

ilham Veren
kent



www.selcuk.bel.tr 444 8 892 © 0533 814 33 37

[@efesselcukbel](#) [/efesselcukbelediyesi](#) [/efesselcukbelediyesi](#) [/efesselcukbelediyesi](#)

8600 yıllık tarihiyle dünyanın en önemli topraklarından olan Dünya Mirası Efes Selçuk, 4 mevsim boyunca tarihi ve doğal güzellikleriyle misafirlerini ağırlamaktadır. Dünyanın en büyük açık hava müzesi olan ve aynı zamanda UNESCO Dünya Kültür Mirası listesinde bulunan Efes Selçuk, uygarlık tarihinin tüm evrelerinde insanoğluna iz bırakmıştır. Antik Çağın kültür başkenti Efes Antik Kenti, Dünyanın 7 Harikası'ndan biri olan Artemis Tapınağı, Hz. İsa'nın annesi Maryem Ana'nın Evi, İncil'in yazarı St. Jean'in mezarı ve kilisesi ve dünyaya ün salmış olan köy Şirince işte bu topraklardadır.

"Aynı nehirde iki kere yıkanılmaz" sözüyle gelişen dünyaya ilham kaynağı olmuş Filozof Herakleitos'un, şairler Callinos ve Hipponaks'ın, doktorlar Rufus, Alexandros ve Soranos'un, ressamlar Parhasius, Ephoros ve Apelles'in dil bilimci Zenodotos'un, heykeltıraş Apelles ve Menophilos'un ilham aldığı ve ilham verdiği diyardır Efes Selçuk... Sizler şu an buradaysanız ÇOK ŞANSLISINIZ.

Çünkü her bir insanlık mirasına rahatlıkla ulaşım sağlayabilir ve tarihe şahitlik edebilirsiniz.

4 MEVSİM N'EFES ALAN KENT EFES SELÇUK

TARİHİ VE ARKEOLOJİK ROTALAR:

Efes Selçuk'ta gezerken adeta bir zaman tüneline gibi hissedersiniz. Binlerce yıllık yapıların yanından geçerken aslında zamanın ve gündüzlerin ne kadar kısa olduğunu fark edeceksiniz. Çünkü hayranlık ile baktığınız kültür miraslarından gözlerinizi ayırmakta zorlanabilirsiniz. Rotanızı nereye çevirirseniz çevirin sizi orada yüzlerce yıllık bir insanlık mirası karşılayacaktır.

1-EFES SELÇUK KÜLTÜR ROTASI

Tarihi Selçuk (Ayasuluk) İstasyonu: Anadolu'nun ilk demiryolu hattı olan İzmir-Aydın demiryolunun Alsancak (Punto) garından sonra en büyük 2. Garı 15 Eylül 1862 yılında Selçuk (Ayasuluk) garı olarak inşa edilmiştir. O günden



sonra sayısız ayrılığa, kavuşmalara ve anılara sahne olmaya devam etmektedir.



Bizans Su Kemerleri: Tarihi tren garından adımınızı ilk attığınız nokta sizleri enfes bir manzara karşılamaktadır. Bizans devrinde inşa edilmiş su kemerlerinin muhteşem görselliği sizleri adeta fotoğraf çekmek için zorlayacaktır. Birde ilkbahar ve yaz ayları boyunca su kemerlerinin üzerinde duran dostlarımız leyleklere bir merhaba demeden geçmeyiniz.

Mr. Carpouza Cafe: Tarihi rotalarımız arasında bir de tarihi cafe-miz mevcuttur. Orijinalinde iki katlı otel olarak kullanılan yapı, üst katının 1922 yılında milli mücadele dönemindeki

çarşımalardan zarar görerek yanmış ve bugün tek katlı olarak cafe işlevi görmektedir. Burada enfes lezzetler ve içecekler ile soluklanarak muhteşem manzaranın keyfini çıkarabilirsiniz.



Efes Selçuk Kent Belleği Merkezi: Efes Selçuk'un tarihsel süreçteki hikâyelerini bilgi, belge ve objeler ile topluma sunan tarihi bina, ilk olarak Osmanlı döneminde rejî binası ve türün deposu olarak kullanılmıştır. Daha sonra 2012 yılında Selçuk Belediyesi tarafından kent belleği olarak hizmete

sunulmuştur. Efes Selçuk'un uzak ve yakın tarihini acılarıyla, tatlılarıyla sunan bellekte anlatılan insanlığın yani "Senin hikâyendir".





