

CÀ PHÊ

Nguyễn Duy Chính

*Cà phê phải đen như Địa Ngục,
phải đắng như Tử Thần
và
ngọt ngào như Tình Ái.*

(Coffee should be black as Hell,
strong as Death,
and sweet as Love)

(Tục ngữ Thổ Nhĩ Kỳ)



Vào khoảng thập niên 1950 - 60, miền nam có một bán nguyệt san khá nổi tiếng. Đó là tờ Phổ Thông làm theo dạng gần giống như Selection của Pháp hay Reader's Digest của Mỹ. Thông thường mỗi số có những bài bình luận, thơ văn, biên khảo và một hai truyện dài đăng tải nhiều kỳ. Chủ nhiệm kiêm chủ bút là văn kiêm thi sĩ Nguyễn Vỹ.

Thời tiền chiến, ít người nghe danh Nguyễn Vỹ mặc dù ông là người đề xướng ra một thể thơ mới đặt tên là thơ Bạch Nga. Tuy nhiên, khi chủ trương tờ Phổ Thông, ông đã có một số lớn độc giả trong và ngoài nước, và tạp chí của ông được kê là một trong những tạp chí khá “*phổ thông*” ở miền Nam, cung cấp món ăn tinh thần cho đại chúng trong một thời gian khá lâu, tới khi ông qua đời (1971) thì tờ báo đình bản.¹

Sở trường của Nguyễn Vỹ là những biên khảo lịch sử nho nhỏ. Trong loạt bài dài “*Tuấn, chàng trai nước Việt*” kể lại việc xảy ra hồi đầu thế kỷ – nửa hồi ký, nửa tiểu thuyết, cũng là một thứ tài liệu về xã hội Việt Nam thời Pháp mới sang – ông viết khá trung thực, có duyên, nhiều chỗ hóm hỉnh. Ông lại viết một loạt nghiên cứu ngắn ngắn dưới nhan đề “*Mình ơi*”- ký bút hiệu (cô) Diệu Huyền -- lấy lời đối đáp của một cặp vợ chồng trẻ để trình bày vấn đề.

Một trong những bài ông viết về cà phê và sự tích li kỳ của giống cây này khi truyền qua Nam Mỹ, biến vùng đất mới tìm ra này thành một vùng chuyên trồng loại hạt để làm thức uống mà nhiều người trong chúng ta phải có hàng ngày. Thành thử, khi tìm thấy một quyển sách viết về cà phê trong một tiệm sách cũ, chúng tôi cảm thấy như một hình bóng xa xưa hiện về. Tuy người viết không uống cà phê đã lâu, chẳng dám múa rìu qua mắt thợ về cách điều chế loại âm phẩm không thể thiếu của nhiều người nên chỉ lược thuật chủ yếu về sự tích vây quanh cây cà phê theo sách vở để người đọc biết thêm một vài chi tiết.

*

* *

¹ Nguyễn Vỹ còn chủ trương một nhật báo, tờ Dân Ta.



Hiện nay theo thống kê, nước Mỹ là quốc gia tiêu thụ cà phê nhiều nhất thế giới – 1/3 số cà phê xuất cảng của thế giới được bán ở Hoa Kỳ. Theo những số liệu của thị trường quốc tế, tiền trao đổi trong buôn bán món hàng này và những sản phẩm liên quan đến nó chỉ kém dầu hỏa mà thôi và việc trồng trọt chế biến món đặc sản này là công ăn việc làm của hơn 20 triệu người trên toàn thế giới.

Ngay từ cuối thế kỷ XIX, tại Mỹ đã bán những hộp cà phê xay sẵn, mỗi hộp 1 pound nhãn hiệu Arbuckles Coffee, nổi tiếng và thông dụng trong thành phố cũng như dọc theo các tuyến đường xe ngựa. Đến đầu thế kỷ XX thì cà phê là thức uống buổi sáng hầu như cho mọi gia đình. Trong khi xì gà 5 cents đã biến mất trên thị trường thì cà phê 5 cents một ly vẫn còn thông dụng ở nhiều tiệm ăn và hàng quán (với ly thứ hai được miễn tính tiền theo truyền thống). Tới khoảng 1976 – 1977, vì Brazil bị mấy kỳ sương muối (frosts) nên cà phê mất mùa, giá cả tăng vọt lên nhưng sau đó lại giảm xuống. Mấy năm gần đây giá cả còn hạ nữa, một phần vì nhiều nước Á Châu bước vào thị trường, sản xuất với giá rẻ, trong đó Việt Nam được kể là một địch thủ đáng ngại của cà phê Nam Mỹ.

