

Решите систему неравенств

$$\begin{cases} 3^{x^2} + 2 \cdot 3^{1-x^2} \geqslant 7, \\ \frac{\log_{x+5}(x^2 + 2x + 56)}{\log_{x+5}(x^2 + 2x - 2)} \geqslant \frac{\log_2(x^4 + 4x^3 + 4x^2)}{\log_2(x^2 + 2x - 2)}. \end{cases}$$