

Anna Ragna Magnúsardóttir

Persónuupplýsingar

Kennitala 270566-4219
Heimili Baugatanga 6, 101 Reykjavík
Sími 666 0015 (v), 551 7102 (h)
Tölvupóstfang heilraedi@gmail.com
Hjúskaparstaða Gift
Börn Þorsteinn f. 1987 og Hlín f. 1990

Menntun

2011 Starfsleyfi sem næringarfræðingur. Landlæknisembættið.
2011 Lýðheilsufræði. Næringarstofa Landspítala-Háskólasjúkrahúss og Næringarfræðideild H.Í., vor 2011.
2011 Sjúkdómafræði. Næringarstofa Landspítala-Háskólasjúkrahúss og Næringarfræðideild H.Í., vor 2011.
2009 Doktorspróf frá læknadeild H.Í.
2000 Næringarfræði mannsins. Skiptinám á M.Sc. stigi við Den Kgl. Veterinær- og Landbohöjskole, Frederiksberg, DK.
1999 B.Sc. gráða í matvælafræði frá raunvísindadeild H.Í.
1989 Rússneska við heimspekideild H.Í.
1987 Stúdentspróf frá Menntaskólanum við Hamrahlíð, náttúru- og eðlisfræðibraut.

Námskeið

2014 Föstur – fyrir alla? Endurmenntun H.Í., 28. apr 2014.
2014 A hybrid trans-diagnostic and specific CBT approach to „Medically Unexplained Symptoms“ (MUS): Masterclass. Endurmenntun H.Í., 12. mars 2014.
2013 Orkustjórnun: Áunninn athyglisbrestur. Örnámskeið Endurmenntunar H.Í., 21. nóv 2013.
2013 Raki í húsum og heilsufar. Örnámskeið Endurmenntunar H.Í., 6. nóv 2013.
2013 Nýjungar í astma- og ofnæmislækningum – Orsakir, greining og meðferð. Endurmenntun H.Í., 12. apr 2013.
2013 Hormón – starfsemi, raskanir og meðhöndlun. Endurmenntun H.Í., 11. mars -13. mars 2013.
2013 CBT for Post traumatic Stress Disorder. Endurmenntun H.Í., 15. feb -16. feb 2013.
2012 Gjörhygli og meðferð. Endurmenntun H.Í., 23. nóv -24. nóv 2012.
2012 Auðna í lífi og starfi – Hagnýt jákvæð sálfræði. Endurmenntun H.Í., 9. okt -23. okt 2012.
2012 Eating disorders and obesity. Endurmenntun H.Í., 1. jún -2. jún 2012.

- 2012 Chronic pain, chronic illness. Endurmenntun H.Í., 23. mars -24. mars 2012.
- 2012 Langvinnt svefnleysi, vefjagigt. Endurmenntun H.Í., 13. jan 2012.
- 2011 Mjólkurofnæmi, mjólkursykursóþol og glútenóþol. Endurmenntun H.Í., 1. nóv 2011.
- 2011 Hormónatruflandi efni í matvælum. Endurmenntun H.Í., 10. okt 2011.
- 2011 Vakandi athygli (gjörhygli) og innsæ íhugun. Endurmenntun H.Í., 22. feb -3. mars 2011.
- 2011 Kókos, spelt og engifer. Algengur misskilningur og rangar upplýsingar í næringarfræði. Endurmenntun H.Í., 14. feb 2011.
- 2010 Samtalsaðferðir í hugrænni atferlismeðferð – Framhaldsnámskeið. Endurmenntun H.Í., 16 nóv -17. nóv 2010.
- 2010 Heilsufullyrðingar og gylliboð? Endurmenntun H.Í., 10. nóv 2010.
- 2009 Áhugahvetjandi samtalstækni. Að breyta lifnaðarháttum. Endurmenntun H.Í., 4. des 2009.
- 2009 Náttúrulyf og náttúruvörur. Endurmenntun H.Í., 26. nóv 2009.
- 2009 Þjónusta og samskipti við krefjandi eða erfiða viðskiptavini og skjólstæðinga. Endurmenntun H.Í., 9. nóv 2009.
- 2009 Samtalsaðferðir í hugrænni atferlismeðferð. Endurmenntun H.Í., 12. okt -14. okt 2009.
- 2008 Offita, stærsti heilbrigðisvandi nútímans. Námsstefna fyrir fagfólk. Bifröst, 17. sept 2008.

