

**From:** Krzychu [<mailto:www@antrejka.pl>]

**Sent:** Saturday, February 6, 2021 7:34 PM

**To:** [um.sekretariat@bialogard.info](mailto:um.sekretariat@bialogard.info); [starosta@powiat-bialogard.pl](mailto:starosta@powiat-bialogard.pl); [sekretariat@gmina-bialogard.pl](mailto:sekretariat@gmina-bialogard.pl); [karlino@karlino.pl](mailto:karlino@karlino.pl); [umig@tychowo.pl](mailto:umig@tychowo.pl); [starosta@powiatchoszczno.pl](mailto:starosta@powiatchoszczno.pl); [sekretariat@choszczno.pl](mailto:sekretariat@choszczno.pl); [sekretariat@bierzwnik.pl](mailto:sekretariat@bierzwnik.pl); [poczta@drawno.pl](mailto:poczta@drawno.pl); [urząd@krzecin.pl](mailto:urząd@krzecin.pl); [umig@pelczyce.pl](mailto:umig@pelczyce.pl); [recz@recz.pl](mailto:recz@recz.pl); [powiatdrawski@powiatdrawski.pl](mailto:powiatdrawski@powiatdrawski.pl); [czaplinek@czaplinek.pl](mailto:czaplinek@czaplinek.pl); [drawsko@post.pl](mailto:drawsko@post.pl); [ratusz@kaliszpom.pl](mailto:ratusz@kaliszpom.pl); [poczta@zlocieniec.pl](mailto:poczta@zlocieniec.pl); [wierzchowo@wierzchowo.pl](mailto:wierzchowo@wierzchowo.pl); [sekretariat@powiat-goleniowski.pl](mailto:sekretariat@powiat-goleniowski.pl); [ugim@goleniow.pl](mailto:ugim@goleniow.pl); [urząd@maszewo.pl](mailto:urząd@maszewo.pl); [sekretariat@nowogard.pl](mailto:sekretariat@nowogard.pl); [ug@osina.pl](mailto:ug@osina.pl); [sekretariat@przybiernow.pl](mailto:sekretariat@przybiernow.pl); [ug@stepnica.pl](mailto:ug@stepnica.pl); [ugbrojce@post.pl](mailto:ugbrojce@post.pl); [powiat@gryfice.pl](mailto:powiat@gryfice.pl); [urząd@gryfice.eu](mailto:urząd@gryfice.eu); [ug@karnice.pl](mailto:ug@karnice.pl); [um@ploty.pl](mailto:um@ploty.pl); [ug@rewal.pl](mailto:ug@rewal.pl); [sekretariat@trzebiatow.pl](mailto:sekretariat@trzebiatow.pl); [urząd@banie.pl](mailto:urząd@banie.pl); [cedynia@cedynia.pl](mailto:cedynia@cedynia.pl); [info@chojna.pl](mailto:info@chojna.pl); [burmistrz@gryfino.pl](mailto:burmistrz@gryfino.pl); [starostwo@gryfino.powiat.pl](mailto:starostwo@gryfino.powiat.pl); [gmina@mieszkowice.pl](mailto:gmina@mieszkowice.pl); [um@moryn.pl](mailto:um@moryn.pl); [sekretariat@stareczarnowo.pl](mailto:sekretariat@stareczarnowo.pl); [um@trzcinsko-zdroj.pl](mailto:um@trzcinsko-zdroj.pl); [org@widuchowa.pl](mailto:org@widuchowa.pl); [um@dziwnow.pl](mailto:um@dziwnow.pl); [urząd@golczewo.pl](mailto:urząd@golczewo.pl); [um@kamienpomorski.pl](mailto:um@kamienpomorski.pl); [sekretariat@powiatkamienski.pl](mailto:sekretariat@powiatkamienski.pl); [um@miedzyszroje.pl](mailto:um@miedzyszroje.pl); [ug@swierzno.pl](mailto:ug@swierzno.pl); [sekretariat@gminawolin.pl](mailto:sekretariat@gminawolin.pl); [goscino@goscino.com.pl](mailto:goscino@goscino.com.pl); [ug@dygowo.pl](mailto:ug@dygowo.pl); [urząd@um.kolobrzeg.pl](mailto:urząd@um.kolobrzeg.pl); [starostwo@powiat.kolobrzeg.pl](mailto:starostwo@powiat.kolobrzeg.pl); [sekretariat@gmina.kolobrzeg.pl](mailto:sekretariat@gmina.kolobrzeg.pl); [ug@ryman.pl](mailto:ug@ryman.pl); [ug\\_siemysl@post.pl](mailto:ug_siemysl@post.pl); [sekretariat@ustronie-morskie.pl](mailto:sekretariat@ustronie-morskie.pl); [um.koszalin@um.koszalin.pl](mailto:um.koszalin@um.koszalin.pl); [ug@bedzino.pl](mailto:ug@bedzino.pl); [gmina@bobolice.pl](mailto:gmina@bobolice.pl); [sekretariat@biesiekierz.eu](mailto:sekretariat@biesiekierz.eu); [um@gmina.mielno.pl](mailto:um@gmina.mielno.pl); [urząd@manowo.pl](mailto:urząd@manowo.pl); [poczta@powiat.koszalin.pl](mailto:poczta@powiat.koszalin.pl); [um@polanow.eu](mailto:um@polanow.eu); [urząd@sianow.pl](mailto:urząd@sianow.pl); [gmina@swieszyno.pl](mailto:gmina@swieszyno.pl); [sekretariat@dobragmina.pl](mailto:sekretariat@dobragmina.pl); [lobez@lobez.pl](mailto:lobez@lobez.pl); [sekretariat@powiatlobeski.pl](mailto:sekretariat@powiatlobeski.pl); [ug@radowomale.pl](mailto:ug@radowomale.pl); [resko@resko.pl](mailto:resko@resko.pl); [urząd@um.wegorzyno.pl](mailto:urząd@um.wegorzyno.pl); [umig@barlinek.pl](mailto:umig@barlinek.pl); [bok@debno.pl](mailto:bok@debno.pl); [boleszkowice@boleszkowice.pl](mailto:boleszkowice@boleszkowice.pl); [mysliborz@mysliborz.pl](mailto:mysliborz@mysliborz.pl); [sekretariat.gm@nowogrodekpomorski.pl](mailto:sekretariat.gm@nowogrodekpomorski.pl); [starosta@powiatmysliborski.pl](mailto:starosta@powiatmysliborski.pl); [gmina@dobraszczecinska.pl](mailto:gmina@dobraszczecinska.pl); [biuro@kolbaskowo.pl](mailto:biuro@kolbaskowo.pl); [urząd@nowewarpno.pl](mailto:urząd@nowewarpno.pl); [sekretariat@ug.police.pl](mailto:sekretariat@ug.police.pl); [powiat@policki.pl](mailto:powiat@policki.pl); [sekretariat@bielice.com.pl](mailto:sekretariat@bielice.com.pl); [umig@lipiany.pl](mailto:umig@lipiany.pl); [sekretariat@kozielice.pl](mailto:sekretariat@kozielice.pl); [gmina@przelevice.pl](mailto:gmina@przelevice.pl); [sekretariat@pyrzyce.um.gov.pl](mailto:sekretariat@pyrzyce.um.gov.pl); [starostwo@pyrzyce.pl](mailto:starostwo@pyrzyce.pl); [wojt@warnice.pl](mailto:wojt@warnice.pl); [poczta@ugdarlowo.pl](mailto:poczta@ugdarlowo.pl); [urząd@malechowo.pl](mailto:urząd@malechowo.pl); [ug@postomino.pl](mailto:ug@postomino.pl); [poczta@darlowo.pl](mailto:poczta@darlowo.pl); [sekretariat@gminaslawno.pl](mailto:sekretariat@gminaslawno.pl); [starosta@powiatlawno.pl](mailto:starosta@powiatlawno.pl); [wydz.organizacyjny@slawno.pl](mailto>wydz.organizacyjny@slawno.pl); [urząd@chociwel.pl](mailto:urząd@chociwel.pl); [sekretariat@dobrzany.pl](mailto:sekretariat@dobrzany.pl); [sekretariat@dolice.pl](mailto:sekretariat@dolice.pl); [urząd@insko.pl](mailto:urząd@insko.pl); [ugk@kobylanka.pl](mailto:ugk@kobylanka.pl); [ug@marianowo.pl](mailto:ug@marianowo.pl); [ug@staradabrowa.pl](mailto:ug@staradabrowa.pl); [sekretariat@gmina.stargard.pl](mailto:sekretariat@gmina.stargard.pl); [starostwo@powiatstargardzki.pl](mailto:starostwo@powiatstargardzki.pl); [urząd@um.stargard.pl](mailto:urząd@um.stargard.pl); [sekretariat@suchan.pl](mailto:sekretariat@suchan.pl); [boi@um.szczecin.pl](mailto:boi@um.szczecin.pl); [urząd@um.barwice.pl](mailto:urząd@um.barwice.pl); [gmina@bialybor.com.pl](mailto:gmina@bialybor.com.pl); [bornesulinowo@bornesulinowo.pl](mailto:bornesulinowo@bornesulinowo.pl); [gmina@grzmiaca.org.pl](mailto:gmina@grzmiaca.org.pl); [sekretariat@gminaszczecinek.pl](mailto:sekretariat@gminaszczecinek.pl); [starostwo@powiat.szczecinek.pl](mailto:starostwo@powiat.szczecinek.pl); [urząd@um.szczecinek.pl](mailto:urząd@um.szczecinek.pl); [sekretariat@gmina.brzezno.pl](mailto:sekretariat@gmina.brzezno.pl); [sekretariat@polczyn-zdroj.pl](mailto:sekretariat@polczyn-zdroj.pl); [rabino@zeto.koszalin.pl](mailto:rabino@zeto.koszalin.pl); [ug@slawoborze.pl](mailto:ug@slawoborze.pl); [poczta@swidwin.gmina.pl](mailto:poczta@swidwin.gmina.pl); [starostwo@powiatswidwinski.pl](mailto:starostwo@powiatswidwinski.pl); [ratusz@swidwin.pl](mailto:ratusz@swidwin.pl); [sekretariat@um.swinoujscie.pl](mailto:sekretariat@um.swinoujscie.pl); [umig@czlopa.pl](mailto:umig@czlopa.pl); [urząd@mirosławiec.pl](mailto:urząd@mirosławiec.pl); [urząd@tuczno.pl](mailto:urząd@tuczno.pl); [sekretariat@gminawalcz.pl](mailto:sekretariat@gminawalcz.pl); [kancelaria@powiatwalecki.pl](mailto:kancelaria@powiatwalecki.pl); [kontakt@umwalcz.pl](mailto:kontakt@umwalcz.pl); [marszałek@wzp.pl](mailto:marszałek@wzp.pl)