St. Jean Kilisesi ve Selçuk Kalesi:

Hiz. İsa'nın 12 Havarisinden olan, Hz. Meryem ile Efes'e geldiği rivayet edilen İncil'in yazarı St. Jean'ın mezarının üzerine Bizans İmparatoru Justinianus ve eşi Teodora tarafından 6.yy'da altı kubbeli ve haç planlı olarak inşa edilmiş bir kilisedir. Yapının tam merkezinde St. Jean'ın mezarı bulunmaktadır. Kiliseyi gezdikten sonra ise hemen yukarısında bulunan ekstra ücrete tabi olmayan Selçuk (Ayasuluk) Kalesi'ne çıkarak Bizans'ın, Aydınoğulları'nın ve Osmanlı'nın izlerini sürebilir ve tarihi dokuyu hissedebilirsiniz.

İsa Bey Camii:

1375 yılında Aydınoğlu İsa Bey tarafından Şamlı mimar Ali İbn ed Dımışki'ye yaptırılmıştır. Kendine özgü birçok özelliğinin



yanı sıra Artemis Tapınağı ve St. Jean Kilisesi'nin ortasında adeta İslam dünyasının simgesi gibi durmaktadır.

İsa Bey Hamamı: İsa Bey Camii ile eş zamanlı inşa edilen İsa Bey Hamamı ise zamana direnen ve görülmeye değer bir diğer eserlerimizdendir.



Artemis Tapınağı: Antik Dünyanın 7 Harikasından birisi olan Artemis (Diana) Tapınağı tamamı mermerden inşa edilen tarihteki ilk yapıdır. 115 metre uzunluğu olan, 55 metre eni olan yapıda 127 sütunlu ve 18 metre boyutunda olan sütunlardan geriye sadece bugün tek bir dikit kalmıştır.

Antik dünyanın hem ilk bankası hem de inanç turizminin kapsamlı olarak ilk başladığı yerdir burası. Bugün ise dünyada örneği olmayan bir kareye ev sahipliği yapıyor. Hem Hristiyan dünyasının St. Jean Kilisesi'nin, hem İslam dünyasının İsa



Bey Cami'nin hem de pagan dünyasının tapınağı Artemis'in tek noktadan görüldüğü tek yerdir. Dünyanın yedi harikasını ilk defa derleyen Yunanlı SİDON Babilin asma bahçelerini, Zeus'un heykelini, Mısır'daki piramitleri gördüğünü ama Artemis Tapınağını gördüğü zaman çok farklı duygular yaşadığını belirtmiş. "Artemis Tapına-

ğını gördüğüm zaman diğer harikalar tüm parlaklıklarını kaybetti. Olimpos'un dışında güneş hiç bu kadar büyük bir şeye bakmadı" demiştir.

Efes Arkeoloji Müzesi: 1964 yılında ziyarete açılan ve yine Türkiye'de en çok ziyaretçinin uğradığı müzede tarihin tanıklık ettiği bir çok arkeolojik eser bulunmaktadır. Efes Antik Kenti'ni gezdikten sonra ziyaret ederseniz bütünsel olarak bu toprakları anlayabilirsiniz. En önemli eserleri ise Büyük Artemis ve Güzel Artemis adlı iki tanrıça heykelidir. Müzenin bitişiğinde bulunan Saadet Hatun Hamamı Türkiye'de açılan ilk hamam müzesidir. Kentte bilinen 7 hamamdan en sağlam olarak günümüze ulaşan yapıdır.





2-İNANÇ VE EFSANELER ROTASI

Efes Antik Kenti: Türkiye'de en çok ziyaret edilen 2. turizm noktası olan Efes Antik Kenti görsel olarak dünyanın en iyi antik kentleri arasında gösterilmektedir.

Geçmişten günümüze hep kadının koruyuculuğu ile taçlandırılmıştır. Kibele'den Artemise, Azize Meryem'e. İki bin yıl önce yaklaşık 200 bin kişinin yaşadığı bir metropol. Roma İmparatorluğu'nun Asya eyaletinin başkenti. Helenistik dönemde baştan sona mermer ile yapılmış devasa bir liman kenti. Herakleitos gibi antik dünyanın en ünlü filozofunu yetiştirmiş bir kent. Dünyanın 3. Büyük kütüphanesini ve en büyük tiyatrosunu barındıran

bir şehir. Dahası mı? Gel gör ve hisset, efsaneler seni bekliyor! Antik dünyanın kültür başkenti olan Efese merkezden taksi, dolmuş, bisiklet ve hatta yürüyerek ulaşabilirsiniz.

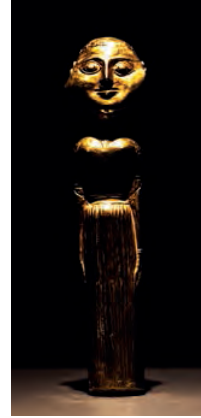


Meryem Ana Evi: Kentin merkezine kısa bir mesafede olan Hristiyan dünyasının hac merkezi kabul edilen ve Hz. İsa'nın annesi Meryem Ana'nın son yıllarını geçirdiğine inanılan ev, her yıl

yüz binlerce inananın uğradığı yerdir. Bu hac yerine ulaşırken her virajda sizleri muhteşem manzara beklemektedir. Yine kentin efsanelerinden olan Meryem Ana Evi'nin atmosferi içinizi huzurla dolduracaktır.

