

Решите систему неравенств

$$\begin{cases} \frac{(x+1)^2 + 4(x-1)^2}{2} \leq \frac{(3x-1)^2}{4}, \\ \frac{x^3 - 17}{(x-4)^3} \leq 1 + \frac{1}{(x-4)^2}. \end{cases}$$