

## ιδρώτας

**ιδρώτας** κ. **ιδρωτας**, ο ουσ. [*αρχ. ιδρώς*], ο ιδρώτας· η καταβολή μεγάλης προσπάθειας, μεγάλου μόχθου: «η ζωή κερδίζεται με κόπο και ιδρώτα». (Ακολουθούν 17 φρ.)·

- βγάζω το ψωμί (μου) με αίμα και ιδρώτα ή βγάζω το ψωμί μου με ιδρώτα και αίμα, βλ. λ. [ψωμί](#)·
- είμαι μούσκεμα στον ιδρώτα, είμαι πολύ ιδρωμένος από ζέστη ή από κούραση: «καθόμουν με τις ώρες στην παραλία και τώρα είμαι μούσκεμα στον ιδρώτα || με βρήκε την ώρα που έκανα μετακόμιση και ήμουν μούσκεμα στον ιδρώτα»·
- γίνομαι μούσκεμα στον ιδρώτα, ιδρώνω πολύ από ζέστη ή από κούραση: «κάθε φορά που κάθω στον ήλιο, γίνομαι μούσκεμα στον ιδρώτα || όταν τρέχω πολύ, γίνομαι μούσκεμα στον ιδρώτα»·
- κολυμπώ στον ιδρώτα, είμαι υπερβολικά ιδρωμένος από ζέστη ή από κούραση: «έκανα με τις ώρες ηλιοθεραπεία και τώρα κολυμπώ στον ιδρώτα || δούλευα όλο το μεσημέρι κάτω απ' τον ήλιο και τώρα κολυμπώ στον ιδρώτα»·
- λούστηκα στον ιδρώτα, ιδρώσα πάρα πολύ από ζέστη ή από κούραση: «είχα κλειστά πόρτες και παράθυρα καλοκαιριάτικα και λούστηκα στον ιδρώτα || έσκαβα κάτω απ' τον ήλιο όλο το μεσημέρι και λούστηκα στον ιδρώτα»·
- μ' έκοψε κρύος ιδρώτας, βλ. φρ. με περιέλουσε κρύος ιδρώτας·
- μ' έλουσε κρύος ιδρώτας, βλ. φρ. με περιέλουσε κρύος ιδρώτας·
- με αίμα και ιδρώτα ή με ιδρώτα και αίμα, βλ. λ. [αίμα](#)·
- με περιέλουσε κρύος ιδρώτας, ταραχτήκα, τρόμαξα, φοβήθηκα πάρα πολύ, καταλήφθηκα από έντονη αγωνία: «μόλις τον είδα να τραβά το μαχαίρι του, με περιέλουσε κρύος ιδρώτας». (Λαϊκό τραγούδι: *το μάτι ψάχνει να βρει τον προμηθευτή στην τσέπη, σύριγγα, κερι, κι ένα κουτάλι, σπασμοί και κράμπες λιώνουν το κορμί και κρύος ιδρώτας σε περιλούζει πάλι*)·
- με τον ιδρώτα μου, με τίμια προσωπική εργασία: «αυτό το σπίτι το 'χτισα με τον ιδρώτα μου». (Λαϊκό τραγούδι: *η φτώχεια βγάζει πάντοτε ανθρώπους με αξία, που ζουν με τον ιδρώτα τους μέσα στην κοινωνία*)·
- με τον ιδρώτα του προσώπου μου, με τίμια προσωπική εργασία: «ό,τι κι αν πέτυχα στη ζωή μου, το πέτυχα με τον ιδρώτα του προσώπου μου». Αναφορά στα λόγια του Θεού προς τον Αδάμ κατά την έξωση του απ' τον Παράδεισο: *έν ιδρώτι τοῦ προσώπου σου φαγῆ τὸν ἄρτον σου*·
- πλέω στον ιδρώτα, βλ. φρ. κολυμπώ στον ιδρώτα·
- στάζει ο ιδρώτας μου, είμαι πολύ ιδρωμένος από ζέστη ή από κούραση: «κάνει τόσο πολύ ζέστη, που στάζει ο ιδρώτας μου || κουβάλησα μονάχος μου όλο το εμπόρευμα στην αποθήκη και στάζει ο ιδρώτας μου». (Λαϊκό τραγούδι: *φράγκο δε δίνουνε για μεγαλεία, έχουνε μάθει να ζούνε απλά, στάζ' ο ιδρώτας τους χρυσές σταγόνες. Γεια σου περήφανη κι αθάνατη εργατιά!*)·
- τρέχει ο ιδρώτας (μου) νερό, βλ. συνηθέστ. τρέχει ο ιδρώτας (μου) ποτάμι·
- τρέχει ο ιδρώτας (μου) ποτάμι, είμαι πάρα πολύ ιδρωμένος από υπερβολική ζέστη, καταβάλλω υπέρμετρη προσπάθεια, μοχθώ υπερβολικά, και για το λόγο αυτό ιδρώνω πάρα πολύ: «κάθε Ιούλιο με τον καύσωνα τρέχει ο ιδρώτας μου ποτάμι || βέβαια, την τέλειωσα τη δουλειά, αλλά έτρεξε ο ιδρώτας μου ποτάμι»·
- χύνω ιδρώτα ή χύνω τον ιδρώτα μου, κουράζομαι, ταλαιπωρούμαι πολύ για να πετύχω κάτι: «για να προκόψει κανείς στη ζωή του, πρέπει να χύσει ιδρώτα»·

- χύνω ιδρώτα με το τσουβάλι, κουράζομαι υπερβολικά, ταλαιπωρούμαι υπερβολικά: «έχυσα ιδρώτα με το τσουβάλι για να μπορέσω να σπυδάσω τα παιδιά μου».

Κέντρο Ελληνικής Γλώσσας