Artemis Kutsal Yolu: Antik dünyanın 7 harikası olan Artemis Tapınağı her dönemde popüler bir alan olmuştur. Efes kenti ile Artemis Tapınağı'nı bağlayan ve her 5 Mayıs'ta Artemis'in doğum gününü kutlamak amacıyla tapındaki heykel ve

rahipler ile birlikte yürünen bu rota Via Sacra Artemis yani Artemis Kutsal Yolu olarak bilinmektedir. Artemis Tapınağı'ndan başlayan ve Magnesia Antik Kenti'nde son bulan 30 km'lik bir yürüyüş yolu sizlere eşsiz bir manzara sunmaktadır. Antik dünyanın kutsal ve büyütlü yolu sizleri çağırıyor.



Yedi Uyuyanlar: Ashab-ı Kehf olarak bilinen M.S. 450 yıllarında İmparator II. Theodosius Dönemi'nde ortaya çıkan efsanenin en kabul edilen yeridir. Panayır (Koreosos) dağının kuzey yamaçında bulunan mağara, Hristiyan dünyasının en meşhur yerlerinden birisidir. 7 genç ve bir köpeğin 200 yıl boyunca uyuyup uyandığı ve aziz ilan edildiği yer olarak bilinmektedir.

3-AZİZİYE (ÇAMLIK) ROTASI

Pollio Su Kemer: Eşsiz sağlamlığı ile bugüne kadar gelmiş estetik su kemerleri arasında yer alan Pollio, Aydın yolu üzerinde solda küçük bir yürüyüş rotası ile varacağı- nız enfes bir yapıdır. Antik ismi "Marnas" olan ırmağın ve vadinin üzerine kurulan yapı aynı zamanda bir antik yol güzergahıdır. Su kemerinin Yunanca ve Latince yazıtından bildiğimiz kadarıyla



“C. Sextilius Pollio, karısı Ofillia Bassa ve üvey oğlu C. Offilius Proculus’un bu yapıyı, Augustus, Tiberius ve Efes Halkı’nın onuruna, kendi kaynaklarından yaptırdıkları yazar” Hayırsever bir Efesli’nin icraatını görmek isterseniz bu muhteşem görseelliği mutlaka ziyaret ediniz.



Çamlık Açık Hava Buharlı Lokomotif Müzesi: Efes Selçuk’a 7 km ötede bulunan Çamlık Köyü’nün içinde yer alan ve tarihi trenlerin sergilendiği bir müzedir. 1937 yılında Atatürk Çamlık’a “Ege Manevralarını” izlemek için geldiğinde kullandığı vagon, tüm donanımlarıyla burada sergilenmektedir. Müzede, tarihe tanıklık

etmiş 30 lokomotifin yanısıra, 4 vinç, su pompaları, motorin taşıma tankı, 1 açık ve 1 kapalı yolcu vagonu, su cenderesi, tamir atölyesi, 1850 yılından kalma bir tuvalet ve 900 metre uzunluğunda eski bir tünel de yer almaktadır. Eşsiz trenlerin sergilendiği müze haftanın 7 günü açıktır.



Çamlık Atatürk Evi: Atatürk’ün 1937 yılında “Ege Manevraları” için özel beyaz vagonlu trenle geldiği Aziziye (Çamlık) köyü’nde bir gün konaklamıştır. Devlet demiryollarına ait Atatürk Evi görülmeye değer yapılardandır.

4-ŞEFTALİNİN DİYARI BELEVİ ROTASI

Belevi Mozolesi: Dünyanın 7 harikasından olan Halikarnassos Mozolesi örnek alınarak yapılan anıt mezar, büyük bir kaya oyularak inşa edilmiştir. Yapı içerisinde bulunan bir lahit mezar şu an Efes Müzesinde sergilenmektedir. Belevi Köyü’nün hemen yakınında



bulunan mozole, doğa ile iç içedir. **Belevi Keçi Kalesi:** Belevi’nin karşısında yaklaşık 300 metrede antik adı Galesion olarak geçen Alaman Dağı’nda yer alan kale hem efsaneleriyle, hem arkeolojik değeriyle



