

Credința și fapta

Foaie duminicală a parohiei "Toma Cozma"

Duminica a douăzeci și opta după Rusalii

Astăzi, 13 decembrie:

Sf. Ier. Dosoftei, Mitropolitul Moldovei

Evangelia Duminicii

Pilda celor poftiți la cină

Ev. Luca 14, 16-24



Ca pe un purtător de biruință te-au încununat cetele îngerești, ierarhe Dosoftei, că, deși tânăr la trup, te-ai dovedit înțelept cu mintea, iar inima ta s-a aflat pământ bine roditor, căci primind sămânța adevărului ai rodit înmiit. Pentru aceasta, ca unui adevărat lucrător al celor duhovnicești te rugăm: întărește și-n sufletele noastre nemuritoare virtuțile dreptei credințe, celor ce-ți cântăm:

Bucură-te, lucrător plin de înțelepciune;

Pomenirea ta cea purtătoare de lumină, ierarhe al lui Hristos, veselește sufletele celor binecredincioși; că tu înțelept tâlcuitor al drepte credințe și luminător al limbii române te-ai arătat. De aceea, toți se bucură și te laudă cântând: Bucură-te, Sfinte ierarhe Dosoftei, luminător al cuvintelor!

Zis-a Domnul pilda aceasta: Un om oarecare a făcut cină mare și a chemat pe mulți; și a trimis la ceasul cinei pe slujitorul său ca să spună celor chemați: Veniți, că, iată, toate sunt gata! Și au început toți, câte unul, să-și ceară iertare. Cel dintâi i-a zis: Am cumpărat un ogor și trebuie să ies ca să-l văd; te rog, iartă-mă. Și altul a zis: Cinci perechi de boi am cumpărat și mă duc să-i încerc; te rog, iartă-mă. Al treilea a zis: Femeie mi-am luat și de aceea nu pot veni. Și, întorcându-se, slujitorul a spus stăpânului său acestea. Atunci, mîniindu-se, stăpânul casei a zis: Ieși îndată în piețele și ulițele cetății, și pe săraci și pe neputincioși, și pe orbi și pe șchiopi adu-i aici. Și slujitorul a zis: Doamne, s-a făcut precum ai poruncit, și tot mai este loc. Și a zis stăpânul către slujitor: Ieși la drumuri și la garduri și silește-i să intre, ca să mi se umple casa, căci zic vouă: Nici unul din bărbații aceia care au fost chemați nu va gusta din cina mea.

**CURS GRATUIT DE COLINDE
ÎN FIECARE SÂMBTĂ, DUPĂ VECER-**

Colinde de Craciun

Valeriu Gafencu

Încărcați cu dalbe flori.

Refren: Lăsați copiii să vină,
Să-mi aducă din grădină
Dalbe flori de sărbători,
Dalbe, dalbe flori.



La fereastra robilor
Cântă îngerii în cor
De cu seară până-n zori.
Au venit colindători
Îngerii nemuritori,

Și în acest an, la Parohia noastră continuă Cursul gratuit de Colinde. Adresat copiilor și tinerilor de toate vârstele, cursul va fi coordonat de Ionuț Andrei Bodai, teolog și cântăreț la Biserica Toma Cozma.



„DACĂ S-AR TRATA BOALA DE LA ÎNCEPUT, NU AR MAI MURI OAMENII DE COVID-19” (I)

De vorbă cu Dr. Bioetician Virgiliu Gheorghe

Este Covid-19 o boală aducătoare de moarte? Răspunsul nu este nici „da”, nici „nu”, ci „după cum este abordată această patologie extrem de contagioasă”. Din păcate, se pare că noi, ca societate, suntem mai puțin pregătiți să facem față acestei viroze, față de pericolul pe care l-ar putea constitui ea cu adevărat pentru sănătatea publică. Interviu cu dr. Virgiliu Gheorghe este una dintre mărturiile faptului că această boală poate fi învinsă dacă este tratată din timp, potrivit descoperirilor medicale existente la această oră. (M.C.)

– Domnule Virgiliu Gheorghe, cum vedeți pandemia acum, la debutul celui „de-al doilea val”?