**Subject:** PETYCJA skierowana do Samorządu Gminy

**Importance:** High

PETYCJA skierowana do Samorządu Gminy

Szanowni Państwo,

w nawiązaniu do poprzedniej korespondencji zwracam się do Państwa z prośbą o przygotowanie jeszcze w pierwszej połowie lutego:

1. **Komunikatu/Uchwały**, której treść pokaże się w gminnych mediach społecznościowych, w tym na profilach radnych, na portalach gminnych i w lokalnej gazecie.
2. **Pakietu profilaktycznego**, dla wszystkich starszych osób, do których informacje internetowe nie docierają, lub nie są w stanie kupić sobie

suplementów (brak pieniędzy lub samodzielności, inwalidztwo itd.).

Pakiet profilaktyczny oparty powinien być, po konsultacji z lekarzem, o suplementy z tabeli 5 tego opracowania, z tym, że ja osobiście nie nie dodałbym do pakietu i nie dodaje do swojego żelaza. Wiele starszych osób ma początki chorób takich jak Alzheimer a żelazo im wtedy nie służy.

[View of Naturalne metody wspomagania odporności w walce z koronawirusem | Wiedza Medyczna](#)

Dlaczego tak ważny jest pośpiech?, bo okres zimowy a więc luty i pierwsza połowa marca to okres kiedy słońce jest tak słabe, że nie uzupełnia niedoborów, więc zdrowie starszych ludzi z niedoborami, będzie z każdym dniem dużo gorsze.