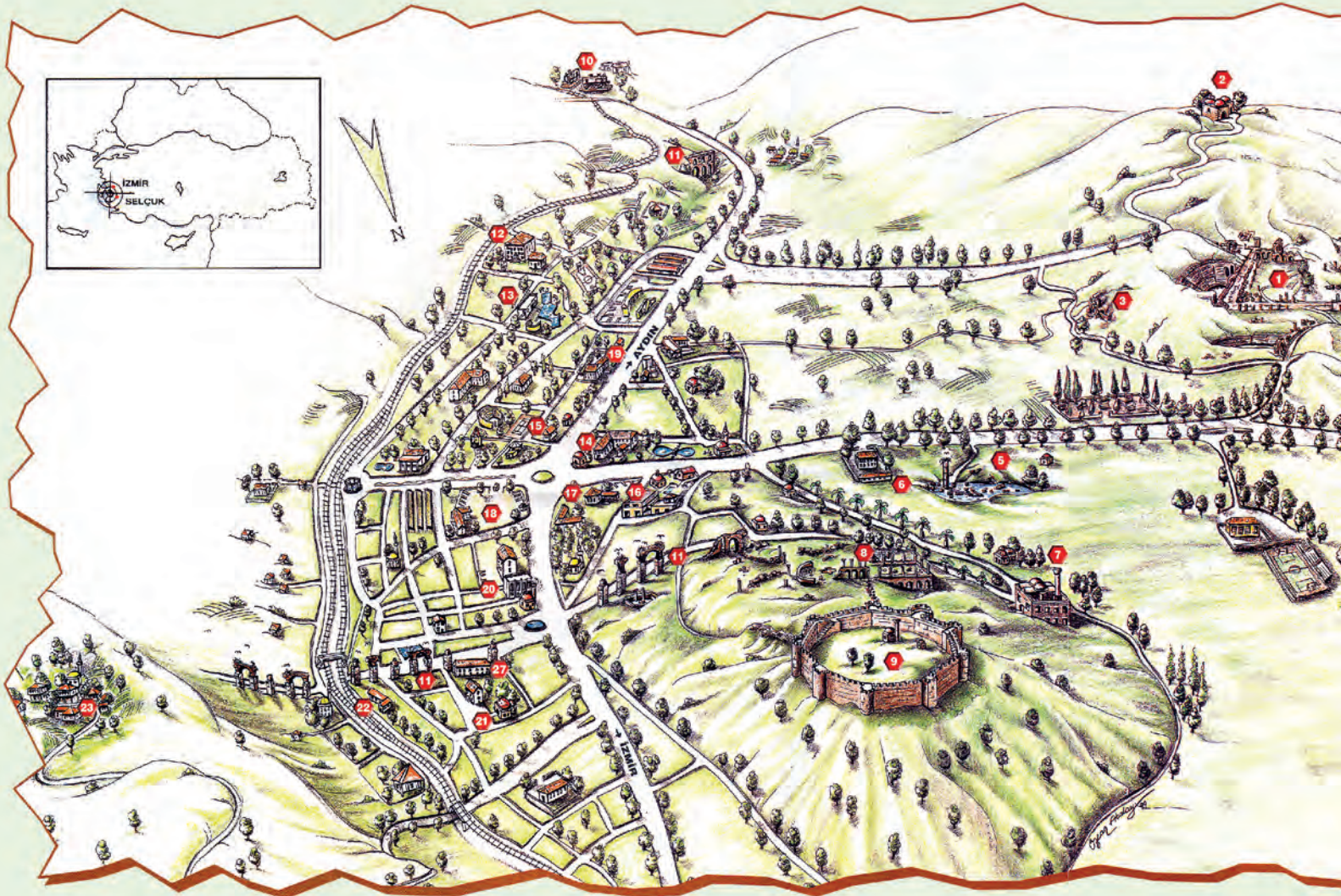
hem de doğa severlerin yürüyüş rotası olarak ilgi çekmektedir. Zirvedeyken muhteşem Küçük Menderes Ovası’ndan yeşilin tonlarını zevkle izleyebilirsiniz. Tarihsel bilgiyle; 12. yüzyılda burada yaşayan Rahip Lazarus’un öğretisinin merkezi olan

önemli bir manastıra sahip olduğu bilinmektedir. Bu manastırdan yetişen üç ayrı rahibin patrik seviyesine yükseldiği bilinmektedir. Kale mevcut haliyle 13.yy Laskarisler dönemine tarihlenir.

5-ŞİRİNCE ROTASI

Dağdaki Efes olarak bilinen tarihte Rumlar’ın yaşadığı ve bugün turistik bir mübadele köyü olan Şirince, kentin son yıllardaki en şirin çekim yerlerinden biridir. Zeytin ağaçları içerisinde yükseklerle çıkarken içiniz huzur dolacak. Burada St. Demetrius Kilisesi ve Vaftizci Yahya Kilisesi görülmeye değer kültürel miraslarımızdandır. Küçük çarşısı, beyaz şirin evleri, enfes lezzetleri ve özellikle köy kahvaltısı ile ününü dünyaya duyurmuştur. Köyün her karesini fotoğraf çekmeden duramayacağınız bir rotadır.







