

سرشناسه

هیپ، ارل، ۱۹۴۴-م.
Hipp, Earl, 1944-

رام کردن بیرهای درون: راهنمای مدیریت استرس برای نوجوانان / نویسنده ارل هیپ؛
تصویرگر مایکل فلایشمن؛ مترجم فاطمه زمانی.

تهران: شرکت انتشارات فنی ایران، کتاب‌های نردبان، ۱۴۰۱.

۱۷۲ ص.: مصور (رنگی): ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

978-600-477-956-2

عنوان اصلی: [1995]. Fighting invisible tigers: a stress management guide for teens.

نوجوانان - ایالات متحده - راهنمای مهارت‌های زندگی

زمانی، فاطمه، ۱۳۴۱ - مترجم

HQY96

۳۰۵/۲۳۵

۸۹۹۶۷۹۰

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

یادداشت

موضوع

شناسه افزوده

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



شرکت
انتشارات
فنی ایران

کتاب‌های
نردبان

رام کردن بیرهای درون

راهنمای مدیریت استرس برای نوجوانان

نردبان قرمز - مهارت‌های زندگی ۵۴۵ | کد کتاب ۱۴۷۳

نویسنده ارل هیپ Earl Hipp

تصویرگر مایکل فلایشمن Michael Fleishman

مترجم فاطمه زمانی | ویراستار زینب زنهاری

مدیر هنری کیانوش غریب‌پور

طراح جلد سعید سلیمی

طراحی گرافیک آتلیه گرافیک نردبان

چاپ اول ۱۴۰۲، ۲۰۰۰ نسخه | چاپ اندیشه برتر

حقوق چاپ و نشر این اثر متعلق به شرکت انتشارات فنی ایران است.

میرعماد، شماره ۲۴، تهران ۱۵۸۷۷۳۶۵۱۱ ☎ ۸۸۵۰۵۰۵۵

info@entesharat.com ☒ entesharat.com

@nardebanbooks 📧 nardebanbooks

کاغذ این کتاب از
جنگل‌های صنعتی
مدیریت شده
تهیه شده است.

