

Hun voksede op med kaptajn Jespersens råd: Tag dig sammen

Margrethe Neergaard er barnebarn af den legendariske gymnastikinstruktør – nu moderniserer hun hans gode råd.

HANNE FALL NIELSEN
hanne.fall.nielsen@jp.dk

Hun er et selvlysende bevis. Klædt i gult og blåt fra top til tå – tilsat en gul solbrille – leverer Margrethe Neergaard i hurtig tale og med mange eksempler fra dagligdagen lyslevende dokumentation for, at det ikke behøver at være kedeligt at være sund.

»At det ikke gør ondt at smide mageligheden til side, komme op af stolen og gøre noget godt for sin krop. Hver morgen. Eller i hvert fald hver dag. Det er ikke bare godt for kroppen, det er smørelse til sjælen,« som hun siger.

Og hun har det ikke fra fremmede. Med sin dåbsattest fra 1943 er hun yngste barnebarn af den legendariske kaptajn I.P. Jespersen, som i 25 år gjorde Statsradiofonien til sit eget højtråbende talerør for et kvarters morgengymnastik hjemme i dagligstuen. Med det klare budskab: Gør noget godt for din krop hver dag, tag dig sammen, og drop mageligheden – det fortjener du.

Præcis den læresætning har Margrethe Neergaard altid haft med sig, og hun har tidligere genoplivet kaptajnens stavgymnastik og underviser i disciplinen.

Nu tager hun skridtet videre med bogen "Tag dig sammen – disrupt din magelighed", hvor hun supplerer sin morfars gymnastiske øvelser med hans mere filosofiske tanker og sætter dem ind i en nutid med travle børnefamilier, mobiltelefoner og takeawaymad på menuen.

Superaktuel kaptajn

»Kaptajnen er superaktuel – måske næsten mere nødvendig i dag end i sin egen tid, fordi der er så mange krav og



KAPTJAJNENS MOTTOER

Kaptajn I.P. Jespersen (1883-1963) formulerede sine gode råd til daglig træning i en række mottoer. Her er et udpluk:

- Hvis du er magelig, bliver du kropsdoven.
- Kroppens vedligeholdelse betyder livets forlængelse.
- Det værste, du kan gøre, er intet at gøre.
- Legemlig sundhed er en betingelse for sjælelig ligevægt.
- Sure mennesker virker som et klamt favntag.
- Tyk mave avler ingen skarpsindig hjerne.
- Den, der ranker sig, slanker sig.

Kilde: »Tag dig sammen – disrupt din magelighed«

fristelser, som forstyrrer vores fokus på det centrale. Han er ikke gammeldags – han vil have elsket nutidens mange muligheder. Han ville have været ugens blogger – hver

VORES LIV

uge – fordi han sætter fingeren på det helt centrale: Du har selv ansvaret for at få et godt liv,« siger barnebarnet, der selv starter dagen med træning og en rask gåtur i Dyrehaven eller omkring Gentofte Sø.

Og altid med kaptajnen som følgesvend. Ikke sjældent standser hun andre på sin vej med en god og velment opfordring – især hvis de har skruet sig helt ind i mobiltelefonen og glemt at se op.

»Jeg mødte forleden en rytter i Dyrehaven, som var totalt optaget af at tjekke telefonen, mens hun sad på hesten. Dyret stppede forvirret rundt, og hun havde helt glemt, hvor hun var. Put mobilen i lommen, løft blikket, og se dig omkring. Nyd dog efterårsfarverne, og lidt længere henne ad stien er der en stor flok kronvildt. Nogle

gange glør folk på den skøre dame, andre gange får jeg et smil og en tommelfinger op. For jeg rammer noget vigtigt – det er jeg ikke i tvivl om,« beretter hun.

Ingen fanatisme

Selv om kaptajnens stemme for længst er forsvundet fra æteren, er der ifølge barnebarnet stadig mange nulevende, som har et billede – ikke mindst et lyd billede – af ham. Om ikke andet så via tv-serien "Matador", hvor lyden af Jespersen var med til at tegne tidsbilledet i midten af det forrige århundrede. Den militante stemme og de klare anvisninger, som næsten kunne minde om ordrer, ud gennem højtaleren.

En af Jespersens mest bærende leveregler var ifølge barnebarnet at undgå enhver form for fanatisme. Den bærer hun videre, når hun understreger, at kaptajnens mange mottoer lægger op til, at den enkelte har et valg.

»Jeg er med på, at alle er hårdt pressede – ikke mindst

Margrethe Neergaard løfter arven efter sin morfar, kaptajn I.P. Jespersen, og traver hver morgen en rask tur – gerne i Dyrehaven.

