

හිංසනය ජීර්ණෝලිකාවකි. හිංසනයට ලක්වීම පහසුය, එයින් මිදීම පහසු නැත? නමුත් එයින් මිදීමට මාර්ගයක් තිබේ!

La violenza è un labirinto. Entrare è facile, uscire no. Però la via d'uscita c'è!

Violence is like a maze. Getting in is easy, getting out is not. But there is a way out!
La violence est un labyrinthe. Entrer c'est facile, en sortir non. Mais il existe une issue.

La violencia es un labirinto. Entrar es fácil, salir no. Pero la salida existe!

Violența este un labirint. A intra este ușor, a ieși nu. Dar drumul de a ieși exista!

العنف متاهة. الدخول سهل، الخروج لا! ولكن الخروج موجود.

暴力是个迷宫，进去容易，出来难，但是切记一定有出口！

ඔබ කොපමණ හිංසාවකට ලක් වී සිටිනවාද හෝ හිංසාවකට ලක්වීමට අවදානමක් ඇතිද කියා හොඳින් තේරුම් ගැනීමට ප්රශ්න 10 ක්:

- ඔබව, ඔබේ මිතුරන් හෝ මිතුරියන් සමඟ ඇසුරු කිරීමෙන් වළක්වනවාද?
- ඔබව අවනක්සේරු කරන අතර ඔබේ අදහස් වලට ඉඩක් නොදෙන්නේද?
- ඔබ සිටින තැන, ඔබ රැඳී සිටින්නේ කවුරුත් සමඟද? ඔබ WhatsApp, Facebook ලොග් වී සිටිනවාද? ලොග් වී සිටින්නේ කවුරුත් සමඟද? යන්න දිගින් දිගටම අනවශ්‍ය ලෙස පරීක්ෂා කරනවාද?
- ඔබේ Facebook Password එක දැන ගැනීමට හා ඔබේ ගිණුම තුල ඉන්න අය දැන ගැනීමට අවශ්‍ය බව අනවශ්‍ය ලෙස බලකරනවාද?
- ඔබට නින්දා අපහාස කරනවාද?
- ඔබට අතට අසු වෙන දෙයින් පහර දෙනවාද?
- ඔබව තල්ලු කර පහර දෙනවාද?
- ඔබ සමග, ඔබ අකමැති හෝ ඔබේ අකමැත්තෙන් ලිංගික ක්රියාකාරකම් වල යෙදෙනවාද?
- ඔබ ඔහුව හෝ ඇයව අත්හැරයොත් සියදිවි නසා ගන්නා බවට තර්ජනය කරනවාද?
- මෙවැනි හිංසා වලින් ගැලවීමට අවශ්‍ය බව පැවසුවොත්, ඔහු හෝ ඇය ඔබට තර්ජනය කරනවාද?

ඔබට උදව් අවශ්‍ය නම් අප අමතන්න

www.reteantiviolenzamilano.it පිටුවට පිවිසෙන්න,
හෝ info@reteantiviolenzamilano.it වෙත ලියන්න,
නැතිනම් ඔබට ඇමතිය හැකිය
ජාතික ප්රති-විරෝධී ගාස්තු රහිත අංක 1522



Il filo di Arianna - Progetto realizzato nell'ambito dell'iniziativa regionale
"Progettare la parità in Lombardia - 2018"