- 1- Efes Örenyeri
- 2- Meryemana Evi
- 3- Yedi Uyuyanlar Mağarası
- 4- Efes Havaalanı
- 5- Artemis Tapınağı
- 6- Jandarma
- 7- İsabey Camii
- 8- St. John Kilisesi
- 9- Selçuk Kalesi
- 10- Çamlık Açık hava Tren Müzesi
- 11- Su Kemerleri
- 12- Emniyet Müdürlüğü
- 13- Belediye Yüzme Havuzu
- 14- Hastane
- 15- Turizm Polisi
- 16- Efes Müzesi
- 17- Turizm Danışma Müdürlüğü
- 18- Otogar
- 19- Selçuk Kaymakamlığı
- 20- Efes Selçuk Belediyesi
- 21- Hamam
- 22- Tren İstasyonu-İZBAN
- 23- Şirince Köyü
- 24- Efes Antik Liman
- 25- Kuş Cenneti
- 26- Pamucak Sahili
- 27- Selçuk Efes Kent Belleği

Gerekli Telefonlar

Turizm Danışma Müdürlüğü 0 232 892 69 45 – 892 63 28

Efes Müzesi: 0 232 892 60 10 - Turizm Polisi: 0 232 892 89 69

Hastane: 0 232 892 70 36 - Efes Selçuk Belediyesi: 0 232 892 69 25

Selçuk Ulaşım

- Selçuk Efes: 3km. Düzenli dolmuşlarla
Selçuk Meryem Ana Evi: 9km. Sadece taksiyle
Selçuk – Şirince: 8 km. Düzenli dolmuşlarla
Selçuk – Pamucak: 9km. Düzenli dolmuşlarla
Selçuk – Balevi Mausoleum: 13 km. Düzenli dolmuşlarla
Selçuk – Çamlık: 8 km. Düzenli dolmuşlarla
Selçuk – Kuşadası: 18 km. Düzenli dolmuşlarla
Selçuk – İzmir: 75 km. Otobüs ve trenle
Selçuk – Denizli (Pamukkale): 195 km. Otobüs ve trenle
Selçuk – Efes Havaalanı: 2 km. Efes yolu üzerinde, charter seferi
İzmir Adnan Menderes Havalimanı: 60 km. Yurtiçi ve yurtdışı seferler
İzmir – İstanbul Feribot: Hareket sadece Pazar günü saat 14:00'te
Kuşadası – Samos Feribot: Hareket yüksek sezonda, hergün saat 08:30'da



6-DOĞANIN VE DOĞALLIĞIN ROTASI

Belevi Gölü Sulak Alanı: Küçük Menderes deltasında yer alan en büyük göldür. Sulak alan içerisinde birçok kuş türünü barındırmaktadır. Antik adı “Pegasus Gölü” olan sulak alanda içinde kefal, aynalı sazan, yılan balığı, çime balığı gibi yaklaşık 12 çeşit balık ve mevsimden mevsime farklı 26 kuş türünü barındırır. Burada kuş gözlemi yapabilir, ailecek vakit geçirebilirsiniz. Ayrıca bisiklet rotaları



arasında ulaşabileceğiniz en rahat yerlerden birisidir.

Klaseas Şelalesi: Selçuk-İzmir karayolu üzerindeki küçük su kemerleri sizleri bu rotanın en başına yani Klaseas Şelalesine götürmektedir. Şirince ve çevresinden süzülüp gelen dönemin en kaliteli su kaynağında bugün bile muazzam güzelliği ile şelale keşfedilmeyi bekliyor.

Gebekirse (Gebe Kilise) Gölü: Zeytinköy mevkiinde bulunan tatlı su gölü adeta gizli kalmış bir cennettir. Doğanın bahşettiği tüm güzellikleri bulacağınız bir noktadır. 1. Derece sit alanı olan gölde av mevsiminde balık tutabilir, farklı türdeki kuşları gözlemleyebilirsiniz.

Barutçu (Çakal) Gölü: Günümüze kadar bozulmadan gelmiş, gelenekleriyle tam bir Yörük köyü

olan Barutçu Köyü’nün yakınında bulunan göl, doğal yaşam için adeta bir kaçış alanı. Hem balıkların hem de bir çok kuş türünün yaşadığı aynı zamanda kuş gözlem

turistlerin uğrak noktası olan bu göl, suyunun muazzam serinletici özelliği ile ilgi odağı olmuştur. **Dutlu Yol:** Efes Selçuk’un merkezinden Pamucak sahiline kadar



merkezlerinden biri olan bu gölde huzuru hissedeceksiniz.

Zeytinköy Kazan Gölü: Zeytinköy’de bulunan ve özellikle yaz aylarında yerli ve yabancı

uzanan bu yol hem yürüyüş severlerin hem de bisiklet sürücülerinin en çok kullandığı yoldur. Adeta rüya gibi bir yol olan dutlu yolun asıl adı Selçuk’un ilk Belediye





Başkanı olan Dr. Sabri Yayla Bulvarı'dır. Özellikle sonbahar ve ilkbahar aylarında muhteşem fotoğrafik görüntüler ile çekim merkezi olmuştur.