Żeby przyspieszyć pracę radnych przedstawiam projekt komunikatu, na podstawie informacji z mojego artykułu:

[Poprawmy odporność tysiĘcy starszych ludzi w Polsce - apel do Samorządowców | antrejka.pl](#)

-----  
KOMUNIKAT RADNYCH I BURMISTRZA/PREZYDENTA/WÓJTA GMINY

W związku z Apelem naukowców „Do wszystkich rządów, urzędników zdrowia publicznego, lekarzy i pracowników służby zdrowia” , który jest dostępny również w internecie na stronie: <https://vitamindforall.org/letter.html> w którym czytamy:

„...Dowody naukowe pokazują, że:

Wyższe poziomy witaminy D we krwi są związane z niższymi wskaźnikami infekcji SARS-CoV-2.

Wyższe poziomy witaminy D wiążą się z mniejszym ryzykiem wystąpienia ciężkiego przypadku (hospitalizacja, OIT lub zgon).

Badania interwencyjne (w tym RCT) wskazują, że witamina D może być bardzo skutecznym leczeniem.

Wiele artykułów ujawnia kilka biologicznych mechanizmów, za pomocą których witamina D wpływa na COVID-19...”

Radni i Burmistrz zachęcają mieszkańców gminy do uzupełnienia niedoborów witaminy D, aż do osiągnięcia poziomu 40 ng/ml.

Jeśli Państwa lekarz nie zaleci inaczej proszę to robić zgodnie z zasadami opisanymi w tym artykule:

Zasady suplementacji i leczenia witaminą D - nowelizacja 2018 r. Vitamin D supplementation guidelines for Poland - 2018 update

[https://www.researchgate.net/profile/Pawel\\_Pludowski/publication/330358708\\_ZASADY\\_SUPLEMENTACJI\\_I\\_LECZENIA\\_WITAMINA\\_D\\_-\\_NOWELIZACJA\\_2018\\_r\\_VITAMIN\\_D\\_SUPPLEMENTATION\\_GUIDELINES\\_FOR\\_POLAND\\_-\\_A\\_2018\\_UPDATE/links/5c3dc7ab458515a4c727ce9c/ZASADY-SUPLEMENTACJI-I-LECZENIA-WITAMINA-D-NOWELIZACJA-2018-r-VITAMIN-D-SUPPLEMENTATION-GUIDELINES-FOR-POLAND-A-2018-UPDATE.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Pawel_Pludowski/publication/330358708_ZASADY_SUPLEMENTACJI_I_LECZENIA_WITAMINA_D_-_NOWELIZACJA_2018_r_VITAMIN_D_SUPPLEMENTATION_GUIDELINES_FOR_POLAND_-_A_2018_UPDATE/links/5c3dc7ab458515a4c727ce9c/ZASADY-SUPLEMENTACJI-I-LECZENIA-WITAMINA-D-NOWELIZACJA-2018-r-VITAMIN-D-SUPPLEMENTATION-GUIDELINES-FOR-POLAND-A-2018-UPDATE.pdf)

Proszę przekazywać tę informację wszystkim starszym ludziom, ludziom ze wskaźnikiem BMI > 30, ludziom z ciemną karnacją, oraz ludziom, którzy nie suplementują tej witaminy w okresie zimowym.

Gmina podejmie także próbę dotarcia do wszystkich "najsłabszych" mieszkańców gminy, nie obsługujących internetu, z pakietem profilaktycznym.

-----  
-----  
z poważaniem

Krzysztof Kukliński  
62-023 Kamionki, ul. Szafirowa 109  
Korespondencję w sprawie petycji proszę przysyłać na mój adres mailowy:  
[www@antrejka.pl](mailto:www@antrejka.pl)

W dniu 2021-01-19 09:45, Krzychu napisał(a):  
Drodzy Samorządowcy

Szanowni Państwo,

Przekazuję Państwu informacje, które mogą uchronić zdrowie i życie tysięcy Polaków, mieszkających w każdej polskiej gminie.

Proszę przekazać je wszystkim radnym, marszałkom, starostom, burmistrzom i prezydentom.

Proszę przekazać je wszystkim lekarzom w Waszej gminie.

Minęło już wiele dni od zapowiedzi Pana Prezydenta o kampanii informacyjnej na ten temat.

<https://www.prezydent.pl/aktualnosci/wydarzenia/art,2002,spotkanie-z-ekspertami-na-temat-odpornosci-w-obliczu-pandemii-covid-19.html>

Dłużej nie można czekać!!!