Sau thế chiến thứ hai, công nhân Hoa Kỳ đã quen với những ly cà phê nghỉ giải lao mà người ta gọi là “*coffee break*” và thói quen này chẳng mấy chốc lan ra nhiều quốc gia khác và trở thành một sinh hoạt không thể thiếu trong thời khóa biểu của công việc.

Trong lịch sử loài người cà phê cũng đóng nhiều vai trò quan trọng, từ việc dùng như một thức uống để tỉnh ngủ khi học thi tới chốn hẹn hò của những cặp tình nhân cần tâm sự. Kinh tế của nhiều quốc gia cũng lên xuống theo nông phẩm này. Tại Pháp và những xứ chịu ảnh hưởng của văn hóa Pháp, người ta thích uống cà phê đậm đặc, có khi thêm sữa trong khi nhiều quốc gia khác lại chuộng loại pha nhạt uống thay nước hàng ngày. Cà phê cũng đem đến nhiều kiểu cách trong việc chế tạo dụng cụ, tuy chưa phong phú như các loại ẩm trà nhưng cũng đã có nhiều người sưu tầm.

LỊCH SỬ

Câu chuyện về cà phê thì rất nhiều, thực hay hư cũng ít ai kiểm chứng. Hoặc giả nhiều khi người ta phóng đại những chuyện nhỏ thành chuyện lớn cho “*mùi*” cà phê thêm đậm đà, chẳng hạn như “*cà phê ... cắt chôn*” mà dân ghiền người Việt thường kể cho nhau nghe. Câu chuyện lãng mạn hơn cả có lẽ là truyện một anh chàng chăn dê tên là Kaldi, người xứ Abyssinia. Một hôm anh ta ngồi trên một tảng đá cạnh một sườn núi bỗng nhận ra đàn dê vốn dĩ ngoan ngoãn hiền lành của mình đột nhiên có vẻ sinh động lạ thường. Sau khi đến gần quan sát kỹ hơn, Kaldi thấy những con dê đã đớp những trái màu đỏ đỏ ở một cái cây gần đó. Anh ta cũng liều lĩnh bứt một vài trái ăn thử và cũng thấy mình hăng hái hẳn lên, tưởng như tràn đầy sinh lực.

Người chăn dê nghĩ rằng mình đã gặp một phép lạ, vội vàng chạy về một tu viện gần đó báo cho vị quản nhiệm. Nhà tu kia sợ rằng đây chính là một thứ trái cấm của quỷ dữ, lập tức vứt những trái cây chín đỏ kia vào lò lửa.

Thế nhưng khi những hạt kia bị đốt cháy tỏa ra một mùi thơm lừng, người tu sĩ mới tin rằng đây chính là một món quà của Thượng Đế nên vội vàng khều ra và gọi những tăng lữ khác đến tiếp tay. Những hạt rang kia được pha trong nước để mọi người cùng được hưởng thiên ân.

Cà phê vốn dĩ mọc hoang trong vùng Abyssinia và Arabia. Trước thế kỷ thứ X, thổ dân thường hái ăn, dùng như một loại thuốc kích thích. Trái cà phê chín được giã ra trộn với mỡ súc vật nặn thành từng cục tròn để dùng làm thực phẩm khi đi đường xa. Về sau cà phê được dùng làm thức uống nhưng cũng khác phương cách ngày nay. Thời đó người ta chỉ ngâm nước những trái cà phê rồi uống, mãi tới thời trung cổ người Ả Rập mới biết tán ra bỏ vào nước sôi.

Thức uống đó chẳng mấy chốc trở nên nổi tiếng và người Ả Rập rất tự hào về phát minh này và giữ bí mật để bảo tồn độc quyền một loại sản phẩm. Những khách hành hương được thưởng thức nước cà phê đã lên lút đem hạt giống về trồng nên chẳng bao lâu khắp khu vực Trung Đông đều có trồng, và truyền đi mỗi lúc một xa hơn nữa.

Vào thế kỷ thứ XIII, cà phê đã thành một thức uống truyền thống của người Ả Rập. Những quán cà phê – với tên là *qahveh khaneh* – hiện diện khắp nơi, từ thôn quê tới thành thị. Những quán đó trở thành những nơi sinh hoạt, với đủ loại giải trí từ âm nhạc đến cờ bạc và các triết gia, chính trị gia, thương gia thường lui tới để tụ tập bàn thảo sinh hoạt xã hội và công việc làm ăn.