Starfsferill

- 2011- Heilræði, heilsuráðgjöf (www.heilraedi.is). Rekstur starfsleyfisskyldrar næringarfræðingsþjónustu.
- 2009-2010 Prisma, þverfagleg meðferðarmiðstöð fyrir einstaklinga með átraskanir. Einstaklingsráðgjöf.
- 2008-2011 Heilræði, heilsuráðgjöf (www.heilraedi.is). Fyrirlestrar og einstaklingsráðgjöf um næringu, hreyfingu og geðrækt.
- 2003-2008 Lífeðlisfræðistofnun H.Í. Kennsla í verklegri lífeðlisfræði.

Rit

- 2009 Anna R Magnusardóttir. *n-3 Fatty acids in red blood cells from pregnant and non-pregnant women in Iceland. The relationship to n-3 fatty acid intake, lifestyle and pregnancy outcome.* PhD thesis. Faculty of Medicine, School of Health Science, University of Iceland. Reykjavík 2009. ISBN: 978-9979-9918-0-9.

Vísindagreinar

- 2009 Anna R Magnusardóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Holmfríður Thorgeirsdóttir, Geir Gunnlaugsson and Gudrun V Skuladóttir. Docosaehaenoic acid in red blood cells of

women in reproductive age is positively associated with oral contraceptive use and physical activity. *Prostaglandins, Leukot Essent Fatty Acids* 2009;80:27-32.

- 2009 Anna R Magnusardottir, Laufey Steingrimsdottir, Holmfríður Þorgeirsdottir, Arnar Hauksson and Gudrun V. Skuladottir. Red blood cell n-3 polyunsaturated fatty acids in first trimester of pregnancy are inversely associated with placental weight. *Acta Obstet Gynecol Scand* 2009;88:91-97.
- 2006 Anna R Magnusardottir and Gudrun V Skuladottir. Effects of Storage Time and Added Antioxidant on Fatty Acid Composition of Red Blood Cells at -20°C. *Lipids* 2006;41:401-404.
- 2005 Anna S. Olafsdottir, Anna R. Magnusardottir, Holmfríður Þorgeirsdottir, Arnar Hauksson, Gudrun V. Skuladottir and Laufey Steingrimsdottir. Relationship between dietary intake of cod liver oil in early pregnancy and birthweight. *BJOG* 2005;112: 424-429.

