هادیانه

دو چهره و دو زبان

امام حسن عسکری(ع) فرمود: بد آدمی است آن که دارای دو چهره و دو زبان است؛ دوست و برادرش را در حضور، تعریف و تمجید می‌کند، ولی در غیاب و پشت سر، بدگویی و مذمّت می‌کند که همانند خوردن گوشت‌های بدن او محسوب می‌شود، چنین شخص دوچهره‌ای اگر دوستش در آسایش و رفاه باشد، حسادت می‌ورزد و اگر در ناراحتی و سختی باشد، زخم زبان می‌زند.

(بحارالأنوار، ج۷۵، ص۳۷۳)

کاشانه
مدیرمسئول: **محمد جواد اخوان**
سردبیر: **غلامرضا صادقیان**
دبیر ویژه‌نامه: **حسین گل‌محمدی**
همکاران تحریریه: **نیره ساری، مرضیه بامیری**
نیره محمودی، حسن فرامرزی
چاپ: **همشهری**

فواید لبخندزدن برای سلامتی

داروی رایگانی به نام لبخند

نیره محمودی

لبخندزدن در بسیاری موارد پاسخی غیرارادی به محرک‌هایی است که باعث خنده و شادی ما می‌شوند. خندیدن برای بدن ما فوایدی دارد که خیلی جالب هستند، مثلاً محققان گفته‌اند برای اخم کردن بیشتر از لبخند زدن باید عضلات صورت خود را به کار بگیریم. اگرچه هنوز در این مورد اختلاف نظر وجود دارد، اما مطالعات زیادی نشان داده‌اند لبخند زدن در زندگی ما انسان‌ها فواید زیادی به همراه دارد، البته لحظاتی در زندگی وجود دارد که لبخندزدن به هیچ وجه کار ساده‌ای نیست، به خصوص بعد از یک روز طولانی و پراسترس، اما اگر بتوانید لبخند بزنید، خیلی زود اثرات مثبت آن را در زندگی خود خواهید دید.

اندورفین‌ها را آزاد کنید

۱ وقتی لبخند می‌زنید، مغز شما مولکول‌های کوچکی به نام نوروپپتید آزاد می‌کند که در مبارزه با استرس نقشی کلیدی دارند، سپس سایر انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند دوپامین، سروتونین و اندورفین نیز وارد عمل می‌شوند. اندورفین‌ها به عنوان یک مسکن خفیف عمل می‌کنند، در حالی که سروتونین یک داروی ضدافسردگی است. این سه انتقال‌دهنده عصبی باهم باعث می‌شوند از سر تا پا احساس خوبی داشته باشید. این مواد شیمیایی طبیعی نه تنها روحیه شما را بالا می‌برند بلکه باعث آرامش بدن و کاهش درد جسمی می‌شوند. لبخند زدن در واقع یک داروی کاملاً طبیعی است. همچنین برخی مطالعات ثابت کرده‌اند لبخندزدن می‌تواند به بهبود سریع‌تر استرس و کاهش ضربان قلب کمک کند، به همین دلیل هم گفته شده است حتی لبخندی مصنوعی می‌تواند اثرات مثبتی به همراه داشته باشد. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد لبخند زدن همچنان می‌تواند خلق و خوی و سطح شادی شما را افزایش دهد. لبخند زدن همچنین می‌تواند سلامت کلی بدن شما را تقویت کند. عمل لبخند زدن در واقع به سیستم ایمنی بدن انسان کمک می‌کند تا عملکرد مؤثرتری داشته باشد.