– Sunt foarte multe de spus. În primul rând, sunt mai puțin speriat acum decât în urmă cu 6 luni de gravitatea bolii. Este, cum am spus și atunci, extrem de contagioasă, dar nu atât de mortală precum se crede. Am convingerea că ar muri foarte puțini oameni, mai puțini decât la o gripă obișnuită, dacă bolnavii ar fi tratați de la început cum trebuie. E adevărat, și asupra acestui punct aș insista: boala aceasta nu este o gripă obișnuită. Mai mult, are câteva caracteristici care o deosebesc clar de cele mai multe boli cunoscute. Acesta este și unul dintre argumentele faptului că virusul a fost asamblat genetic în laborator din anumite secvențe, cum sunt cele de la HIV, secvențe adiționale unui coronavirus obișnuit.

– Și cum anume ar trebui să fie tratată boala de la început?

– Vedeți dumneavoastră, formele severe sunt, în majoritatea cazurilor, forme netratate cel puțin o săptămână, dacă nu 10 zile de la apariția primelor simptome. Pur și simplu, oamenii iau un Paracetamol și așteaptă să le treacă. Iar boala trece astfel, destul de ușor, statistic vorbind, la 80-90% din populație. Există însă ceilalți, la care boala se agravează, plămânul începe să sufere, sunt spitalizați, iar unii dintre ei, mai cu seamă cei cu comorbidități, riscă ventilația mecanică și decesul.

Primul motiv al netratării bolii este neacceptarea ei

– De ce credeți că oamenii nu se tratează corespunzător?

– În primul rând, majoritatea oamenilor greu acceptă că au Covid-19, din cauza isteriei produsă în mass-media privind această boală. Discuțiile despre boală nu au aproape nimic cu lupta populației împotriva bolii, ci doar cu măsurile de necontaminare. Știți ce sugerează această atitudine? Faptul că viroza aceasta ar fi ceva cumplit, un fel de ciumă sau lepră, că ești condamnat, așa că trebuie să ne concentrăm pe ce putem face ca să ne păzim, să nu o luăm. Dar nu-i deloc așa. Este o boală ca oricare alta, iar oamenii care sunt pregătiți să lupte cu ea – nu stând cu masca pe față și „la distanță” de ceilalți – nu vor întâmpina probleme să o depășească fără mari dificultăți, cel mult cu izolarea în casă timp de 14 zile.

Așadar, spaima indusă de mass-media îi determină pe oameni să nu poată accepta că sunt bolnavi, și chiar să evite oricare tratament specific coronavirusului. Pur și simplu, nu vor să creadă că au coronavirus! Aud foarte des scuze de genul: „Am stat cu aerul condiționat deschis”, „M-a tras curentul după ce am făcut baie”, „Am mâncat o înghețată” etc. – orice argument al stării de boală pe care o resimt, numai să nu cadă sub suspiciunea de Covid-19.

Aceasta înseamnă că primul motiv al netratării bolii este neacceptarea ei, dar nu și singurul. Alții, auzind sau constatând că cineva apropiat a trecut foarte ușor peste boală, nu fac altceva decât să o trateze cu multă răbdare și cu ceva Paracetamol, ca să micșoreze febra. Ei nu știu că există factori de risc și că, întrunind câțiva, vor face o formă mai gravă. După o săptămână, deja începe să fie târziu pentru o intervenție terapeutică, iar când ajung la spital, intră deja în Terapie Intensivă și riscă intubarea și moartea. Cunosce mai multe astfel de cazuri, inclusiv medici.

– La medici cum se explică acest comportament?

– Sunt și ei oameni, trăiesc în aceeași societate sufocată mediatic cu multe informații de proastă calitate și, din păcate, dacă nu au fost implicați direct în lupta cu Covid-ul în spitale, nu știu mai nimic despre tratarea bolii. Aceasta este și o a treia cauză pentru care oamenii mor practic în casă, netratați, în condițiile în care boala s-ar fi putut controla ușor din prima zi. Am cunoscut cazuri în

care s-a ajuns în pragul Terapiei Intensive din cauza medicului de familie, care și-a tratat pacientul de Covid cu Teraflu, Sinupret și Paracetamol. Altul și-a dus pacientul în aceeași stare gravă, recomandându-i Tamiflu. Atât Teraflu, cât și Tamiflu nu fac altceva decât să mai încarce cu toxicitate un organism care deja a ajuns, în scurt timp, destul de tarat din cauza virusului.