Thế nhưng khung cảnh nhộn nhịp của các “*hộp đêm*” cũng làm cho giới cầm quyền e ngại. Sợ rằng những tay đối lập có thể tụ họp bàn chuyện chống đối nên nhiều lần triều đình đã ra lệnh cấm và đóng cửa các coffee houses này nhưng không thành công. Không những thế, việc cấm đoán lại còn khiến cho việc uống cà phê trở thành thói quen của thường dân vì từ nay một số đông sợ rắc rối nên uống ở nhà, kiểu cách uống cũng được nghi thức hóa.

Những thương gia đi tới những quốc gia Ả Rập và Thổ Nhĩ Kỳ nay đem cái thói phong lưu này về bản xứ. Âu châu nay cũng uống cà phê. Kiện hàng mang cà phê được ghi nhận lần đầu tại Venice vào năm 1615 do Thổ Nhĩ Kỳ gửi đến. Khi cà phê lan tới Rome, một lần nữa các nhà tu lại kết án đây là một thức uống của ma quỷ (the drink of the devil), và việc tranh chấp gay go đến nỗi Giáo Hoàng Clement VIII phải yêu cầu đem đến một gói cà phê mẫu để chính ông dùng thử. Vị chủ chiên kia chỉ mới uống một lần đã “*chịu*” ngay và thấy rằng thật ngu xuẩn xiết bao nếu cấm giáo đồ Thiên Chúa không cho họ uống cà phê.

Được Giáo Hoàng chấp thuận, số người uống cà phê lập tức gia tăng và chẳng bao lâu quán cà phê đầu tiên ở Âu Châu được khai trương tại Anh Quốc năm 1637 do một doanh gia tên là Jacob (người Do Thái, gốc Thổ Nhĩ Kỳ) mở tại Oxford. Kế đó là một quán cà phê khác ở London và rồi nhiều thành phố khác. Người ta bảo rằng những quán đó rất dễ nhận vì dù còn ở xa xa đã ngửi thấy mùi cà phê thơm nức, tới gần hơn thì bao giờ cũng có một bảng hiệu với một ly cà phê nghi ngút hay hình đầu một vị tiểu vương xứ Trung Đông.

Những quán mở gần trường đại học bao giờ cũng đông nghẹt giáo sư và sinh viên nên được gọi bằng cái mỹ danh “*đại học một xu*” (penny universities) vì giá của một ly cà phê thưở đó chỉ có một penny và người ta chỉ tốn bấy nhiêu cũng thu thập được rất nhiều kiến thức qua những buổi “*thuốc lá dư, cà phê hậu*”, có khi còn nhiều hơn là miệt mài đọc sách. Chẳng biết những lời tuyên bố đó có đúng hay không nhưng truyền thống đó không phải chỉ nước Anh mà lan qua nhiều quốc gia khác, cho chí Việt Nam, quán cà phê vẫn là nơi mà giới sinh viên hay đến để suy tư qua khói thuốc nhiều hơn cả.

Đến cuối thế kỷ XVII, hầu hết cà phê trên thế giới đều nhập cảng từ các nước Ả Rập. Cũng như ngày nay người ta kiểm soát dầu hỏa, vào thưở đó các nước Trung Đông rất chặt chẽ trong việc sản xuất và xuất cảng cà phê, và chỉ được mang hạt ra khỏi xứ sau khi đã rang chín ngõ hầu không ai có thể gây giống để đem trồng nơi xứ khác. Người ngoại quốc cũng bị cấm không cho bèn mảng đến những đồn điền cà phê. Thế nhưng dù có nghiêm ngặt đến đâu thì cũng có người vượt qua được.

Sau nhiều lần thất bại, người Hòa Lan là dân tộc đầu tiên lấy giống được loại cây này đem về trồng thử trên đảo Java (khi đó là thuộc địa của họ). Thế là giống cây quý đã truyền sang Âu Châu mặc dù vẫn chỉ có thể trồng trong nhà kính.

Năm 1723, một sĩ quan hải quân Pháp trẻ tuổi tên là de Clieu, khi về nghỉ phép tại Paris, đã quyết định đem cây giống này về xứ Martinique là nơi anh ta đang trú đóng. Cây giống được mang về theo chiếc tàu xuôi nam để quay về nhiệm sở. Chuyến đi đó nhiều gian nan, từ việc một gián điệp Hòa Lan toan đổ một loại thuốc độc vào cây non, cho đến việc hải tặc chặn cướp con tàu rồi khi tới gần điểm đến, chiếc thuyền lại gặp bão suýt bị chìm.

Bĩ cực thái lai, sau cùng de Clieu cũng thành công trong việc mang được cây cà phê trồng một nơi kín đáo, cất ba thủy thủ canh gác ngày đêm. Cho hay trời cũng chiều người nên chẳng bao lâu cây đơm bông kết trái và chỉ hơn 50 năm sau tính ra đã có đến 18 triệu cây cà phê trồng trên hòn đảo này. Ngành buôn cà phê nay trở thành một cạnh tranh gay gắt giữa Hòa Lan và Pháp và chính việc tranh chấp giữa hai nước đã đưa đến một biến cố “*ngư ông đắc lợi*”.

