

Общество с ограниченной ответственностью

«УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР КЛИНИКИ ПРОФЕССОРА
КАЛИНЧЕНКО»

ООО «УЦ КПК»



Генеральный директор ООО «УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР
КЛИНИКИ ПРОФЕССОРА КАЛИНЧЕНКО»


Грановская И.А.

21 » сентября 2025 г.

Политика конфиденциальности

Политика предназначена для информирования физических лиц о действиях учебного центра по сбору, обработке и защите персональных данных для достижения заявленных целей обработки персональных данных на сайте <https://hormon.school/>, <https://hormone.su/>, а также при вступлении физических лиц в договорные отношения с ООО «УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР КЛИНИКИ ПРОФЕССОРА КАЛИНЧЕНКО» (ИНН 9715314643, ОГРН 1187746385518), (далее – ООО «УЦ КПК», Оператор, мы, наш, наши, нас, нам).

Мы придаём большое значение защите вашей частной жизни и безопасности ваших персональных данных. Мы обрабатываем ваши персональные данные, только в том случае, если:

- их обработка необходима для соблюдения установленных законодательством обязательств;
- обработка необходима для обеспечения наших законных интересов в случае, если такая обработка не оказывает существенного влияния на ваши интересы, фундаментальные права и свободы. При обработке персональной информации на указанном основании мы всегда будем стремиться поддерживать баланса между своими законными интересами и защитой конфиденциальности ваших персональных данных.

Просим вас внимательно изучить Политику, чтобы понимать для достижения каких целей мы осуществляем обработку ваших персональных данных, а также как вы можете реализовать права, в отношении своих персональных данных, обрабатываемых ООО «УЦ КПК».

Наш сайт не предназначен для обработки персональных данных несовершеннолетних. Если у вас имеются основания полагать, что несовершеннолетний предоставил нам свои персональные данные через сайт, то вы можете сообщить нам об этом.

Вы можете использовать эти контакты для оперативной связи по поводу обработки ваших персональных данных:

Почтовый адрес: 127015, г. Москва, ул.
Бутырская, д. 4., строение 2
Телефон: 8 (495) 937-34-03
E-mail: support@hormone.su

1. Основные понятия

1.1. Персональные данные – любая информация, которая прямо или косвенно относится к физическому лицу и позволяет его определить.

1.2. Обработка персональных данных – совершение любых действий с персональными данными с помощью средств вычислительной техники либо без нее, включая сбор, запись, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), извлечение, использование, передачу (предоставление, доступ), блокирование, удаление, уничтожение персональных данных.

1.3. Оператор персональных данных – ООО «УЦ КПК», самостоятельно или совместно с другими лицами организующий и (или) осуществляющий обработку персональных данных, а также определяющий цели обработки персональных данных, состав персональных данных, подлежащих обработке, действия (операции), совершаемые с персональными данными.

2. Персональные данные нам необходимы для реализации следующих целей:

2.1. Предоставление доступа к функционалу и информации, расположенной на сайте в сети Интернет, включая регистрацию на мероприятия, проводимые ООО «УЦ КПК»

Перечень обрабатываемых данных:	ФИО; адрес электронной почты; профессия (для специалистов в области медицины)
Чьи данные мы обрабатываем:	пользователей сайта
Основание обработки:	мы обрабатываем персональные данные на договора-оферты на оказание информационно-консультационных услуг в форме вебинаров
Способы обработки данных:	обрабатываемые в рамках указанной цели персональные данные не относятся к специальным категориям или биометрическим в соответствии со ст. 10–11 152-ФЗ и обрабатываются смешанным способом
Действия с персональными данными:	сбор, запись, систематизация, накопление, уточнение (обновление, изменение), использование, передача (доступ, предоставление), блокирование, удаление, уничтожение персональных данных
Сроки обработки и хранения:	мы уничтожим ваши персональные данные в течение 30 дней при достижении целей обработки/ отзыва согласия, в зависимости от того, что наступит раньше
Как мы уничтожаем персональные данные при достижении цели их обработки или	мы производим уничтожение данных путем удаления из информационных систем

при наступлении иных законных оснований:

2.2. Информирование пользователей сайта о лекторах, участвующих в оказании клиентам информационно-консультационных услуг в форме вебинаров на сайте в сети «Интернет»