Pamucak ve Pananos Sahilleri: Dünyanın en uzun ve geniş kumlu sahillerinden olan Pamucak ve Pananos yılda yaklaşık 300 gün güneşli havaya sahiptir. Endemik

bitki olan kum zambaklarını da görebileceğiniz ender sahillerdendir. Huzurlu ve sakin bir plaj istiyorsanız işte burası tam size göre.

Cumartesi Pazarı: Organik meyve ve sebze ve tekstil başta olmak üzere bölgenin en iddialı pazarlarından birisidir. Bu pazarı geçerken adeta nostalji yaşayacak

ve zamanın nasıl geçtiğini anlamayacaksınız.

Safari Turları: Pamucak Sahili ve ormanlık alanlarda at biniciliği ve motorlu araç safarileri ile maceraya atılmak ister misiniz? İşte Efes Selçuk'un muhteşem doğasıyla bir bütün olarak sunduğu imkanların en eğlencilerinden olan bu aktivitelere rahatlıkla katılabilirsiniz.



EFES SELÇUK'TA NE YEMELİYİZ?

Akdeniz mutfağının geleneksel tatlılarıyla dağlarından yağ ovalarından bal akan bu topraklarda, dört mevsim boyunca yetişen meyveler, sebzeler, deniz ürünleri Efes mutfağının baş aktörleri olmuşlardır. Yüzyıllar süren bir geleneğin ürünü olan Efes Mutfağı, Girit, Makedon, Arnavut, Rum mutfağıyla da bütünleşerek zenginleşmiştir. Ayrıca yine geçmişten bugüne gelen nam salmış çöp şişleriyle özellikle uğranılan bir lezzet diyarı olmuştur Efes Selçuk.



BEREKETLİ TOPRAKLARIN RENKLERİ

ŞEFTALİ

Türkiye dünya şeftali üretimi sıralamasında 6. sırada yer almaktadır.

Gerek iklimi gerekse coğrafi

konumu itibarıyla, Selçuk ülkemizin en önemli kaliteli şeftali üretim merkezlerinden biridir. 15 Mayıs-30 Ağustos tarihleri arasında hasat yapılmaktadır. Raf ömrü, tat ve görseelliğiyle ihracat firmalarının da ilk tercihleri arasındadır.

Şeftalinin Faydaları;

- Cilde nem ve tazelik kazandırır.
- Kansere karşı koruyucudur.
- Kalp krizi riskini azaltır.
- Böbrekler de oluşan kum ve taşı döker.
- Kanı temizler.
- Bağırsakları yumuşatır aynı zamanda kabızlığı giderir.
- Basur rahatsızlığında olumlu çözümler üretir.
- Gut hastalığı tedavisine yardımcı olur.



- Şeker hastalığına karşı koruyucudur.
- Bağışıklık sistemini güçlendirirken vücudun direncini artırır.
- Sakinleştirici etkisi vardır uyku-suzluğu giderir.

NAR

Türkiye dünya nar üretiminde 3. sırada yer almaktadır.

Selçuk'ta iklim avantajlarının yanı sıra tarıma elverişli olmayan tuzlu arazilerin çok olması ve bu arazilerin tarıma kazandırılması sonucu nar üretimi son on yılda ön plana çıkmıştır. Selçuk'ta yetişen Nar ürünün de renk, dayanıklılık ve lezzet açısından kalitenin yüksek olması ihracat firmalarının tercih nedeni olmaktadır.



Narın Faydaları;

- Grip virüslerini yok edici özelliği vardır, gribal enfeksiyonlara karşı çok etkilidir.
- Kanda oksitlenmeyi engeller, bunu içerdiği antioksidanlar sayesinde yapar.
- Nar özü, antibiyotiklerle kullanıldığında dirençli bakterileri de öldürebilir.
- Kalp ve damar sağlığının korunmasını sağlar. Damar tıkanıklığını önleyici etkisi vardır.
- Kanserin yayılma hızını azaltır ve kanser hücrelerini öldürme özelliği vardır.
- Kolesterol ve şeker den-geler
- Kan yapıcı özelliği vardır.
- Erkeklerde sperm yapıcı özelliği vardır ve canlılığı artırır.
- Romatizma ve eklem ağrıların olduğu bölgelere uygulandığında

ağrı kesici özelliği vardır.

- Bayılmalara karşı nar suyu içilebilir.
- Bağırsak parazitlerini öldürür ve iyi bakterilerin artmasını sağlar.

AYVA

Dünya sıralamasında da Türkiye ayva yetiştiriciliğinde 1. sırada yer almaktadır. Selçuk'ta kendine has yetiştiriciliği yapılan Ege 22 çeşidi yetiştirilmektedir. Bu ürün diğer bölgeler de yetiştirilen çeşitlere göre daha sulu, lezzetli ve depo ömrü daha uzundur. Ayrıca bu ürün çiğnemesi ve yutulması kolay olduğu için tüketim açısından fark yaratmaktadır.