Într-un alt caz, omul murea acasă așteptând răspunsul de la testul Covid, care întârzia să vină de trei zile, iar medicul nu voia să-i recomande nici măcar un anticoagulant sau un antiinflamator, sub motivul că nu știe sigur dacă are Covid-19. Oricum, nici când a aflat nu și-a asumat nici o responsabilitate. Omul a scăpat până la urmă cu ajutorul lui Dumnezeu, după o internare de câteva săptămâni bune în spital. Dar nu toți au avut același noroc.

– Considerați că tratamentul ar trebui început și fără diagnosticul de Covid-19?

– Se poate face o minimă prevenție, adică să se recomande anumite suplimente și medicamente care te pun la adăpost, fără să-ți primejduiască sănătatea cu efectele lor adverse. Dar observăm un paradox: pentru o răceală obișnuită, mulți medici se grăbesc să dea antibiotice, și chiar pe termen lung, iar în cazul Covid-ului cu manifestări pulmonare evidente, nu o fac până nu vine testul de la RT-PCR!

De asemenea, de când e lumea, diagnosticul unei boli se pune pe baza semnelor clinice, iar în Covid acest lucru parcă ar fi în mod tacit interzis. E un paradox care nu poate fi explicat decât prin frica paralizantă cu care societatea tratează Covid-ul, și nu prin rațiunea de care ar fi nevoie ca această boală să fie întâmpinată și vindecată.

Specificitatea simptomelor de Covid-19

– Și care ar fi semnele clinice care ne indică contaminarea cu Covid-19?

– Boala aceasta poate avea o mulțime de semne, de multe ori complet diferite de la o persoană la alta. La mulți debutează cu o durere de cap foarte puternică. La alții apare o stare de oboseală excesivă, o stare de greață, încât nu pot mânca mai nimic, sau diaree. La alții, o ușoară usturime în gât și o febră mică, gen 37.5, care trece la Paracetamol, dar revine. Mai sunt durerile musculare, pierderea gustului și a mirosului, dureri în piept și în spate, în dreptul plămânilor, tuse ușoară, cu un sentiment de disconfort la respirație. Am văzut, în forme foarte ușoare, un debut cu dureri în zona sinusurilor sau a ganglionilor limfatici din zona gâtului.

Bineînțeles, o parte dintre aceste simptome apar și în alte viroze sau răceli, dar există și o anumită specificitate. De pildă, durerile de cap debutează brusc și sunt extrem de intense. Când sunt asociate și cu o stare de oboseală excesivă, e foarte probabil să fie Covid. Este vorba de o oboseală de așa natură, că ai sta tot timpul în pat și ai dormi, sau experimentezi o stare de neputință pe care nu ai mai întâlnit-o niciodată. Mai este un semn care debutează odată cu starea de oboseală: tahicardizarea. Inima începe să bată repede, indiferent de efortul făcut; chiar dacă te întorci de pe-o parte pe alta în pat, crește pulsul. În general, cum se agravează puțin boala, crește pulsul uneori până la 100 bătăi pe minut și rămâne pe o perioadă destul de lungă crescut, până la apropierea vindecării. Depinde de severitatea formei.

Pierderea mirosului și a gustului, brusc, sunt semne clare de Covid. Dar nu toată lumea le experimentează. Am cunoscut persoane care nu și-au pierdut deloc gustul și mirosul, chiar dacă au făcut o formă severă, iar altele care și le-au pierdut pe o perioadă lungă de timp, mai lungă de o lună, la o formă mai ușoară, dar care a trenat din cauza unor contaminări succesive.

Apoi, când am vorbit de durerile de spate și de articulații, acestea sunt efectul stării inflamatorii pe care o generează acest coronavirus, lucru care poate fi privit tot ca un semn specific.

Dacă însă apare apăsarea în piept și în spate, în corelație cu alte câteva simptome, deja boala este avansată, și trebuie avută în vedere intrarea în terapia specifică. Mie mi se pare că această viroză, mai ales în contextul pandemic în care ne aflăm, nu poate fi confundată cu alte gripe decât cu o probabilitate extrem de mică.