Перечень обрабатываемых данных:	ФИО; профессия; должность; место работы; сведения о трудовой деятельности; фотографическое изображение без цели идентификации личности
Чьи данные мы обрабатываем:	работников; контрагентов
Основание обработки:	мы распространяем сведения о наших на основании согласия на обработку персональных данных, разрешенных для распространения.
Способы обработки данных:	обрабатываемые в рамках указанной цели персональные данные не относятся к специальным категориям или биометрическим в соответствии со ст. 10–11 152-ФЗ и обрабатываются автоматизированным способом
Действия с персональными данными:	сбор, запись, систематизация, накопление, уточнение (обновление, изменение), использование, передача (доступ, предоставление, распространение), блокирование, удаление, уничтожение
Третьи лица, участвующие в обработке персональных данных:	ООО «ПСК-сеть» (ИНН 7743586860, ОГРН 1067746341431), 125080, г. Москва, ш. Волоколамское, д. 1, стр. 1, оф. 610
Сроки обработки и хранения:	мы уничтожим ваши персональные данные в течение 30 дней при достижении целей обработки/ отзыва согласия, в зависимости от того, что наступит раньше
Как мы уничтожаем персональные данные при достижении цели их обработки или при наступлении иных законных оснований:	мы производим уничтожение данных путем удаления из информационных систем
Условия и запреты:	Копирование, использование и распространение персональных данных наших лекторов на сторонних ресурсах в отсутствие их согласия на обработку персональных данных, разрешенных для распространения - запрещено

2.3. Размещение отзывов клиентов о мероприятиях

Перечень обрабатываемых данных:	Фамилия, имя; адрес электронной почты
Чьи данные мы обрабатываем:	Пользователей сайта; клиентов
Основание обработки:	мы обрабатываем ваши персональные на основании согласия на обработку персональных данных, а также п. 2 ч. 1 ст. 152.1 ГК РФ.
Способы обработки данных:	обрабатываемые в рамках указанной цели персональные данные не относятся к специальным категориям или биометрическим в соответствии со ст. 10–11 152-ФЗ и обрабатываются автоматизированным способом
Действия с персональными данными:	сбор, запись, систематизация, накопление, уточнение (обновление, изменение), использование, передача (доступ, предоставление, распространение), блокирование, удаление, уничтожение
Третьи лица, участвующие в обработке персональных данных:	ООО «ПСК-сеть» (ИНН 7743586860, ОГРН 1067746341431), 125080, г. Москва, ш. Волоколамское, д. 1, стр. 1, оф. 610
Сроки обработки и хранения:	мы уничтожим ваши данные в течение 30 дней при достижении целей обработки/отзыва согласия, в зависимости от того, что наступит раньше
Как мы уничтожаем персональные данные при достижении цели их обработки или при наступлении иных законных оснований:	мы производим уничтожение данных путем удаления из информационных систем

2.5. Подготовка, заключение и исполнение гражданско-правовых договоров на оказание информационно-консультационных услуг в форме вебинаров

Перечень обрабатываемых данных:	ФИО; дата и год рождения; номер паспорта; орган, выдавший паспорт; дата выдачи; код подразделения; адрес регистрации по месту жительства; гражданство; номер телефона; адрес электронной почты
Чьи данные мы обрабатываем:	

клиентов

Основание обработки:	мы обрабатываем ваши персональные на основании договора на оказание информационно-консультационных услуг в форме вебинаров
Способы обработки данных:	обрабатываемые в рамках указанной цели персональные данные не относятся к специальным и биометрическим категориям и обрабатываются смешанным способом
Действия с персональными данными:	сбор, запись, систематизация, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), извлечение, использование, передача (доступ, предоставление), блокирование, удаление, уничтожение
Сроки обработки и хранения:	мы уничтожим ваши данные в течение 30 дней при достижении целей обработки/отзыва согласия, в зависимости от того, что наступит раньше
Как мы уничтожаем персональные данные при достижении цели их обработки или при наступлении иных законных оснований:	мы производим уничтожение данных путем удаления из информационных систем, а также физическим методом (для данных, обрабатываемых на бумажных носителях информации)

