Решите систему неравенств

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