ایجاد اثر موجی

۲ مزایای لبخند زدن فقط به خودتان محدود نمی‌شود. بلکه می‌تواند اطرافیان شما را نیز تحت تأثیر قرار دهد. پیش‌تر به این موضوع پرداختیم که مغزمان هنگام لبخند زدن چگونه واکنش نشان می‌دهد، اما وقتی می‌بینیم که شخص دیگری نیز لبخند می‌زند، مغزمان به ما پاداش می‌دهد. یک لبخند غیرمنتظره باعث می‌شود مرکز پاداش مغز ما فعال و موجب شود کمی احساس بهتری داشته باشیم. به‌علاوه وقتی می‌بینیم کسی در حال لبخند زدن است، نمی‌توانیم عکس‌العملی غیر از خنده داشته باشیم. دانشمندان این واکنش در مقابل خنده و شادی را واکنشی واگیردار و موجی ارزیابی کرده‌اند. در واقع بخشی از مغز که وظیفه کنترل لبخند را بر عهده دارد، یک منطقه پاسخ خودکار غیرارادی است. به این معنی که لبخند زدن می‌تواند کاملاً ناخودآگاه باشد، خصوصاً وقتی که صحبت از عادت ما برای تقلید از لبخند شخص دیگر باشد.

عملکرد بهتر در محل کار

۳ علاوه بر احساس خوبی که می‌تواند لبخند زدن برای شما به همراه آورد، یک چهره شاد بر عملکرد شغلی شما هم تأثیرات مثبتی را در پی خواهد داشت. گروهی از اقتصاددانان مطالعه‌ای انجام دادند و دریافتند شادی انسان تأثیرات مثبت و زیادی بر بهره‌وری دارد. بر اساس این مطالعه احساسات مثبت به انسان نیرو می‌بخشد، در حالی که احساسات منفی تأثیر معکوس دارند. مطالعه دیگری تصمیم‌گیری، پردازش و یادگیری را به ترشح دوپامین ناشی از شادی مرتبط می‌داند، بنابراین لبخند زدن می‌تواند شما را به یک کارمند خلاق‌تر و کارآمدتر تبدیل کند. مطالعات نشان داده است افرادی که به طور منظم لبخند می‌زنند با اعتمادبه‌نفس بیشتری به نظر می‌رسند و در محل کار بیشتر ارتقا می‌یابند و سایرین بیشتر به آنها نزدیک می‌شود. شما هم می‌توانید امتحان کنید و در جلسات کاری لبخند بزنید. بی‌تردید متوجه خواهید شد اطرافیان واکنش متفاوتی به شما نشان می‌دهند.

آموزش سواد رسانه‌ای به کودکان از ۵ سالگی

کودک را با تبلت و گوشی رها نکنید

همه ما روزانه در معرض انبوهی از تبلیغات، اخبار و اطلاعات هستیم که بسیاری از آنها نادرست، جهت‌دار و جعلی است. کودکان و نوجوانان نیز در معرض انواع مختلف رسانه قرار دارند، با این تفاوت که آنان آسیب‌پذیرتر هستند. به همان اندازه که کنترل کردن استفاده کودکان از رسانه‌ها مهم است، آموزش سواد رسانه‌ای به آنها نیز اهمیت دارد. وب‌سایت chetor.com در مقاله‌ای به قلم آمنه صرامی به این موضوع و ابعاد آن پرداخته است. آنچه می‌خوانید جستارهایی از نکات مهم این مقاله است که به صورت خلاصه آورده شده است.

تعریف سواد رسانه‌ای و اهمیت آن برای کودکان

۱ سواد رسانه‌ای یعنی توانایی شناسایی انواع مختلف رسانه و درک انواع پیام‌های‌شان. هر رسانه وسیله‌ای است که از طریق آن پیامی برای مخاطب ارسال می‌شود. این پیام ممکن است در قالب برنامه‌ای تلویزیونی ارائه شود یا حتی ممکن است تبلیغی ساده روی بیلبوردی در حاشیه بزرگراه باشد. انواع رسانه‌هایی که بچه‌ها روزانه با آنها سروکار دارند، عبارتند از: رسانه‌های سنتی مثل رادیو و تلویزیون، پیام‌های ساده متنی تلفن همراه، شبکه‌های اجتماعی، بازی‌های کامپیوتری، انواع تبلیغات در کوچه و خیابان.