2.4. Администрирование и защита сайта, устранение неполадок, тестирование, обслуживание системы, поддержку, отчетность, размещение данных и анализ данных пользователей сайта при помощи метрической программы Яндекс.Метрика

Перечень обрабатываемых данных:	IP-адрес; данные о местоположении; cookie-файлы; время доступа; предпочтения пользователя
Чьи данные мы обрабатываем:	пользователей сайта
Основание обработки:	мы обрабатываем ваши персональные на основании согласия на обработку персональных данных, предоставляемого пользователем сайта путем совершения конклюдентных действий - продолжение пользования сайтом

Если вы не хотите, чтобы мы собирали ваши данные с помощью cookie-файлов вы можете отключить их сбор в настройках своего браузера. Прочитать об этом подробнее можно по ссылкам: [Яндекс.Браузер](#), [Google Chrome](#), [Safari](#)

Способы обработки данных:	обрабатываемые в рамках указанной цели персональные данные не относятся к специальным категориям или биометрическим в соответствии со ст. 10 – 11 152-ФЗ и обрабатываются автоматизированным способом
Действия с персональными данными:	сбор, запись, систематизация, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), извлечение, использование, блокирование, удаление, уничтожение
Сроки обработки и хранения:	обработка данных, полученных при помощи метрической программы <u>Яндекс.Метрика</u> осуществляется не более 1 года. Мы уничтожим ваши персональные данные в течение 30 дней при достижении целей обработки/ отзыва согласия, в зависимости от того, что наступит раньше.
Как мы уничтожаем персональные данные при достижении цели их обработки или при наступлении иных законных оснований:	мы производим уничтожение данных путем удаления из информационных систем

2.6. Заключение и исполнение договоров с контрагентами

Перечень обрабатываемых данных:	Фамилия, имя, отчество; дата и место рождения; гражданство; реквизиты паспорта (серия, номер, выдавший орган, дата выдачи, код подразделения); адрес места регистрации; адрес электронной почты; номер телефона; реквизиты расчетного счета; ИНН; полномочия по доверенности
Чьи данные мы обрабатываем:	Контрагентов, представителей контрагентов
Основание обработки:	Мы осуществляем обработку ваших данных в целях исполнения договора, а также выполнения обязанностей, предусмотренных законодательством (ст. 185 ГК РФ)
Способы обработки данных:	обрабатываемые в рамках указанной цели персональные данные сведения не относятся к специальным и биометрическим категориям и обрабатываются смешанным способом

Действия с персональными данными:	сбор, запись, систематизация, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), извлечение, использование, передача (доступ, предоставление), блокирование, удаление, уничтожение
Третьи лица, участвующие в обработке персональных данных:	ООО «Компания Тензор» (ИНН 7605016030; ОГРН 1027600787994); 150014, г. Ярославль, ул. Угличская, д. 36/44
Сроки обработки и хранения:	Данные, получаемые нами в процессе заключения и исполнения договора обрабатываются в течение 5 лет после прекращения договора в соответствии со ст.23 Налогового кодекса Российской Федерации; ст. 29 Федерального закона «О бухгалтерском учете»
Как мы уничтожаем персональные данные при достижении цели их обработки или при наступлении иных законных оснований:	мы производим уничтожение данных путем удаления из информационных систем, а также физическим методом (для данных, обрабатываемых на бумажных носителях информации)

2.7.Рассмотрение обращений, ответов на поступающие звонки

Перечень обрабатываемых данных:	Фамилия, имя, отчество; номер телефона; адрес электронной почты
Чьи данные мы обрабатываем:	Клиентов; представителей контрагентов
Основание обработки:	мы осуществляем обработку ваших данных на основании положений 59-ФЗ «О порядке рассмотрения обращений граждан Российской Федерации»
Способы обработки данных:	обрабатываемые в рамках указанной цели персональные данные сведения не относятся к специальным и биометрическим категориям и обрабатываются смешанным способом
Действия с персональными данными:	сбор, запись, систематизация, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), извлечение, использование, передача (доступ, предоставление), блокирование, удаление, уничтожение
Сроки обработки и хранения:	Мы обрабатываем ваши данные до момента разрешения вашего вопроса по существу.

Мы уничтожим ваши данные в течение 30 дней при достижении целей обработки.

