Решите систему неравенств

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