Przykład Finlandii, pokazuje, że Państwo może wprowadzić profilaktykę niedoboru witaminy D i ludzie umierają tam rzadziej.

W pierwszej kolejności należy to zrobić w domach opieki, bo nawet w krajach skandynawskich (jak Szwecja) może to wyglądać fatalnie:

<https://bmcgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-017-0622-1>

Były już w Europie programy, które pomogłyby nam się przygotować do zwiększenia odporności podobnie jak to zrobiła Finlandia.

<https://arquivo.pt/wayback/20160421114710/http://www.odin-vitd.eu/public/116-european-wide-data-on-prevalence-of-vitamin-d-deficiency/>

Wykres korelacji poziomu witaminy D i śmierci na Covid-19 można znaleźć w tym badaniu:

[https://borsche.de/res/Vitamin\\_D\\_Essentials\\_EN.pdf](https://borsche.de/res/Vitamin_D_Essentials_EN.pdf)

Pani dr hab. n. med. Agnieszka Rusińska pozostawiła nam w spadku ten przewodnik po suplementacji witaminy D:

[https://www.researchgate.net/publication/330358708\\_ZASADY\\_SUPLEMENTACJI\\_I\\_LIWCZENIA\\_WITAMINA\\_D\\_-\\_NOWELIZACJA\\_2018\\_r\\_VITAMIN\\_D\\_SUPPLEMENTATION\\_GUIDELINES\\_FOR\\_POLAND\\_-\\_A\\_2018\\_UPDATE](https://www.researchgate.net/publication/330358708_ZASADY_SUPLEMENTACJI_I_LIWCZENIA_WITAMINA_D_-_NOWELIZACJA_2018_r_VITAMIN_D_SUPPLEMENTATION_GUIDELINES_FOR_POLAND_-_A_2018_UPDATE)

Pandemię COVID-19 poprzedziły w Europie badania naukowców, czy nie mamy w Europie pandemii niedoboru witaminy D:

<https://academic.oup.com/ajcn/article/103/4/1033/4662891>

W tej pracy udział brał także polski naukowiec. Warto korzystać z jego wiedzy przy podejmowaniu decyzji w najbliższym czasie.

"Wpływ witaminy D na zdrowie układu mięśniowo-szkieletowego, odporność, autoimmunologiczne, choroby układu krążenia, raka, płodność, ciążę, demencję i śmiertelność -- przegląd ostatnich dowodów"

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1568997213000402?via%3Dihub>

Tłumaczenie Google:

"...Wyniki

Odpowiedni poziom witaminy D wydaje się chronić przed zaburzeniami układu mięśniowo-szkieletowego (osłabienie mięśni, upadki, złamania), chorobami zakaźnymi, chorobami autoimmunologicznymi, chorobami układu krążenia, cukrzycą typu 1 i 2, kilkoma typami raka, zaburzeniami neurokognitywnymi i chorobami psychicznymi i innymi chorobami, a także bezpłodnością oraz niekorzystne wyniki ciąży i porodu. Niedobór / niedobór witaminy D jest związany ze śmiertelnością z jakiegokolwiek przyczyny .

Wnioski

Odpowiednia suplementacja witaminy D i rozsądna ekspozycja na światło słoneczne, aby osiągnąć optymalny poziom witaminy D, należą do głównych czynników profilaktyki całego spektrum zaburzeń. Wytyczne dotyczące suplementacji i populacyjne strategie zwalczania niedoboru witaminy D muszą zostać uwzględnione w priorytetach lekarzy, pracowników służby zdrowia i decydentów w dziedzinie opieki zdrowotnej..."

Jaki rząd powinien z tej publikacji naukowej wyciągnąć wniosek ?

Ja wyciągnąłem taki, że kampania informacyjna o suplementacji powinna być połączona z akcją wystawiania recept i zaleceń przez wszystkich lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej. Poprzedzone to powinno być skierowaniem na badania poziomu witaminy D, cynku, miedzi, magnezu i witaminy B12 (lista badań do modyfikacji przez ekspertów i lekarzy).

O to mam apel do wszystkich polskich lekarzy w Polsce. Pokażmy razem, że potrafimy wyjść z największego kryzysu zdrowotnego od czasów wojny!!! Zliwidujmy niedobór witaminy D wśród wszystkich osób, które odwiedzą lub zadzwonią do lekarzy w styczniu i lutym.