سواد رسانه‌ای به بچه‌ها کمک می‌کند چند چیز را درک کنند: انواع مختلف رسانه‌ها؛ اینکه اشخاصی در رسانه‌ها سعی می‌کنند پیام‌های مختلفی را برای مخاطب ارسال کنند و همچنین دلایل و انگیزه‌های صاحبان رسانه‌ها از ارسال پیام‌ها.

بیشتر مردم تحت تأثیر رسانه‌های مختلف هستند. رسانه‌ها بیش از آنچه فکرش را بکنید بر افکار و نحوه تصمیم‌گیری ما در امور مختلف تأثیر می‌گذارند. بچه‌ها هم فرقی با ما ندارند. والدین با آموزش سواد رسانه‌ای به فرزندان می‌توانند آنها را به مخاطبانی نکته‌سنج تبدیل کنند. آموزش سواد رسانه‌ای به کودکان باعث می‌شود بتوانند مرز بین واقعیت و خیال را تشخیص بدهند. این طوری متوجه می‌شوند هر منبعی برای دریافت اخبار مناسب نیست. در واقع، هدف از آموزش سواد رسانه‌ای این است که کودکان به مخاطبان عاقل رسانه‌ها تبدیل شوند.

آموزش سواد رسانه‌ای را از کودکی آغاز کنید

۲ بیشتر مردم تصور می‌کنند آموزش سواد رسانه‌ای به کودکان مربوط به زمانی است که آنها اواخر دوره دبستان هستند، اما این‌طور نیست. کارشناسان رسانه معتقدند سواد رسانه‌ای را باید خیلی زودتر از اینها به بچه‌ها آموزش داد چراکه بچه‌ها در سنین پایین‌تر در معرض رسانه‌های مختلف قرار می‌گیرند، حتی برخی پژوهش‌ها حاکی از این است که امروزه کودکان قبل از پنج سالگی استفاده از تلفن‌های همراه هوشمند را یاد می‌گیرند. آموزش شناخت مرز میان واقعیت و خیال یکی از اصول اولیه است، مثلاً والدین می‌توانند به بچه‌های کوچک‌تر خود توضیح دهند افرادی که در آگهی‌های بازرگانی حضور دارند، واقعاً آن‌طوری نیستند و فقط نقش بازی می‌کنند. شاید مدتی طول بکشد، اما در نهایت بچه‌ها یاد می‌گیرند که هر چیزی در رسانه می‌بینند لزوماً واقعی نیست. وقتی بزرگ‌تر شوند هم کم‌کم متوجه می‌شوند که مردم هر چیزی را در زندگی‌شان اتفاق می‌افتد، در شبکه‌های اجتماعی منتشر نمی‌کنند. در واقع همه تلاش می‌کنند اتفاقات خوب زندگی‌شان را در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک بگذارند. در نتیجه بچه‌ها می‌فهمند که بقیه هم مثل خودشان هستند و همه مردم با مشکلات دست‌وپنجه نرم می‌کنند.

امروزه کودکان قبل از پنج سالگی استفاده از تلفن‌های همراه هوشمند را یاد می‌گیرند. به جای آنکه گوشی و تبلت را به کودک‌تان بدهید تا با آن سرگرم شود، با او درباره آنچه در آن می‌بینند و انجام می‌دهد صحبت کنید، حتی می‌توانید از او بخواهید به شما بازی کامپیوتری محبوبش را یاد بدهد