Útdrættir

- 2008 A. R. Magnusardottir, PhD student; L. Steingrimsdottir; H. Þorgeirsdottir, G. Gunnlaugsson and G. V. Skuladottir. Omega-3 fatty acids in red blood cells from non-pregnant Icelandic women. The relationship with omega-3 fatty acid intake and other lifestyle. *Doktorsdagur í Læknadeild HÍ*, 29. feb – 1. mar 2008.
- 2007 Anna R. Magnúsdóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Hólmfríður Þorgeirsdóttir, Arnar Hauksson, Guðrún V. Skúladóttir. Tengsl ómega-3 fitusýra í rauðum blóðkornum á fyrri hluta meðgöngu og hlutfalls fylgju- og fæðingarþyngdar. *Læknablaðið* 93, Fylgirit 53, bls 33, 2007.
- 2006 AR Magnusardottir, L Steingrimsdottir, H Þorgeirsdottir, A Hauksson, GV Skuladottir. Method for adjusting percentage of fatty acids in red blood cells to control for peroxidation during storage. 7TH Congress of the International Society for the Study of Fatty Acids and Lipids. (ISSFAL, Abstracts). 2006, P 92.
- 2006 AR Magnusardottir, L Steingrimsdottir, H Þorgeirsdottir, A Hauksson, GV Skuladottir. Relationship between docosahexaenoic acid in red blood cells of Icelandic pregnant women and outcome of pregnancy. 7TH Congress of the International Society for the Study of Fatty Acids and Lipids. (ISSFAL, Abstracts). 2006, P 99.
- 2005 Anna R. Magnusardottir, Gudrun V. Skuladottir. Effects of storage time at low temperature on fatty acid composition of red blood cell lipids. The 23rd Nordic Lipid Symposium in Reykjavik, Iceland, June 1st-4th, 2005. Program & Abstracts, P 54.
- 2005 Anna R. Magnúsdóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Hólmfríður Þorgeirsdóttir, Arnar Hauksson, Geir Gunnlaugsson, Guðrún V. Skúladóttir. Relationship between docosahexaenoic acid and arachidonic acid in red blood cells of Icelandic pregnant and non-pregnant women. The 23rd Nordic Lipid Symposium in Reykjavik, Iceland, June 1st-4th, 2005. Program & Abstracts, P 16.
- 2004 Anna R. Magnúsdóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Hólmfríður Þorgeirsdóttir, Arnar Hauksson, Geir Gunnlaugsson, Guðrún V. Skúladóttir. Ómega-3 og ómega-6 fitusýrur í rauðum blóðkornum barnshafandi og ekki barnshafandi kvenna. Tengsl við neyslu og líffsstíl. *Læknablaðið* 90, Fylgirit 50, bls 44, 2004.
- 2004 Anna R. Magnúsdóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Hólmfríður Þorgeirsdóttir, Arnar Hauksson, Geir Gunnlaugsson, Guðrún V. Skúladóttir. DHA og arakíðonsýra í rauðum blóðkornum barnshafandi og ekki barnshafandi kvenna. *Líffræði – vaxandi*

vísindi. Afmælisráðstefna Líffræðifélags Íslands og Líffræðistofnunar Háskólans, ráðstefnugögn, bls 128, 2004.

- 2004 Anna R. Magnúsardóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Hólmfríður Þorgeirsdóttir, Arnar Hauksson, Geir Gunnlaugsson, Guðrún V. Skúladóttir. Ómega-3 og ómega-6 fjölmættaðar fitusýrur í rauðum blóðkornum barnshafandi og ekki barnshafandi kvenna. Matvæladagur MNÍ, ráðstefnugögn, bls 16, 2004.
- 2004 A. R. Magnusardottir and G.V. Skuladottir. Stability of polyunsaturated fatty acids in red blood cells during storage at -20°C without addition of antioxidants. 6TH Congress of the International Society for the Study of Fatty Acids and Lipids. (ISSFAL, Abstracts). 2004, P 181.
- 2004 A. R. Magnusardottir, L. Steingrimsdottir, H. Thorgeirsdottir, A. Hauksson, G. Gunnlaugsson, G. V. Skuladottir. Relationship between DHA and AA in red blood cells of Icelandic pregnant and non-pregnant women. 6TH Congress of the International Society for the Study of Fatty Acids and Lipids. (ISSFAL, Abstracts). 2004, P 149.
- 2002 Anna Ragna Magnúsardóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Arnar Hauksson, Hólmfríður Þorgeirsdóttir, Guðrún V. Skúladóttir. Neysla barnshafandi kvenna á ómega-3 fitusýrum og útkoma meðgöngu. Læknablaðið 88, Fylgirit 47, bls 28, 2002.
- 2002 Anna R. Magnusardottir, Laufey Steingrimsdottir, Holmfridur Thorgeirsdottir, Ingibjörg Hardardottir, Arnar Hauksson, Gudrun V. Skuladottir. The relationship between dietary intake of marine omega-3 fatty acids and their red blood cell levels in Icelandic pregnant women. The FASEB journal, Abstracts, part II, A1107, 2002.

