Розв'яжіть нерівність $2^x + 2^{x+3} \geqslant 144$.

А) $[34,5;\ +\infty)$ Б) $[4;\ +\infty)$ В) $(-\infty;\ 4]$ Г) $(-\infty;\ 4,5]$ Д) $(4,5;\ +\infty]$