Ayvannın Faydaları;

- Kalp, göz, akciğer, mide, boğaz, böbrek, bağırsak ve ağız rahatsızlıkları ile adet kanamalarında oldukça faydalıdır.
- Kalbe kuvvet vermekte, kalpteki sıkıntıyı, çarpıntıyı giderir.
- Hazımsızlık sorununu çözer.



- Bağırsak ve mideyi güçlendirir.
- Vücuttaki harareti ve ishali keser.
- Ağız kokusuna iyi gelir.
- İnce bağırsak iltihaplarını giderir.
- Damar sertliği karaciğer tembelliğine iyi gelir.
- Böbrek taşı oluşumunda koruyucudur.
- Kanser hücreleriyle savaşır.



ZEYTİN

Dünya zeytin üretiminde Türkiye 4. sıradadır. Özellikle Selçuk'un dağlık arazilerinde gerek iklim özellikleri (yağış, sıcaklık vs.) gerekse de coğrafik özellikleri ile çok kaliteli sofralık ve yağlık zeytin üretimi yapılabilmektedir. Selçuk şartlarının uygunluğundan dolayı asit oranı çok düşük kaliteli zeytinyağlar elde edilebilmektedir. Selçukta zeytin hasadı Kasım-Şubat aylarında yapılmaktadır.

Zeytinin Faydaları;

- Zeytin kandaki fazla kolesterolü

- hastalıklarla karşı direnç sağlar.
- Soğuk algınlıkları, hava değişimi gibi hastalıklarda tüketilmesi önemlidir.
- Çocukların gelişimine katkı sağlar.
- Demir, kalsiyum, potasyum, sodyum, lif, yağ, protein, karbonhidrat, şeker içerir.

giderir.

- Zeytin kan basıncını kontrol eder.
- Zeytin, meyve ve sebze alternatifi olarak diyet lifi kaynağıdır.
- Zeytin vitamin E için mükemmel bir kaynaktır.
- Zeytin antioksidan olarak hücreleri korur.

ÜZÜM

Dünya üzüm üretiminde Türkiye 6. sıradadır. Selçuk iklim ve toprak yapısıyla üzüm yetiştiriciliği açısından oldukça önemli bir merkezdir. Özellikle Gökçealan mahallemiz selçukta üzüm yetiştiriciliği konusunda öncüdür. Selçuk'a özgü OSMANCIK çeşidi de bulunmaktadır.

Üzümün Faydaları;

- Üzüm beyin gelişimi için gereklidir.
- Üzüm alzheimer'a iyi gelir.
- Üzüm bağırsakları çalıştırır.
- Üzüm meme kanserinden korur.
- Üzüm cilt sağlığı açısından oldukça önemlidir.
- Üzüm kansızlığa iyi gelir.



İNCİR

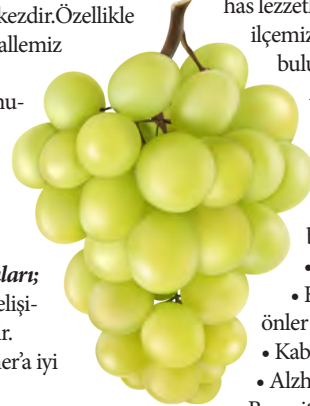
Dünya sıralamasında Türkiye incir yetiştiriciliğinde 2. sırada yer almaktadır. Taze ve kuru incir olarak değerlendirilmektedir. Kırmızı, sarı, mor veya yeşil çizgili her biri kendine has lezzetlere sahiptirler. Selçuk ilçemizde de incir yetiştiriciliği bulunmaktadır.

İncirin Faydaları;

- Kemikleri güçlendirir.
- Kolon kanseri tedavisinde kullanılır.
- Kanser önlemede büyük rol oynar.
- Diyabet kontrolü
- Koroner kalp hastalıklarını

önler

- Kabızlığı önler.
- Alzheimer riskini azaltır.
- Bronşit tedavisinde kullanılır.
- Zührevi hastalıkların tedavisinde kullanılır.
- Cinsel işlev bozuklukları tedavisinde kullanılır.



MANDALİN(Mandarin)

Dünya mandalin üretiminde Türkiye 10. sıradadır. Selçuk'un özellikle iklim yapısından dolayı kaliteli mandalini oldukça meşhurdur ve piyasada ciddi talep görmektedir. Mandalinin hasatı Ekim -Aralık aylarında yapılmaktadır.

