



### Report on "Fit India Freedom Run 3.0 Campaign 2022"

आज़ादी का अमृत महोत्सव के अंतर्गत "फिट इण्डिया फ्रीडम रन 3.0 अभियान 2020 का आयोजन हिमालयन वन अनुसंधान ने 19 अक्टूबर, 2022 को सुबह 9:30 बजे से संस्थान परिसर से पंथाघाटी, शिमला तक किया। जिसमें फ्रीडम रन 3.0 का आयोजन किया, अभियान में संस्थान के निदेशक, वैज्ञानिकों, अधिकारियों एवं कर्मचारियों सहित 50 लोगो ने भाग लिया गया। डॉ. जोगिंदर चौहान ने बताया कि यह अभियान हर वर्ष 2020 से मनाया जा रहा है तथा इस वर्ष भी "फिट इण्डिया फ्रीडम' रन 3.0 अभियान 02 अक्टूबर से 31 अक्टूबर, 2022 के दौरान आयोजित हो रहा है तथा कार्यक्रम का थीम आज़ादी के 75 साल, फ़िटनेस रहे बेमिसाल है। पूरे देश में महीने भर के इस अभियान का समापन 31 अक्टूबर, 2022, को केवड़िया गुजरात में "यूनिटी रन" के साथ होगा। डॉ. संदीप शर्मा निदेशक प्रभारी, ने बताया कि भारत को विश्व की तीसरी सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था बनाने के लिए हमें अपने आपको स्वस्थ और प्रॉडक्टिव रखना पड़ेगा। उन्होंने बताया कि सभी को प्रतिदिन फिट रहने के लिए खान पान पर विशेष ध्यान देना चाहिए तथा शारीरिक व्यायाम करना चाहिए। महीने भर के इस अभियान में सभी से बढ़चढ़ कर भाग लेने का भी निवेदन किया।

"Fit India Freedom Run 3.0 Campaign 2022" under the Azadi Ka Amrit Mahotsav, was organized by Himalayan Forest Research Shimla on 19<sup>th</sup> October, 2022 by conducting **Fit India Freedom Run 3.0** from the campus of the Institute to Panthaghati from 9:30 am onward, in which the Director of the Institute, scientists, officers and employees participated (50 no.'s). Dr. Joginder Chauhan informed that this campaign is being organized every year since 2020 and this year also "Fit India Freedom" Run 3.0 campaign is undergoing from 02<sup>nd</sup> October to 31<sup>st</sup> October 2022 and the theme of the Campaign is "Azadi ke 75 Saal, Fitness Rahe Bemisaal". The month-long campaign across the country will culminate with the "Unity Run" at Kevadiya, Gujarat on October 31, 2022. Dr. Sandeep Sharma, Director-in-Charge of the institute said that to make India the third largest economy in the world, we will have to keep ourselves healthy and productive. He told that everyone should pay special attention to healthy diet and regular physical exercise to stay fit. He asked everyone to participate in this month-long campaign whole heartedly.

**Glimpses of "Fit India Freedom Run 3.0"**





