В правильной треугольной пирамиде $SABC$ сторона основания AB равна 10, а боковое ребро SA равно 7. На рёбрах AB и SC отмечены точки L и N соответственно, причём $AL : LB = SN : NC = 1 : 4$. Плоскость α содержит прямую LN и параллельна прямой BC.

а) Докажите, что плоскость α параллельна прямой SA.

б) Найдите угол между плоскостями α и SBC.