Как мы уничтожаем персональные данные при достижении цели их обработки или при наступлении иных законных оснований:

мы производим уничтожение данных методом удаления информации из информационных систем, а также физическим методом (для данных, обрабатываемых на бумажных носителях информации)

2.8. Обработка персональных данных соискателей и работников ООО «УЦ КПК» осуществляется в следующих целях:

– Подбор персонала (соискателей) на вакантные должности оператора.

Перечень обрабатываемых данных:

фамилия, имя, отчество; пол; год рождения; месяц рождения; дата рождения; место рождения; адрес места жительства; адрес регистрации; номер телефона; данные документа, удостоверяющего личность; профессия; сведения о трудовой деятельности (в том числе стаж работы, данные о трудовой занятости на текущее время); отношение к воинской обязанности, сведения о воинском учете; сведения об образовании

Чьи данные мы обрабатываем:

соискателей на должность

Основание обработки:

мы обрабатываем предоставленные вами данные на основании согласия на обработку персональных данных

Способы обработки данных:

обрабатываемые в рамках указанной цели персональные данные относятся к общим и специальным категориям и обрабатываются неавтоматизированным способом

Действия с персональными данными:

сбор; систематизация; накопление; хранение; уточнение (обновление, изменение); использование; блокирование; удаление; уничтожение

Сроки обработки и хранения:

мы уничтожим ваши персональные данные в течение 30 дней по истечению сроков хранения/отзыва вами согласия/достижению целей обработки, в зависимости от того, что наступит раньше.

Как мы уничтожаем персональные данные при достижении цели их обработки или при наступлении иных законных оснований:

мы производим уничтожение данных физическим методом с составлением акта об уничтожении персональных данных

– **Обеспечение соблюдения трудового законодательства РФ.**

Перечень обрабатываемых данных:

фамилия, имя, отчество; год рождения; месяц рождения; дата рождения; место рождения; семейное положение; доходы; пол; адрес электронной почты; адрес места жительства; адрес регистрации; номер телефона; СНИЛС; ИНН; гражданство; данные документа, удостоверяющего личность; данные документа, содержащиеся в свидетельстве о рождении; реквизиты банковской карты; номер расчетного счета; номер лицевого счета; профессия; должность; сведения о трудовой деятельности (в том числе стаж работы, данные о трудовой занятости на текущее время с указанием наименования и расчетного счета организации); отношение к воинской обязанности, сведения о воинском учете; сведения об образовании

Чьи данные мы обрабатываем:

работников, родственников работников, уволенных работников

Основание обработки:

мы обрабатываем предоставленные вами данные на основании требований законодательства:

Конституция; Трудовой кодекс РФ; Гражданский кодекс РФ; Федеральный закон от 08.02.1998 N 14-ФЗ "Об обществах с ограниченной ответственностью"; Федеральный закон от 28.03.1998 N 53-ФЗ; "О воинской обязанности и военной службе"; Федеральный закон "Об исполнительном производстве" от 02.10.2007 N 229-Ф и иные; Устав

Способы обработки данных:

обрабатываемые в рамках указанной цели персональные данные относятся к общим и специальным категориям и обрабатываются смешанным способом

Действия с персональными данными:

сбор, запись, систематизация, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, передача

(доступ, предоставление), блокирование, удаление, уничтожение

Сроки обработки и хранения:

Обработка данных осуществляется в течение срока действия трудового договора, архивное хранение с сроки, предусмотренные Приказом Росархива от 20.12.2019 N 236 "Об утверждении Перечня типовых управленческих архивных документов, образующихся в процессе деятельности государственных органов, органов местного самоуправления и организаций, с указанием сроков их хранения".

Мы уничтожим ваши персональные данные в течение 30 дней по истечению сроков хранения.

Как мы уничтожаем персональные данные при достижении цели их обработки или при наступлении иных законных оснований:

мы производим уничтожение данных методом удаления информации из информационных систем, а также физическим методом (для данных, обрабатываемых на бумажных носителях информации)

— Обеспечение соблюдения налогового законодательства РФ.

