

Найдите все значения a , при каждом из которых для любой пары $(u; v)$ действительных чисел u и v выполнено неравенство

$$\begin{aligned} & 13 \sin u - 7 |\sin u + v - 2a| + \\ & + 3 |\sin u - 2v - a - 1| \leqslant 16. \end{aligned}$$