دائم رصد کنید و با کودکان همراه شوید

۳ حواس‌تان به موضوعات روزمره باشد چراکه می‌توانند شروع گفت‌وگو با بچه‌ها درباره رسانه باشند، مثلاً اگر در شبکه‌ای اجتماعی اطلاعات نادرستی مشاهده کردید، با فرزندتان راجع به آن صحبت و بعد با مشارکت او درباره آن موضوع تحقیق کنید. بچه‌ها را به این فکر بیندازید که ممکن است تیترهای خبری فریبنده باشند و گاهی فقط برای جلب‌توجه مخاطب نوشته می‌شوند. همچنین به آنها کمک کنید قبل از آنکه چیزی را در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک بگذارند، آن را دقیق بررسی کنند. با بچه‌ها درباره اینکه انتشار مطلبی در شبکه‌های اجتماعی چه معنایی دارد، صحبت کنید. اجازه دهید یاد بگیرند به جنبه‌های مختلف فعالیت‌های آنلاین خود فکر کنند. به جای آنکه گوشی و تبلت را به کودک‌تان بدهید تا با آن سرگرم شود، با او درباره آنچه در آن می‌بیند و انجام می‌دهد صحبت کنید، حتی می‌توانید از او بخواهید به شما بازی کامپیوتری محبوبش را یاد بدهد. بسیاری از مواقع، والدین برای استفاده کودکان از وسایل الکترونیکی قانون می‌گذارند، اما نمی‌دانند بچه‌های‌شان چه می‌بینند یا چه کاری انجام می‌دهند. به جای قانون‌گذاشتن، با آنها همراه شوید و از آنچه می‌توانید درباره آنها بفهمید شگفت‌زده شوید.

شاخص‌های منابع معتبر را به کودکان آموزش دهید

۴ وقتی فرزندتان بزرگ‌تر شد، به او در پیداکردن منابع موثق خبری کمک کنید. منابع موثق خبری آنهایی هستند که در هر ماجرا نظر هر دو طرف را منتشر می‌کنند. آنها همیشه منابع خبری‌شان را شفاف بیان می‌کنند. در اینترنت منابع اطلاعاتی بی‌شماری وجود دارد، پس باید به بچه‌ها یاد بدهیم که چطور منابع معتبر را پیدا کنند. همچنین می‌توانیم به آنها رسانه‌های معتبر را معرفی کنیم، البته از گفتن جملاتی مانند این خودداری کنید: «دیگه نمی‌شه به هیچ رسانه‌ای اعتماد کرد.» با آنها درباره موضوعات مختلف تحقیق کنید و به آنها یاد بدهید چطور می‌توان منابع معتبر و غیرمعتبر را از هم تشخیص داد.

تلخیص: علی یحیی‌پور

آشپزخانه

دلمه همه جوره با شما کنار می‌آید

دلمه یکی از غذاهای محبوب ایرانی‌هاست که البته تنوع و طعم‌های متفاوتی نیز دارد. دلمه غذایی است که حسابی با شما کنار می‌آید تا رنگ‌ها و مزه‌های متفاوتی را تجربه کنید. برای داشتن یک دلمه جذاب و خوشمزه کافی است دست به کار شوید و یک طعم بی‌نظیر خلق کنید. دلمه‌ها تنوع زیادی دارند؛ برگ مو، کلم، گوجه، بادمجان و فلفل.

شما می‌توانید با مواد داخلی دلمه، انواع مختلف را تهیه کنید. چاشنی این دلمه کاملاً سلیقه‌ای است و می‌تواند ترش، شیرین یا ملس باشد.

پیاز داغ نگینی را آماده کنید. ادویه‌های نمک، فلفل سیاه و زردچوبه را اضافه کنید و تفت دهید. گوشت چرخ‌کرده یا سویا را اضافه کنید و حسابی تفت دهید. سبزیجات معطر شامل ترخون، مرزه، شوید و ریحان را اضافه کنید. سپس کشمش و زرشک را به مقدار دلخواه اضافه کنید. لپه نیم‌پز و برنج آبکش‌شده را نیز اضافه و حسابی مواد را باهم مخلوط کنید. حالا وقت پر کردن دلمه‌های جذاب است. بادمجان، فلفل و گوجه را باید کاملاً خالی و درونش را از مواد مخلوط پر کنید. اگر دلمه کلم هم توی دستور کارتان است، آن را چند دقیقه توی آب داغ بجوشانید تا نرم و بوی نامطبوعش گرفته شود، سپس قسمت انتهایی کلم‌ها را که ورقه‌ورقه کرده‌اید، به صورت هشتی جدا و از مواد پر و حالت بقچه‌ای تا کنید و توی قابلمه بچینید.