(continuare în numărul viitor)

**PROGRAMUL VIZITEI PASTORALE CU PRILEJUL
SĂRBĂTORII NAȘTERII DOMNULUI**

LUNI 14.12.2020

Între orele 16.00-20.00

Str. Văscăuțeanu Bl. 1, 1A, 1B, 3, 3A,
Str. Văscăuțeanu nr. 2 și 4
Aleea Copou

MARTI 15.12.2020

Între orele 16.00-20.00

Str. Văscăuțeanu, Bl. 3B
Str. Văscăuțeanu – Case zona de jos de la nr. 20 la nr. 14

Str. Turcu
Str. Pojărniceii
Str. Istrate

MIERCURI 16.12.2020

Între orele 16.00 - 20.00

Str. Victor Babeș –Blocurile nr. 8 și nr.10 și case
Str. Victor Babeș Bl. 1 și casele vecine
Str. Victor Babeș–Blocurile nr.3B și nr.3A
Str. Titu Maiorescu - Casele de sus și Blocurile nr. 20, 22, 24, 26

JOI 17.12.2020

Între orele 16.00 – 20.00

Str. Școalei
Str. Ionescu

Str. Abrahamfi

Str. Manolescu

VINERI 18.12.2020

Între orele 16.00 – 20.00

Str. Toma Cozma - nr 21 A până la. 65 B și nr. 8 până la 42
Str. Belvedere

SĂMBĂTĂ 19.12.2020

Între orele 14.00 – 17.00

Str. Păcurari – zona cuprinsă pornind de la nr. 89 către nr. 43

Str. Păcurari – zona cuprinsă pornind de

la nr. 108 către nr. 52

Str. Cișmeaua Păcurari

Str. Spinți

DUMINICĂ 20.12.2020

Între orele 14.00 – 16.00

Str. Titu Maiorescu – Bl. H3, H4, H5
Str. Văscăuțeanu Bl. C1

Între orele 16.00 – 20.00

Str. Arcu Bl. T 11
Str. Cișmeaua Păcurari nr. 22
Str. Străp. Silvestru Bl. E

LUNI 21.12.2020

Între orele 14.00 – 16.00

Străp. Silvestru Bl. T3A,
Str. Arcu Bl. T3B,
Str. Străpungere Silvestru, Bl. T 3-4

Între orele 16.00 – 20.00

Str. Octav Băncilă Bl. CL 12

MARȚI 22.12.2020

Între orele 14.00 – 16.00

Str. Arcu Bl. T7, T8, T9, T10

Între orele 16.00 - 20.00

Str. Arcu Bl. CL 13

Str. Arcu Bl. Z 5 și case

MIERCURI 23.12.2020

Între orele 14.00 – 16.00

Case zona “Țigarete”

Str. Străp. Silvestru Bl F, Bl. G, Bl. 77 B, Bl. L1 și casa str. Zugravi

Între orele 16.00 – 18.00

Str. Străp. Silvestru Bl. CL 9, CL 10

JOI 24.12.2020

Între orele 14.00– 16.00

Str. Străp. Silvestru Bl. T6

Între orele 16.00 – 18.00

Str. Străpungere Silvestru Bl. CL 11

**Fragment din Pastorală Patriarhului României
la Nașterea Domnului – 2020**

Dreptmăritori creștini,

Anul 2020 a fost în Patriarhia Română „*Anul omagial al pastorației părinților și copiilor*” și „*Anul comemorativ al filantropilor ortodocși români*”, având ca scop **cultivarea vieții creștine în familie și promovarea educației creștine** în societatea contemporană, precum și **promovarea filantropiei creștine astăzi**, ca lucrare esențială în activitatea Bisericii. *Familia, binecuvântată de Dumnezeu spre a cultiva iubirea reciprocă și a da naștere copiilor, este izvor de viață sfântă pentru fiecare popor și pentru întreaga umanitate.*

Cunoscând provocările actuale la adresa familiei creștine este necesar să afirmăm cu tărie sfințenia căsătoriei, solidaritatea în familie și între familii, demnitatea maternității, a paternității, a filiației și a fraternității, ca daruri ale iubirii lui Dumnezeu, ce trebuie cultivate în comuniune de iubire și coresponsabilitate.