Apel naukowców "Do wszystkich rządów, urzędników zdrowia publicznego, lekarzy i pracowników służby zdrowia" jest dostępny

również w internecie. Znajdą tam Państwo także nazwisko polskiego naukowca.

<https://vitamindforall.org/letter.html>

"...Dowody naukowe pokazują, że:

Wyższe poziomy witaminy D we krwi są związane z niższymi wskaźnikami infekcji SARS-CoV-2.

Wyższe poziomy D wiążą się z mniejszym ryzykiem wystąpienia ciężkiego przypadku (hospitalizacja, OIT lub zgon).

Badania interwencyjne (w tym RCT) wskazują, że witamina D może być bardzo skutecznym leczeniem.

Wiele artykułów ujawnia kilka biologicznych mechanizmów, za pomocą których witamina D wpływa na COVID-19..."

Apel był już szeroko propagowany:

[https://www.ohmymag.co.uk/news/an-open-letter-urges-government-s-worldwide-to-use-vitamin-d-as-part-of-covid-response-strategy\\_art7698.html](https://www.ohmymag.co.uk/news/an-open-letter-urges-government-s-worldwide-to-use-vitamin-d-as-part-of-covid-response-strategy_art7698.html)

To co przyciąga moją i mam nadzieję Państwa uwagę, to te fragmenty publikacji:

"...Finlandia jest jedynym krajem, w którym obowiązuje skuteczny program wzmocnienia żywności witaminą D i ma jedną z najlepszych reakcji pandemicznych na świecie, z zaledwie 484 zgonami i 22 500 regeneracją [w czasie mówienia]..."

"...Japonia jest ciekawym przypadkiem. Jedzą tyle surowych ryb, jednego z niewielu naturalnych źródeł witaminy D w żywności, że ich dieta jest wystarczająco bogata, aby być wystarczającą w zimie. Japonia miała [około] 188.000 [coronavirus] przypadków, ale poniżej 3,000 zgonów. Jest to populacja, która ma taką samą szerokość geograficzną jak Włochy, ale dwa razy gęstsze zaludnienie..."

"...Witamina D jest znacznie bezpieczniejsza niż sterydy, takie jak deksametazon..."

"...Eksperci zalecają, aby u dorosłych ich spożycie witaminy D wzrosło do 2,000-4,000 IU dziennie w zależności od czynników, takich jak istniejące niedobory witamin i możliwość niedoborów witamin w tym u osób z ciemniejszymi odcieniami skóry i tych, którzy przebywają od wielu miesięcy w domach..."

Wiadomo, że witamina D jest niezbędna, ale większość ludzi nie ma jej wystarczająco dużo.

Korzystajcie proszę, drodzy Samorządowcy, z wiedzy naukowców!!!

Wszystkich Ludzi Dobrej Woli proszę bardzo, aby przekazywali informacje:

1. o tym, że pacjenci z niedoborem witaminy D mają większe kłopoty z chorobą COVID-19
2. o tym, że w okresie zimowym słońce może być za słabe, żeby

uzupełnić niedobór i potrzebna jest suplementacja

3. o tym, że starsi ludzie, którym od roku zaleca się siedzenie w domu i latem nie przebywali na słońcu, mają prawie na pewno niedobór tej witaminy

4. o tym, że ludzie z ciemniejszą karnacją mogą mieć większy niedobór tej witaminy

5. o tym, że uzupełnianie niedoboru nie uda się od razu, organizm może przyjmować witaminę kilka dni, a uzupełnianie niedoboru może trwać znacznie dłużej, więc im wcześniej zaczniemy, nie czekając na koronawirusa, tym lepiej.

6. o tym, że produktami, które poprawiają przyswajanie witaminy D3 są np. magnez, witamina K2MK7 i olej w kapsułce lub kroplach.

Ratujmy ludzi!!!

#profilaktykaD3

z poważaniem

Krzysztof Kukliński

Kamionki

Analitik danych, IT. 60+. obrońca praw człowieka. Od 16 lat walczę o zmniejszenie ekspozycji środowiska i ludzi na PEM. Od 6 lat rozpowszechniam informacje o profilaktyce zdrowia dla pokolenia 45+

--

.

--

.