دلمه‌ها که آماده شدند وقت درست کردن سس آن است. پیاز داغ، فلفل و زردچوبه را تفت دهید. سس رب‌گوجه یا کمی رب انار را با آن مخلوط کنید. کمی روغن برای براق شدن دلمه‌ها و ترکیب نمک و یک قاشق شکر به آن اضافه کنید و همراه با آب جوش روی سطح دلمه‌ها بریزید. اگر دلمه برگ مو یا کلم دارید، بهتر است یک در قابلمه سنگین روی آن بگذارید تا برگ‌ها موقع برخورد با آب جوش وا نروند و از هم باز نشوند.

نیمه‌های پخت که آب زیادی تبخیر شد، دم‌کنی بگذارید و نیم‌ساعت بعد آن را پخته شده تحویل بگیرید. روی دلمه را می‌توانید با زرشک و کشمش تفت داده‌شده، همراه با پیاز داغ خلالی تزئین کنید. خوشمزه‌جات شما آماده سرو است، نوش جان.

نکته: مواد دلمه قابل تغییر یا حذف یا کم و زیاد است. دستور پخت آن نیز متفاوت است و می‌توانید چاشنی را بر اساس ذائقه خود تغییر دهید. آنچه خواندید دستور پخت یک دلمه ملس بود.

قنادی

دستور پخت نانی خوشمزه در خانه

صبحانه با این فطیر تمام نمی‌شود!

صبحانه برای ما ایرانی‌ها یکی از دلپذیرترین وعده‌های غذایی است که در استان‌های مختلف با تنوعی بسیار تهیه و سرو می‌شود. مهم‌ترین خوراکی صبحانه در سفره ایرانی‌ها نیز نان است و به همین دلیل صدها نوع نان بومی و سنتی در کشورمان پخت می‌شود. نان صبحانه‌ای که در این آموزش به شما معرفی می‌کنیم با نان‌های سنتی ایرانی مثل نان لواش و نان سنگک متفاوت است و شباهت زیادی به نان‌هایی مثل نان شیرمال یا نان فطیر دارد. با این نان از صبحانه خوردن سیر نمی‌شوید.

مواد لازم نان صبحانه:

آرد یک پیمانه و سه چهارم/ تخم‌مرغ یک عدد/ کره یک‌هشتم پیمانه/ شکر یک‌هشتم پیمانه/ شیر یک‌سوم پیمانه/ خمیر مایه فوری یک قاشق چایخوری/ نمک نوک قاشق چایخوری.

دستور پخت نان صبحانه:

۱ ابتدا تخم‌مرغ را به همراه کره، شیر و پودر خمیرمایه فوری حداقل ۳۰دقیقه جلوتر از داخل یخچال بیرون می‌آوریم و کنار می‌گذاریم تا با دمای محیط آشپزخانه یکسان شوند.

۲ شیر را داخل شیرجوش می‌ریزیم و حدوداً سه دقیقه روی حرارت متوسط قرار می‌دهیم و با قاشق هم می‌زنیم تا ولرم شود. در ادامه شیر را داخل یک ظرف مناسب می‌ریزیم، سپس یک قاشق چایخوری شکر به آن اضافه می‌کنیم.

۳ پس از اینکه شکر را با شیر به خوبی ترکیب کردیم، پودر خمیرمایه را اضافه می‌کنیم و کمی هم می‌زنیم تا یکدست شوند، سپس در کاسه را می‌گذاریم و آن را به مدت ۱۰دقیقه در یک جای نسبتاً گرم قرار می‌دهیم تا خمیرمایه فعال شود.

۴ تخم‌مرغ را داخل یک کاسه مناسب می‌ریزیم، سپس کره آب شده را به همراه باقی مانده شکر به آن اضافه و مواد را با همزن دستی مخلوط می‌کنیم.

۵ خمیرمایه عمل‌آمده را به دیگر مواد اضافه می‌کنیم و با همزن دستی هم می‌زنیم تا خمیرمایه با مواد مخلوط شود و بعد آرد را الک می‌کنیم و کم‌کم به مایه خمیر اضافه می‌کنیم.

