

1. Решите неравенство: $\frac{(x-1)^2 + 4(x+1)^2}{2} \leq \frac{(3x+1)^2}{4}$.

2. Решите неравенство: $\frac{(x+1)^2 + 4(x-1)^2}{2} \leq \frac{(3x-1)^2}{4}$.