Erindi

- 2014 Anna Ragna Magnúsardóttir. Matur og líðan. Bataskólinn Kleppi. 6. mars 2014.
- 2011 Anna Ragna Magnúsardóttir. Neysla ómega-3 fitusýra á meðgöngu. Tengsl við vöxt fósturs og fylgju. Lýsi hf. 14. des 2011.
- 2011 Anna Ragna Magnúsardóttir. Neysla ómega-3 fitusýra á meðgöngu. Tengsl við vöxt fósturs og fylgju. Næringarstofa Landspítala-Háskólasjúkrahúss. 9. nóv 2011.
- 2011 Anna Ragna Magnúsardóttir. Viltu vita meira um ómega fitusýrur? Fyrirlestur fyrir starfsfólk og skjólstaðinga á Grensásdeild Landspítala Háskólasjúkrahúss. 11. maí 2011.
- 2011 Anna Ragna Magnúsardóttir. Næring, hreyfing, geðrækt. Heildræn nálgun sem stuðlar að góðri heilsu og líðan. Samband borgfirskra kvenna, 14. apr 2011.
- 2011 Anna Ragna Magnúsardóttir. Næring, hreyfing, geðrækt. Heildræn nálgun sem stuðlar að góðri heilsu og líðan. Kvenfélagið Liljan, Hvalfjarðarsveit, 10. feb 2011.
- 2011 Anna Ragna Magnúsardóttir. Næring, hreyfing, geðrækt og ómega-3 fitusýrur. Kiwanisklúbbur kvenna í Reykjavík, 8. feb 2011.
- 2011 Anna Ragna Magnúsardóttir. Heilsa óháð holdafari. Foreldrafélag Seljaskóla, 25. jan 2011.
- 2010 Anna Ragna Magnúsardóttir. Heilsa óháð holdafari. Hörðuvallaskóli, 20. okt 2010.
- 2010 Anna Ragna Magnúsardóttir. Heilsa óháð holdafari. Maður lifandi, 12. maí 2010.

- 2010 Anna Ragna Magnúsardóttir. Viltu vita meira um ómega fitusýrur? Maður lifandi, 5. maí 2010.
- 2010 Anna Ragna Magnúsardóttir. Heilsa óháð holdafari. Maður lifandi, 13. apr 2010.
- 2010 Anna Ragna Magnúsardóttir. Heilsa óháð holdafari. Snælandsskóli, 8. apr 2010.
- 2010 Anna Ragna Magnúsardóttir. Viltu vita meira um ómega fitusýrur? Maður lifandi, 18. mars 2010.
- 2009 Anna Ragna Magnúsardóttir. Neysla ómega-3 fitusýra á meðgöngu. Tengsl við vöxt fósturs og fylgju. Miðstöð mæðraverndar, 27. apr 2009.
- 2009 Anna Ragna Magnúsardóttir. Viltu vita meira um ómega fitusýrur? Fræðsluhorn Tryggingastofnunar ríkisins, 25. mars 2009.
- 2008 Anna Ragna Magnúsardóttir. Viltu vita meira um ómega fitusýrur? Kraftganga í Öskjuhlíð, 4. mars 2008.
- 2008 A. R. Magnusardottir, PhD student, L. Steingrimsdottir, H. Thorgeirdottir, G. Gunnlaugsson and G. V. Skuladottir. Omega-3 fatty acids in red blood cells from non-pregnant Icelandic women. The relationship with omega-3 fatty acid intake and other lifestyle. Doktorsdagar í Læknadeild HÍ. 29. feb -1. mars 2008.
- 2007 Anna R. Magnúsardóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Hólmfríður Þorgeirdóttir, Arnar Hauksson, Guðrún V. Skúladóttir. Tengsl ómega-3 fitusýra í rauðum blóðkornum á fyrri hluta meðgöngu og hlutfalls fylgju- og fæðingarþyngdar. Þrettánda ráðstefnan um rannsóknir í líf- og heilbrigðisvísindum í Háskóla Íslands. 4. jan - 5. jan 2007.
- 2006 AR Magnusardottir, L Steingrimsdottir, H Thorgeirdottir, A Hauksson, GV Skuladottir. Method for adjusting percentage of fatty acids in red blood cells to control for peroxidation during storage. 7TH Congress of the International Society for the Study of Fatty Acids and Lipids. Cairns, North Queensland, Australia, July 23rd to 28th 2006.
- 2006 AR Magnusardottir, L Steingrimsdottir, H Thorgeirdottir, A Hauksson, GV Skuladottir. Relationship between docosahexaenoic acid in red blood cells of Icelandic pregnant women and outcome of pregnancy. 7TH Congress of the International Society for the Study of Fatty Acids and Lipids. Cairns, North Queensland, Australia, July 23rd to 28th 2006.
- 2005 Anna R. Magnúsardóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Hólmfríður Þorgeirdóttir, Arnar Hauksson, Geir Gunnlaugsson, Guðrún V. Skúladóttir. Relationship between docosahexaenoic acid and arachidonic acid in red blood cells of Icelandic pregnant and non-pregnant women. The 23rd Nordic Lipid Symposium. Reykjavik, June 1st to 4th 2005.
- 2005 Anna R. Magnúsardóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Hólmfríður Þorgeirdóttir, Arnar Hauksson, Geir Gunnlaugsson, Guðrún V. Skúladóttir. Ómega-3 og ómega-6 fitusýrur í rauðum blóðkornum barnshafandi og ekki barnshafandi kvenna. Tengsl við neyslu og lífsstíl. Tólfra ráðstefnan um rannsóknir í líf- og heilbrigðisvísindum í Háskóla Íslands. 4. jan - 5. jan 2005.
- 2004 Guðrún V. Skúladóttir, Anna Ragna Magnúsardóttir, Anna Lilja Pétursdóttir. Rannsóknir Guðrúnar V. Skúladóttur og nemenda hennar á ómega-3 fitusýrum. Lýsi hf. 17. maí 2004.
- 2003 Anna Ragna Magnúsardóttir. Ómega-3 fitusýrur í rauðfrumum barnshafandi kvenna. Tengsl við neyslu og útkomu meðgöngu. Fræðslufundur Miðstöðvar mæðraverndar, Heilsuverndarstöðinni, 20. maí 2003.

