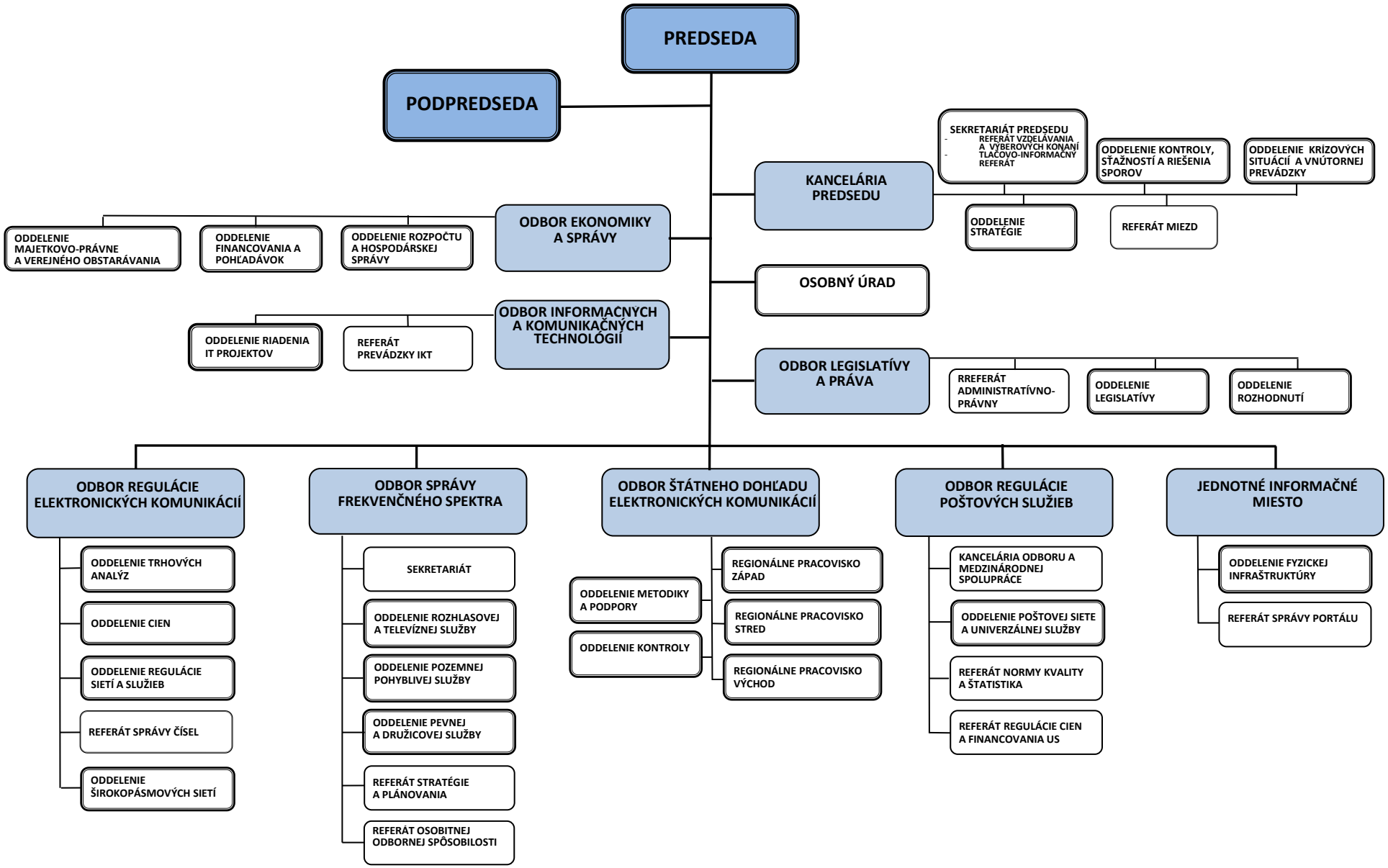Úrad pre reguláciu elektronických komunikácií a poštových služieb