

Решите систему неравенств

$$\begin{cases} 2^{x^2} + 9 \cdot 2^{1-x^2} \geqslant 19, \\ \frac{\log_{x+3}(x^2 - x + 30)}{\log_{x+3}(x^2 - x - 1)} \geqslant \frac{\lg(x^4 - 2x^3 + x^2)}{\lg(x^2 - x - 1)}. \end{cases}$$