- 2003 Anna Ragna Magnúsdóttir. Ómega-3 fitusýrur í rauðfrumum barnshafandi kvenna. Tengsl við neyslu og útkomu meðgöngu. Fræðslufundur Kvinnadeildar Landspítala-Háskólasjúkrahúss, 7. apr 2003.
- 2003 Anna Ragna Magnúsdóttir. Ómega-3 fitusýrur – áhrif á heilsu. Kraftganga í Öskjuhlíð, 13. feb 2003.
- 2003 Anna Ragna Magnúsdóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Arnar Hauksson, Hólmfríður Þorgeirsdóttir, Guðrún V. Skúladóttir. Neysla barnshafandi kvenna á ómega-3 fitusýrum og útkoma meðgöngu. Ellefta ráðstefnan um rannsóknir í læknaeild, tannlæknaeild og lyfjafræðideild H.Í. 3. jan - 4. jan 2003.
- 2002 Anna R. Magnúsdóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Holmfríður Þorgeirsdóttir, Ingibjörg Hardardóttir, Arnar Hauksson, Guðrún V. Skúladóttir. The relationship between dietary intake of marine omega-3 fatty acids and their red blood cell levels in Icelandic pregnant women. Experimental Biology Meeting, New Orleans. 20 apr - 24 apr 2002.
- 2001 Anna Ragna Magnúsdóttir, Guðrún V. Skúladóttir. Hefur neysla ómega-3 fitusýrunnar DHA á meðgöngu þýðingu fyrir þroska fósturs? Málstofa í Læknaeild H.Í. 8. mars 2001.

Greinar

- 2014 Hvernig breyti ég mataræðinu? SÍBS blaðið, 30. árg., 2. tbl., júní 2014.
- 2014 Meira um Food Detective og greiningu fæðuþols. Visir.is. Skoðun, 25. feb 2014.
- 2013 Áhrif lyfleysunnar. Læknablaðið. 12. tbl., 3. des 2013.
- 2013 Fæðuþol og Food Detective. Visir.is. Skoðun, 2. nóv 2013.
- 2013- Pistlar um heilsutengd málefni. Heilsutorg.com.
- 2013- Pistlar um heilsutengd málefni. Upplyst.org.
- 2013 Andleg áföll og líkamlegir sjúkdómar. Pistill á Hjartalíf.is.
- 2012- Pistlar um heilsutengd málefni. Blogg, DV.is.
- 2011 Magnesíum er ekki töfralausn. Helgarblað DV, dálkur Lífsstíll, 11.-13. nóv 2011.
- 2011 Er nóg af ómega-3 fitusýrum í þínu fæði? Heilsan. 2. tölublað, mars 2011. Birtíngur útgáfufélag.
- 2010- Pistlar um heilsutengd málefni. Heilraedi.blogspot.com.