În contextul pandemiei de astăzi, omenirea confruntată cu noul coronavirus traversează o perioadă grea privind viața și sănătatea oamenilor. Și poporul român este îndoliat și întristat, deoarece mulți români au decedat, iar alții au suferit până când s-au vindecat de această boală. **Prin urmare, este mare nevoie de multă rugăciune, de solidaritate și ajutorare frățească.** În acest sens, adresăm îndemn părintesc tuturor, de a veni în ajutorul celor aflați în suferință și în lipsuri, a familiilor sărace, sprijinind familiile cu mulți copii, bătrânii și persoanele singure, descurajate, îndoliate și îndurerate, *oferindu-le un semn al iubirii milostive a lui Hristos față de ei, un cuvânt bun și o faptă bună.*

Sărbătoarea Nașterii Domnului este un prilej de întărire a comuniunii, de întrajutorare și de fapte de milostenie, care sunt roade ale dreptei credințe, mărturii concrete ale iubirii noastre smerite față de Dumnezeu și față de oameni.

Lumina Pruncului Iisus născut în Betleem ne cheamă să arătăm mereu în jurul nostru, prin cuvânt și faptă, semne de speranță, de pace și bucurie.

Ca și în anii precedenți, la cumpăna dintre ani, adică în noaptea de 31 decembrie 2020 spre 1 ianuarie 2021, și în ziua de Anul Nou, *să înălțăm rugăciuni de mulțumire lui Dumnezeu pentru binefacerile primite de la El în anul 2020 care a trecut și să-I cerem ajutorul în toată lucrarea cea bună și folositoare din Anul Nou 2021 în care intrăm.* Să pomenim în rugăciunile noastre și pe toți românii care se află printre străini, în jurul granițelor României sau în diaspora română, **ca să păstrăm, cu multă iubire frățească, unitatea de credință și de neam.**

Cu prilejul Sfințelor Sărbători ale *Nașterii Domnului, Anului Nou 2021 și Botezului Domnului*, vă adresăm tuturor părintești binecuvântări, doriri de sănătate și mântuire, pace și bucurie, fericire și mult ajutor de la Dumnezeu în toată fapta cea bună, dimpreună cu salutarea tradițională: „*La mulți ani!*”.

„Harul Domnului nostru Iisus Hristos și dragostea lui Dumnezeu Tatăl și împărtășirea Sfântului Duh să fie cu voi cu toți!” (2 Corinteni 13, 13).

Al vostru către Hristos-Domnul rugător,

† DANIEL

Patriarhul Bisericii Ortodoxe Române

Se distribuie prin pangarul parohiei. Pentru susținerea acestei publicații, dar și pentru activitățile culturale și filantropice ale parohiei, primim donații în contul IBAN RO38 RZBR

Vă rugăm să vă abonați gratuit la YouTube

Vizitați-ne pe

facebook



Biserica Toma Cozma

PROGRAM LITURGIC ȘI DUHOVNICESC

*Duminică, 13 decembrie 2020

- 08:00 Utrenia și Liturghia Sf. Ioan Gură de Aur
Duminica a XXX-a după Rusalii (Dregătorul bogat - păzirea poruncilor)
- 17:00 Slujba Paracluiului Maicii Domnului

*Sâmbătă, 19 decembrie 2020

- 07:00 Utrenia și Liturghia Sf. Ioan Gură de Aur (întru cinstirea ocrotitorilor parohiei, Sf. Ap. Toma și Sf. M. Mc. Ecaterina, ale căror moaște se află în biserică spre închinarea credincioșilor) urmată de Pomenirea morților. Pentru cei plecați dintre noi, importantă este pomenirea lor la Sfânta Liturghie, ziua de sâmbătă fiind consacrată pomenirii celor morți.
- 17:00 Slujba Vecerniei pentru Duminica a XXVII-a după Rusalii
- Taina Sfintei Spovedanii, pentru cei care doresc

