

# +F प्रतीक चाई लोक



**भिटांमिन ए**  
कुकुबीकणा होराटो बोध कबे



**भिटांमिन डि**  
हाड शक्तिशाली कबे



**आयडिन**  
स्वाभारिक वृद्धि, थायरिड आरु  
मगजूर कार्यात सहाय कबे



**आयरन**



**फलिक  
एचिड**



**भिटांमिन  
बि१२**

बज्जालता दूर कबे