FOTO: STINE BIDSTRUP

børnefamilier, som skal leve op til tusind ting. Men det er, som om de glemmer, at de selv har en indflydelse på deres liv. At de har et valg, og hvis de tager det rigtige, letter presset,« siger hun:

»Alle kan stå op en halv time – eller måske bare et kvarter – tidligere op og lave deres øvelser eller gå en morgentur. At holde kroppen og sjælen ved lige skal tænkes ind i rutinerne, så det er på linje med at børste tænder. Alle kan vælge at lægge mobilen fra sig under aftensmaden, og indtil børnene skal i seng. Alle kan med lidt planlægning vælge at spise sundt – og sammen.«

Margrethe Neergaard drager den kommende tid på foredragsturné. Med morfar i hjertet og i lommen på den knaldgule frakke.

Undersøgelse: Vi hjælper mindre

Omsorg: Mange danskere føler, at de selv ikke gør nok for at hjælpe menesker, der har det svært. Det viser en ny undersøgelse fra Frivilligrådet, der rådgiver socialministeren og Folketinget. I undersøgelsen svarer 53 pct., at vi de seneste 10 år er blevet dårligere til at tage os af hinanden. Kun 15 pct. mener, det er blevet bedre. 25 pct. mener, at det er uændret. Det får Frivilligrådets formand, Mads Roke Clausen, til at advare mod udviklingen. »Stadigt flere har brug for hjælp, og det har altid været en del af vores dna i Danmark at hjælpe hinanden,« siger han.

/ritzau/

Turist druknede i Københavns Havn

Ulykke: En turist blev søndag formiddag fundet livløs i Københavns Havn og afgik senere på dagen ved døden. Politiet fik klokken 10.27 en anmeldelse om, at der lå en livløs mand i vandet ved Havnegade. Det lykkedes reddere fra Hovedstadens Beredskab at få manden op af vandet og yde førstehjælp. Han blev derefter kørt i ambulance til sygehuset. »Men kort efter ankomsten erklærede lægerne ham for død,« siger vagtchef ved Københavns Politi Lars Westerweel.

/ritzau/

Avis: 10 elever bortvist fra skole efter ritual

Tæsk: Et fødselsdagsritual er tilsyneladende grunden til, at en elev på Roskilde Katedralskole er blevet udsat for vold, og 10 andre er hjemsendt. Det skrev Dagbladet Roskilde søndag. Ifølge avisens oplysninger handler det om, at en elev fik "fødselsdagsstæsk" på sin 16-års fødselsdag den 9. november. Det skete ved, at 10 andre elever fik lov at tæve ham i 16 sekunder. Skolens rektor, Claus Nilner, har kun oplyst, at der har været en voldsepisode, som er blevet filmet og delt på sociale medier. Han kan ikke udtale sig om, hvad der er sket, men han har set optagelsen. »Vi har set, hvad vi har set, og vi tager på det kraftigste afstand fra det. Det skal ikke ske på Roskilde Katedralskole,« siger rektoren til Dagbladet Roskilde. Voldsepisoden er meldt til politiet. Midt- og Vestsjællands Politi bekræfter over for avisen, at man har modtaget en skriftlig anmeldelse og er ved at undersøge forholdene.

/ritzau/

Politikere om manglende politiindsats: Grotesk

Butiksejere ser på, mens tyve slæber kasser ud ved højlys dag. Politikere efterlyser handling.

MATIAS SEIDELIN
matias.seidelin@jp.dk

Flere partier kræver nu handling fra justitsminister Søren Pape Poulsen (K) pga. flere alvorlige sager om organiserede butikstyverier.

Det sker, efter at det søndag kom frem på TV 2, at butiksejere landet over i stigende omfang ser, at deres butikker bliver plyndret af organiserede kriminelle, uden at politiet efterforsker sagerne.

»Det er helt grotesk, at politiet helt undlader at reagere, når lovlidige skatteborgere ringer og fortæller, hvordan organiserede tyve frit plyndrer deres butikker. Det må vi tage op med ministeren,« siger Dansk Folke-

partis retsordfører, Peter Kofod Poulsen. Han får opbakning fra Socialdemokratiets retsordfører, Trine Bramsen.

»Der er tydeligvis tale om organiseret kriminalitet. Derfor må vi kigge på straffesammenhæng for butikstyveri og hæleri,« siger hun.

Målrettede tyve

Det er TV 2-dokumentarserien "Hvor er politiet?", der fra mandag opruller, hvordan tyvene går målrettet efter be-

stemte varer og forlader butikkerne på under et minut.

»De kommer ved højlys dag og slæber kasser ud af butikken. De er fuldstændig ligeglade, selv om der er overvågning. De ved, at politiet ikke kommer,« siger Brian Rosenstand, der er indehaver af to Meny-butikker i Valby, til TV 2.

Brian Rosenstand oplyser, at han årligt mister knap 1 mio. kr. i stjalne varer. Det samme siger andre erhvervsdrivende til tv-kanalen.

Det har ikke været muligt at få en kommentar fra justitsminister Søren Pape Poulsen om sagen, men Justitsministeriet oplyser, at ministeren i næste uge vil lancere flere nye tiltag på området. Heller ikke Rigspolitiet har haft mulighed for at kommentere på sagen, men til TV 2 oplyser politidirektør John Vestergaard, at politiet de senere år har været presset, hvilket har gjort, »at der er opgaver, som vi har et efterslæb på.«