Mandalininin Faydaları ;

- İçerisinde bol miktarda C vitamini bulundurulur.
- Bağırsıklık sistemini güçlendirir ve



İLHAM VEREN KENT: EFES SELÇUK

Efes Selçuk, günümüzde İzmir'e bağlı bir kent olduğu bilinse de, aslında dünyanın merkezine bağlı medeniyetlerin beşiği olan bir dünya mirasıdır. Bilinen 8600 yıllık bir geçmiş ile yaşadığımız dünyanın en önemli noktalarından birisidir. Her yıl milyonlarca turistin geldiği ve gelmek için can attığı Efes Selçuk, aslında ilhamın ta kendisidir.

Amazon Kadınları'nın Küçük Menderes (Kaystros) ovasına yani Efes'e gelmesiyle başlayan hikâyede, Tanrıça Kibelêden ve dahası Artemis'ten ilham alan Amazonlar, sonradan dünyanın yedi harikasından biri olan Artemis Tapınağı'nın ilk halini kurarlar. Daha sonra Atina Kralı Kodros'un oğlu Androklos, Yunanistan'dan çıkarak aradığı en iyi coğrafyayı bu topraklarda bulup ilham aldı ve Efes'i kurdu. Dünyanın en büyük imparatorluklarından birini kuran Büyük İskender de ilhamını Efes'ten, Tanrıça Artemis'ten almıştır. Çünkü onun doğumunu Efesli Artemis gerçekleştirerek ona kutsal bir ilham kaynağı olmuştur. Yine Roma İmparatorluğu'nun Asya Eyaleti'nin başkenti olarak, Bizans ve Aydınogulları devrinde ismi Ayasuluk ve Cumhuriyet Türkiye'sinin Efes Selçuk'u olarak gelişen bu topraklar tarihi kişilikleriyle insanlığa ilham vererek günümüz dünyasını şekillendirmiş ve insanlık hafızasında en önemli yerlerden birini almıştır.

"Aynı nehirde iki kere yıkanılmaz" sözleriyle gelişen dünyaya ilham kaynağı olmuş Filozof Herakleitos'un, şairler Callinos ve Hipponaks'ın, doktorlar Rufus, Alexandros ve Soranos'un, ressamalar Parhasius, Ephoros ve Apelles'in dil bilimi Zenodotos'un, heykeltıraş Apelles ve Menophilos'un ilham aldığı ve ilham verdiği diyardır Efes Selçuk...

Hristiyanlığın yine bu topraklardan ilham alarak şekillendiğini biliyor muydunuz?

Meryem Ana ile St. Jean Kudüs'ten kalkıp antik dün-

yanın en kalabalık kenti olan Efes'e gelerek yaşamlarını burada sonlandırmışlardır. Aziz Paulus defalarca Efes'e gelerek vaazlar vermiştir. 3. Ekümenik Konsil 431 yılında yine Efes'te yapılmıştır. Ve bugün hala Meryem Ana evi ve St. Jean Kilisesi milyonlarca inanamı ve turisti bu topraklarda bağına basmaktadır.

Geçmişten günümüze Anadolu'nun bu batı yakası, Küçük Menderes havzasının incisi Efes, her daim insanlığa ilhamın kapılarını ardına kadar açık bırakmıştır. Tarihini yanı sıra estetik yapısıyla, günümüz ziyaretçilerine hiçbir yerde rastlayamayacağı güzellikleri sunmaktadır. Efes Antik Kenti'nden, Meryem Ana Evi'ne, St. Jean Kilisesi'nden Selçuk Kalesi'ne, İsa Bey Camii'ne, Şirince'den, Artemis Tapınağı'na, Efes Arkeoloji Müzesi'nden, Efes Selçuk Kent Belleği'ne, Çamlık Tarihi Tren Müzesi'ne daha saymadığımız tarihi hazinelerinden, doğanın hazinelerine dünyanın gıpta ile baktığı ilhamın kenti, ilham veren kenttir Efes Selçuk.

Medeniyetler geçişinde mimarları bile birbirinden ilham alarak döneminin en büyük eserlerini vermişlerdir. Antik dünyanın en büyük mabedi "Artemis Tapınağı" Bizans devrinin ve orta çağ dünyasının yine en büyük kilisesinden birine "St. Jean Kilisesi'ne"n St. Jean Kilisesi ise yine Orta Çağ Türk-İslam dünyasının en büyük dini yapılarından olan kendine özgü stiliyle görenlere hayranlık uyandıran İsa Bey Camii'ne ilham kaynağı olmuştur.

Ve tarihin babası dediğimiz tarihçi Herodot Efes için der ki: "Yeryüzünde gördüğümüz en güzel gökyüzü ve iklimi buradadır."

Aynı gökyüzünün altında insanlığa sunulan bu hazineleri görüp ilham almak isterseniz UNESCO Dünya Mirası Efes Selçuk binlerce yıldır olduğu gibi bugünde aynı hisle bu topraklarda sizleri kucaklayacaktır.

Tolga Mert

Tarihçi