Перечень обрабатываемых данных:

фамилия, имя, отчество; год рождения; месяц рождения; дата рождения; место рождения; семейное положение; пол; адрес места жительства; адрес регистрации; номер телефона; СНИЛС; ИНН; данные документа, удостоверяющего личность; профессия; должность

Чьи данные мы обрабатываем:

работников, родственников работников, клиентов, контрагентов

Основание обработки:

мы обрабатываем предоставленные вами данные на основании требований законодательства:

Конституция; Гражданский кодекс РФ; Налоговый кодекс РФ; Федеральный закон от 08.02.1998 N 14-ФЗ "Об обществах с ограниченной ответственностью"; Федеральный закон от 06.12.2011 N 402-ФЗ "О бухгалтерском учете"; Устав.

Способы обработки данных:

обрабатываемые в рамках указанной цели персональные данные не относятся к специальным и биометрическим

категориям персональных данных в соответствии со ст. 10–11 152-ФЗ и обрабатываются смешанным способом

Третьи лица, участвующие в обработке персональных данных:

ООО «Компания Тензор» (ИНН 7605016030; ОГРН 1027600787994) 150014, г. Ярославль, ул. Угличская, д. 36/44

Действия с персональными данными:

сбор, запись, систематизация, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, передача (доступ, предоставление), блокирование, удаление, уничтожение

Сроки обработки и хранения:

обработка данных осуществляется в течение срока действия трудового договора/договора на предоставление платных медицинских услуг/договора оказания услуг.

Хранение осуществляется в сроки, установленные п. 8 ч. 1 ст. 23 части первой Налогового кодекса РФ, ч. 1 ст. 29 ФЗ «О бухгалтерском учете»

Мы уничтожим ваши персональные данные в течение 30 дней по истечению сроков хранения.

Как мы уничтожаем персональные данные при достижении цели их обработки или при наступлении иных законных оснований:

мы производим уничтожение данных путем удаления из информационных систем, а также физическим методом (для данных, обрабатываемых на бумажных носителях информации)

– **Обеспечения соблюдения пенсионного законодательства РФ.**

Перечень обрабатываемых данных:

фамилия, имя, отчество; год рождения; месяц рождения; дата рождения; место рождения; доходы; пол; адрес места жительства; адрес регистрации; СНИЛС; ИНН; данные документа, удостоверяющего личность; сведения о трудовой деятельности (в том числе стаж работы, данные о трудовой занятости на текущее время с указанием наименования и расчетного счета организации)

Чьи данные мы обрабатываем:

работников

Основание обработки:

мы обрабатываем предоставленные вами данные на основании требований следующего законодательства:

Конституция; Трудовой кодекс РФ; Гражданский кодекс РФ; Федеральный закон от 15.12.2001 N 167-ФЗ "Об обязательном пенсионном страховании в Российской Федерации"; Устав.

Способы обработки данных:

обрабатываемые в рамках указанной цели персональные данные не относятся к специальным и биометрическим категориям ПД и обрабатываются смешанным способом

Третьи лица, участвующие в обработке персональных данных:

ООО «Компания Тензор» (ИНН 7605016030; ОГРН 1027600787994) 150014, г. Ярославль, ул. Угличская, д. 36/44

Действия с персональными данными:

сбор; запись; систематизация; накопление; хранение; уточнение (обновление, изменение); использование; передача (предоставление, доступ); удаление; уничтожение

Сроки обработки и хранения:

хранение данных осуществляется в течении срока, установленного Приказом Росархива от 20.12.2019 N 236 "Об утверждении Перечня типовых управленческих архивных документов, образующихся в процессе деятельности государственных органов, органов местного самоуправления и организаций, с указанием сроков их хранения".

Мы уничтожим ваши персональные данные в течение 30 дней по истечению сроков хранения.

Как мы уничтожаем персональные данные при достижении цели их обработки или при наступлении иных законных оснований:

мы производим уничтожение данных путем удаления из информационных систем, а также физическим методом (для данных, обрабатываемых на бумажных носителях информации)

– **Ведение кадрового и бухгалтерского учета.**

Перечень обрабатываемых данных:

Для работников - фамилия, имя, отчество; год рождения; месяц рождения; дата рождения; место рождения; семейное положение; доходы; пол; адрес места жительства; адрес регистрации; номер телефона; СНИЛС; ИНН; гражданство; данные документа, удостоверяющего личность; реквизиты банковской карты; номер лицевого счета; профессия; должность; сведения о трудовой деятельности (в том числе стаж работы,

данные о трудовой занятости на текущее время с указанием наименования и расчетного счета организации).

