yumurta, peynir, tereyağı,
kepekli un ve sebzelerde bulunur. Bir kimsenin diyetinde B vitamini yetersizse, bu bütün vücudunu,
özellikle derisini, sinir sistemini ve kalbini etkileyebilir. B vitamini eksikliği beri beri hastalığı ile
sonuçlanır. C vitamini iskorbütü önler ve yaraların iyileşmesine yardımcı olur. Kimi doktorlar büyük miktarlarda
C vitaminin insanları soğuk algınlığından koruduğuna inanırlar. Meyveler ve pişmemiş sebzeler C
vitamini bakımından zengindir ancak çok pişirilir ya da uzun süre bekletilirlerse vitaminlerinin çoğunu
yitirirler. D vitamini kemik ve dişlerin büyümesi için temeldir ve balık, karaciğer, yağ ve sütte bulunur. D
vitamini vücudun kendisi için üretebildiği tek vitamindir fakat bunu ancak yeterli günışığı varsa
yapabilir. Güneş ışığı ve D vitamini eksikliği kemiklerin yumuşamasına ve biçimlerinin bozulmasına
neden olan raşitizm denilen bir hastalıkla sonuçlanabilir. Vitaminlere çok küçük miktarlarda gereksinme vardır. Bütün bir yaşam için yetecek miktar yalnızca
çeyrek kg kadardır. Vitaminler imal edilebilir ve yiyeceğe ek olarak satılırlar ancak dengeli bir diyette
yeterli miktarda vitamin sağlanır.

*küçük miktar: minute quantity yaşamsal önemde: vital
gıda rejimi: diet iskorbüt: scurvy
eksiklik: deficiency belirlenmek: to be identified
yol açmak: lead kepekli un: wholemeal flour
yarayı iyileştirmek: to heal injuries çok pişirmek: to overcook
yumuşamak: to soften raşitizm: rickets
imal etmek: to manufacture dengeli: well-balanced*