Smásaga

- 1995 Bernskuminning. Tímaritið Vera, júlí 1995.

Viðtöl

- 2014 Best að gefa breytingum tíma. Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsdóttur um fimm stig mataræðisbreytinga. Fréttablaðið, 129. tbl., 14. árg., 3. júní 2014.

- 2014 Hvað er mjólkuróþol? Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsdóttur um laktósafríar mjólkurvörur. DV, dálkur Neytendur, 8.-10. apr 2014, bls. 25.
- 2013 Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsdóttur um fæðuóþol og Food Detective greiningarprófið. Síðdegisúttvarpið á Rás 2 RÚV, 5. nóv 2013.
- 2013 Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsdóttur um fæðubótarefni. Nemar í sálfræði við Háskólann í Reykjavík. 14. nóv 2013.
- 2013 Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsdóttur um heilsu. Morgunblaðið, sérblað um heilsu. 101. árg., 195. tbl., 23. ág 2013.
- 2013 Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsdóttur um súkkulaði. Sjónmál á Rás 1 RÚV, 13. júní 2013.
- 2013 Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsdóttur. Ómega-3 fitusýrur og góð, andleg líðan. Heilsan. 2. tbl., apr 2013. Birtíngur útgáfufélag.
- 2012 Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsdóttur. Fréttatíminn, dálkur um heilsu. 3. árg., 40. tbl., 5.-7. okt 2012.
- 2012 Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsdóttur. SÍBS blaðið. 28. árg., 2. tbl., júní 2012.
- 2009 Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsdóttur. Morgunvaktin á Rás 1 RÚV, 24. mars 2009.
- 2009 Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsdóttur. Kvöldfréttatími á Rásum 1 og 2 RÚV, 21. mars 2009.
- 2009 Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsdóttur. Mikilvægt að elska sjálfan sig. Fréttablaðið, sérblað Allt, dálkur um heilsu, 10. mars 2009.
- 2004 Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsdóttur. Ómega-3 fitusýrur á meðgöngu. Fréttabréf H.Í. mars 2004.
- 2003 Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsdóttur. Langtíma ávinningur af lýsisneyslu. Morgunblaðið, Daglegt líf, 12. nóv 2003.

Dýðingar

- 1993 *Pardon me, you're stepping on my eyeball*, höf. Paul Zindel - gefin út af Fjölvaútgáfu í desember 1993.
- 1991 *Burt*, höf. Howard Buten - lesin á Rás 1 RÚV í júlí 1991.

Sérþekking og kunnátta

- Forrit
 Word – ritvinnsla
 Excel – meðferð tölulegra gagna
 EndNote – heimildaskráning og skjölun
 PowerPoint – glærur og veggspjöld
 PowerLab – skráning rafpúlsa á tölulegu formi, úrvinnsla gagna
 ChemStation – skráning fitusýrurófa á tölulegu formi, úrvinnsla gagna
 SPSS – tölfræðileg úrvinnsla gagna
 SAS – tölfræðileg úrvinnsla flóknari gagna
- Tæki
 Macintosh og PC tölvur

ADInstruments – rafertarar, magnarar, nemar fyrir rafleiðni og tognemar
Rafertiskaut, skráningarskaut
Líffæraböð
Skilvindur
Mjög kaldir frystar (-80°C)

Efni Klóróform, hexan, ísóoktan, ísóprópanól, metanól, afjónað vatn, N₂ gas

Aðferðir Fitusýrugreining í rauðum blóðkornum
Krufning dýra

Tungumál Enska – mjög góð færni í töluðu og rituðu máli
Danska – mjög góð færni í töluðu og rituðu máli
Sænska – slarkfær í töluðu og rituðu máli
Þýska – góð færni í rituðu máli, slarkfær í töluðu máli
Rússneska – slarkfær í rituðu máli, þekking á framburði.