PENTRU BUCURIA COMUNIUNII LITURGICE

1. Prin purtarea măștii la slujbele religioase, inclusiv la spovedanie, oferiți încredere și siguranță celorlalți, contribuind astfel la buna desfășurare a rugăciunilor în Biserica noastră.
2. La momentul liturgic adecvat, cei care au primit dezlegarea duhovnicului, se pot apropia de strană, păstrând distanțarea, pentru a asculta Rugăciunile de Împărtășanie.
3. Creștinii care se vor împărtăși vor primi un șervețel, pe care, îl vor așeza sub bărbie în momentul primirii Sfințelor Taine.
4. După primirea șervețelului, își vor putea scoate masca, asigurându-se că păstrează distanțarea de protecție. Opțional, își vor putea acoperi cu acesta nasul și gura.
5. În momentul apropierii de Sfântul Potir, fiecare își va rosti cu voce tare numele de botez.
6. La împărtășire, creștinul va lăsa capul ușor pe spate, deschizând larg gura, pentru a permite preotului să răstoarne conținutul linguriței.
7. După primirea Împărtășaniei, se vor tampona ușor la gură cu șervețelul.
8. Retrăgându-se din fața Altarului, cei împărtășiți vor beneficia de un pahărel cu vin, iar în șervețelul primit, Sfânta Anaforă, pe care imediat le vor consuma.
9. După consumarea Anaforei și a vinului, șervețelul și pahărelul vor fi depozitate în coșul special destinat acestora.
10. Apoi creștinul își va pune din nou masca de protecție, acoperind nasul și gura.
11. Împărtășania credincioșilor se încheie cu ascultarea rugăciunilor de mulțumire, care se vor rosti la strană, la încheierea slujbei.
12. Întrucât spațiul este generos, atât în Biserică, dar mai ales în Parcul bisericii, vă rugăm să păstrați distanțarea de protecție, de minimum 1,5 m, față de ceilalți participanți la rugăciune.

Cântăreața Nektaria Karantzi, ucenică a Sf. Porfirie Cavo-calivitul, vorbește despre secretul evoluției sale profesionale



Cântăreața greacă de muzică bizantină Nektaria Karantzi a prezentat într-un interviu secretul evoluției sale profesionale.

Ea a mărturisit că a ajuns să cunoască și să se îndrăgostească de muzica bizantină datorită faptului că a crescut și trăit în proximitatea Sfântului Cuvios Porfirie Cavo-calivitul.

„A fost duhovnicul și părintele spiritual al familiei mele și arăta o dedicare specială în ceea ce privește muzica psaltică și cântarea în strană”.

„Mică fiind, aveam 9 ani, la îndemnul Părintelui Porfirie am fost adusă de mică la strană și am intrat în această slujire. Ulterior, el a rânduit drumul meu în acest sens”.

Nektaria Karantzi a finalizat studii în drept, are și un doctorat în acest domeniu, și interpretează muzică bizantină.

Întrebată fiind cum reușește să îmbine cele două domenii, ea a făcut trimitere tot la Sfântul Porfirie Cavo-calivitul.

„A fost cel care ne îndemna la performanță în tot ceea ce sufletul nostru caută, este atras; simțind de tânără că dreptatea este o realitate care merită și va trebui aprofundată, am mers pe această cale”.

Deși cântarea de la strană este susținută în mod predominant de bărbați, artista a mărturisit că s-a integrat în acest mediu datorită sprijinului oferit de Părintelui Porfirie.

„Când primești un astfel de mandat din partea unui sfânt ca Părintele Porfirie, nu-ți este permis să dai înapoi, ci trebuie să mergi înainte”.

Cântăreața de muzică bizantină a fost întrebată cum se definește. Nektaria Karantzi a răspuns:

„Suntem ceea ce dorește Dumnezeu să fim!”.

Nektaria Karantzi este o cântăreață de muzică bizantină născută la 5 august 1982 în Grecia, unde și locuiește.

Este una dintre cele mai importante voci în acest domeniu și singura interpretă greacă de muzică bizantină cu discografie în muzica bizantină de la pais-prezece ani și cu o activitate care a debutat în corul bisericii încă de la vârsta de nouă ani.

Părintele său spiritual, Sfântul Cuvios Porfirie Cavo-calivitul, (1906-1991) a fost un monah și mare duhovnic grec contemporan de la Muntele Athos. A trecut la Domnul în Coliba „Sfântul Gheorghe” de la Schitul „Sfânta Treime” din Cavo-calivia de la Muntele Athos în 2 decembrie 1991.

În 27 noiembrie 2013, Sfântul Sinod al Patriarhiei Ecumenice a decis înscrierea Părintelui Porfirie în rândul sfinților, cu prăznuire în data de 2 decembrie.

Decizia de înscriere în sinaxarul Bisericii Ortodoxe Române a fost adoptată în ședința din 4-5 iulie 2017 a Sfântului Sinod.

Foto credit: Youtube / Nektaria Karantzi