**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*