۶ با قاشق مواد را ابتدا مخلوط می‌کنیم و بعد که مایه سفت‌تر شد، دستمان را چرب و خمیر را مخلوط و آرد را همان طور که اضافه می‌کنیم با دست خمیر را ورز می‌دهیم تا منسجم و نرم شود. زمانی که خمیر دیگر به دستمان نمی‌چسبید و لطیف و یکدست شد، کف یک کاسه را چرب می‌کنیم و خمیر را وسط آن قرار می‌دهیم.

۷ روی کاسه را با دستمال یا سلفون به طور کامل می‌پوشانیم و در جای نسبتاً گرمی قرار می‌دهیم تا به مدت یک ساعت استراحت کند. در ادامه به خمیر سر می‌زنیم. باید حجم آن حدوداً دوبرابر شده باشد.

۸ خمیر را از داخل کاسه جمع می‌کنیم و روی صفحه کار قرار می‌دهیم و ۳۰ثانیه ورز می‌دهیم و به هر شکلی که تمایل داریم خمیر را تقسیم می‌کنیم و به آن فرم مورد نظرمان را می‌دهیم.

۹ سینی فر را بیرون می‌آوریم. کف آن کاغذ روغنی قرار می‌دهیم و خمیرهای فرم داده‌شده را با فاصله می‌چینیم. با یک پارچه روی خمیرها را می‌پوشانیم و سینی را در فضای آشپزخانه قرار می‌دهیم تا به مدت ۳۰دقیقه خمیرها به همان حالت استراحت کنند.

۱۰ بعد از گذشت زمان گفته‌شده فر را روشن می‌کنیم و روی ۱۸۰درجه سانتیگراد قرار می‌دهیم تا به مدت حداقل ۱۰دقیقه گرم شود. فرچه‌ای را داخل زرده تخم‌مرغ می‌زنیم و روی خمیرها می‌کشیم و کمی کنجد یا سیاه‌دانه روی سطح خمیرها می‌پاشیم.

۱۱ سینی محتوی خمیرها را داخل فر گرم شده می‌گذاریم تا به مدت ۱۵ الی ۲۰دقیقه بسته به فر، نان‌ها پخته شوند. بعد از پخت نان‌ها گریل را روشن می‌کنیم تا روی نان‌ها نیز طلایی شود. تقریباً در مدت دو دقیقه روی نان‌ها طلایی می‌شود. نان صبحانه شما آماده است، با هر چه دوست دارید میل کنید.

گرانه

سفر به یزد و اقامت در کاروانسرای زین‌الدین

اتراق به یادماندنی در یکی از ۹۹۹ کاروانسرا

حسین گل‌محمدی

کاروانسراهای ایران که بسیاری از آنها در دوران شاه‌عباس صفوی و با اهداف تجاری یا میزبانی از مسافران ساخته شدند، امروز از مهم‌ترین جاذبه‌های گردشگری محسوب می‌شوند. در این میان برخی از آنها همچون کاروانسرای زین‌الدین در دل کویر یزد شهرتی جهانی پیدا کرده‌اند و هر ساله میزبان شمار زیادی از گردشگران داخلی و خارجی هستند.