Для контрагентов - сведения о документах (наименование, номер, дата, сумма, статус, способ доставки); сведения об электронной подписи (дата создания); основной счет контрагента; сведения о расчетах с контрагентом; сведения о доходах за отчетный период; сведения об исчисленных налогах и налоговых вычетах

Чьи данные мы обрабатываем:

Работников, контрагентов, представителей контрагентов

Основание обработки:

мы обрабатываем предоставленные вами данные на основании требований следующего законодательства:

Конституция; Трудовой кодекс РФ; Договор; Приказ Минфина России от 05.02.2021 N 14н "Об утверждении Порядка выставления и получения счетов-фактур в электронной форме по телекоммуникационным каналам связи с применением усиленной квалифицированной электронной подписи"; согласие субъекта персональных данных на обработку его персональных данных; Устав.

Способы обработки данных:

обрабатываемые в рамках указанной цели персональные данные не относятся к специальным и биометрическим категориям ПД и обрабатываются смешанным способом

Третьи лица, участвующие в обработке персональных данных:

ООО «Компания Тензор» (ИНН 7605016030; ОГРН 1027600787994) 150014, г. Ярославль, ул. Угличская, д. 36/44

Действия с персональными данными:

сбор; запись; систематизация; накопление; хранение; уточнение (обновление, изменение); использование; передача (предоставление, доступ); блокирование; удаление; уничтожение

Сроки обработки и хранения:

Хранение осуществляется в сроки, установленные п. 8 ч. 1 ст. 23 части первой Налогового кодекса РФ, ч. 1 ст. 29 ФЗ «О бухгалтерском учете».

Мы уничтожим ваши персональные данные в течение 30 дней по истечению сроков хранения

Как мы уничтожаем персональные данные при достижении цели их обработки или при наступлении иных законных оснований:

мы производим уничтожение данных путем удаления из информационных систем, а также физическим методом (для данных, обрабатываемых на бумажных носителях информации)

3. В соответствии с ФЗ «О персональных данных», вы имеете следующие права при обработке нами ваших персональных данных:

- право на доступ к персональным данным;
- право на уточнение персональных данных;
- право на блокирование и удаление персональных данных;
- право на обжалование наших действий или нашего бездействия;
- право на обжалование решений, принятых на основании исключительно

автоматизированной обработки их персональных данных;

- право на отзыв согласия.

Мы не сможем реализовать права в следующих случаях:

- если доступ к вашим персональным данным нарушает права и законные интересы третьих лиц;
- когда у нас имеются законные основания для продолжения обработки персональных ваших данных.

Как вы можете реализовать свои права?

Напишите запрос на наш адрес 127015, г. Москва, ул. Бутырская, д. 4., строение 2, указав в нем сведения о документе, удостоверяющем вашу личность или личность вашего представителя (тип документа, серия и номер, кем и когда выдан), ваше ФИО или ФИО представителя, информацию о наших взаимоотношениях с вами, в ходе которых мы получили ваши персональные данные. Не забудьте подписать свой запрос.

Вы можете отправить запрос по электронной почте support@hormone.su, в этом случае запрос должен быть в форме электронного документа, подписанного в соответствии с положениями законодательства Российской Федерации об электронной подписи.

Также вы можете позвонить по телефону: 8 (495) 937-34-03.

Обжаловать наши действия как оператора персональных данных вы можете в территориальном органе Роскомнадзора.

4. Безопасность данных

Персональные данные, которые мы собираем и храним, считаются конфиденциальной информацией. Они защищены от потери, изменения или несанкционированного доступа согласно законодательству Российской Федерации, в области персональных данных. Для этого мы применяем технические средства и организационные меры. Мы постоянно совершенствуем наши системы защиты данных.

5. Изменение политики

Мы оставляем за собой право вносить изменения в нашу Политику в любое время. Мы просим вас регулярно просматривать все обновления нашей Политики. Мы будем направлять уведомления об изменениях Политики в случае, если такие изменения являются существенными, доступными нам способами.