کاروانسرای زین‌الدین تنها کاروانسرای مدور باقی مانده از دوران صفوی همچون نگینی در دل کویرهای استان یزد در شهرستان مهریز می‌درخشد. این بنا در دوره صفوی ساخته شده است. شاه‌عباس صفوی در آن دوره حدود ۹۹۹ کاروانسرا در ایران بنا نهاد و زین‌الدین یکی از زیباترین آنها به شمار می‌رود. کاروانسرای زین‌الدین دارای نقشه دایره‌ای و پنج پلان نیم‌دایره چسبیده به دیوار هشتی است. صحنی ۱۲ضلعی دارد که در اطراف آن رواق‌های سکوداری قرار دارد. کاروانسرای زین‌الدین را با آجر بنا کرده‌اند. در بخش شمالی کاروانسرا اتاق‌هایی که شاه‌نشین عمارت بوده قرار دارد که در حال حاضر بخشی از آن سالن غذاخوری و بخش دیگر با فرش‌های دست‌بافت و پشتی‌های زیبا برای نشستن و استراحت طراحی شده است. در دو طرف کاروانسرا پله‌هایی وجود دارد که به پشت بام کاروانسرا راه دارد و می‌توان برای تماشای آسمان فوق‌العاده زیبای کویر در شب از طریق این پله‌ها به پشت بام رفت. تماشای غروب آفتاب در پشت بام این کاروانسرا، تغییر رنگ کوه‌ها به آبی و تاریک‌شدن نم‌نم هوا شکوه و وسعت کویر را در شب به شما نشان می‌دهد و تجربه‌ای بی‌نظیر را از سفر به یزد برای‌تان به ارمغان می‌آورد. اقامتگاه بومگردی زین‌الدین با وجود امکانات و تجهیزات مدرن و امکان پذیرایی از ۱۰۰نفر، ساختمانی اصیل و فضایی سنتی دارد. در داخل کاروانسرای زین‌الدین ۳۲اتاق با سرویس کف‌خواب و چیدمانی کاملاً سنتی وجود دارد. تعدادی از این واحدها به صورت حجره در دو راهروی کاروانسرا و تعدادی اتاق در محوطه واقع شده‌اند. از امکانات این اقامتگاه بومگردی می‌توان به پرسنل مسلط به زبان انگلیسی، سرویس بهداشتی ایرانی و فرنگی، کپسول آتش‌نشانی، فروشگاه خرید صنایع دستی و سوغات، سیستم گرمایشی و سرمایشی، رستوران و چایخانه سنتی اشاره کرد که در آنها انواع غذاهای سنتی، غیرسنتی و نوشیدنی‌ها سرو می‌شوند. اگر قصد اقامت در دل کویرهای یزد را دارید، کاروانسرای زین‌الدین را انتخاب کنید، زیرا هزینه اقامت در آن نسبت به هتل‌های سنتی یزد بسیار پایین است. نمازخانه، چایخانه، سرویس بهداشتی، رستوران سنتی، فروشگاه و فضاهای اقامتی با سرویس‌های مناسب از امکانات کاروانسرای زین‌الدین مهریز هستند. بهترین زمان سفر به یزد و بازدید از کاروانسرای زین‌الدین از نظر آب و هوا، فصل پاییز و از اوایل اسفند تا اوایل اردیبهشت است؛ زمانی که آب و هوا کاملاً معتدل و میانگین دما تقریباً ۱۶ درجه سانتیگراد است. کاروانسرای زین‌الدین در کیلومتر ۶۰ جاده یزد به کرمان و در فاصله ۵۰۰متری از جاده قرار دارد. این کاروانسرا که در استان یزد واقع شده است، با شهر مهریز حدود ۳۰کیلومتر و با شهر یزد حدود ۷۰کیلومتر فاصله دارد. فاصله کاروانسرای زین‌الدین مهریز تا تهران ۶۹۰کیلومتر است. برای دسترسی به کاروانسرای زین‌الدین از یزد باید خود را از مرکز شهر و جاده یزد- تفت، به بزرگراه کنارگذر یزد برسانید. به سمت شرق برانید و مسیر را ادامه دهید تا در بزرگراه مهریز-انار و کیلومتر ۶۰ جاده یزد به کرمان به کاروانسرا برسید. کاروانسرای زین‌الدین در سمت راست جاده قرار دارد. سفرتان به سلامت.

تماشای غروب آفتاب در پشت بام کاروانسرا، تغییر رنگ کوه‌ها به آبی و تاریک‌شدن نم‌نم هوا شکوه و وسعت کویر را در شب به شما نشان می‌دهد و تجربه‌ای بی‌نظیر را از سفر به یزد برای‌تان به ارمغان می‌آورد