Trong khi hai nước có những bất đồng không thể giải quyết, họ đã nhờ chính quyền Brazil đứng ra dàn xếp. Tại hội nghị để phân biện giữa hai bên, Brazil đã gửi một sĩ quan trẻ tuổi tên là Palheta đến làm đặc sứ. Palheta không những điển trai lại còn lanh lợi, khéo nịnh đầm đúng như truyền thống của một nhà quý tộc, chỉ trong ít ngày đã “*tán*” dính ngay bà vợ của viên Thống sứ (Governor) đảo Guiana thuộc Pháp và bí mật yêu cầu người tình lấy cho mình ít hạt giống “*làm kỷ niệm*”. Trong buổi dạ tiệc tiễn đưa vị sứ thần, bà vợ viên Thống sứ đã tặng cho Palheta một bó hoa theo đúng phép lịch sự của Pháp, kèm theo một ám hiệu kín đáo. Nằm giữa bó hoa là những hạt cà phê tươi mà người Brazil đang thèm thuồng. Và đây là khởi đầu cho giống cà phê trồng tại Brazil, biến các quốc gia Trung, Nam Mỹ thành những đế quốc cà phê lớn vào bậc nhất thế giới.

Cà phê do người Hòa Lan truyền đến Bắc Mỹ vào năm 1660 ở vùng New Amsterdam. Bốn năm sau, người Anh chiếm vùng này và đặt tên là New York. Vào lúc đó, cà phê đã thành một thức uống quen thuộc thay bia vào bữa ăn sáng. Quán cà phê đầu tiên cũng theo dạng thức của Luân Đôn, tương tự như một quán trọ, có phòng cho thuê, cung cấp bữa ăn, có bán rượu, chocolate và cả cà phê. Quán nào cũng có một phòng ăn chung nơi đó nhiều hoạt động công cộng được thực hiện, dần dần trở thành nơi tụ tập bàn chuyện làm ăn.

Thoạt tiên, cà phê chỉ dành cho giới thượng lưu trong khi trà phổ thông hơn, gần như khắp mọi tầng lớp. Thế nhưng đến năm 1773, khi Anh hoàng George đánh thuế trà và người dân Mỹ nổi lên chống lại thì tình hình thay đổi. Người Mỹ giả dạng làm dân da đỏ tấn công những tàu chở trà đem đổ xuống biển. Biến cố lịch sử dưới tên Boston Tea Party đã làm cho người Mỹ nghiêng qua uống cà phê và chẳng bao lâu thức uống này biến thành một loại quốc ẩm.

CÀ PHÊ TRÔNG RA SAO?



Cà phê là một loại cây ra trái có hạt mọc ở vùng nhiệt đới trong khoảng 25° bắc và 30° nam, tốt nhất là những vùng xưa có nhiều núi lửa, đất vốn là phún xuất thạch (volcanic rock) chẳng hạn như Hawaii hay vùng cao nguyên Việt Nam. Cây cà phê có thể mọc cao đến 30 feet (9 mét) nhưng để cho tiện việc thu hoạch người ta thường tỉa và hãm cho cây ở độ cao khoảng 4 đến 6 feet (1.2 đến 1.8 m) mà thôi. Cây cà phê không có mùa nhất định, cùng một lúc vừa có hoa, vừa có trái, cả trái non lẫn trái già. Mùi hoa cà phê thơm nhẹ như hoa cam.

Nếu trồng bằng hạt, cây non phải mất 4 đến 6 năm mới bắt đầu kết trái. Từ khi có hoa đến khi thành từng chùm, cà phê cần một thời gian 2 tháng, và rồi dần dần chín đỏ. Mỗi trái cà phê có một lớp thịt bao bên ngoài, bên trong thường có hai hạt như hình hai trái thận nằm cạnh nhau. Những hạt đó được bao bởi một vỏ cứng, bên dưới vỏ cứng còn một lớp màng mỏng. Cũng có loại bên trong chỉ có một hạt tròn gọi là Peaberry. Mặc dầu cây trồng trong đồn điền chỉ được khoảng 40 năm nhưng nhiều cây để già hàng trăm tuổi cũng vẫn còn ra trái. Cây sung sức nhất là vào khoảng 10 đến 15 năm, mỗi cây hàng năm được chừng 12 pounds (khoảng 5 kg) trái, sản xuất khoảng 4 đến 5 pounds (1.7 đến 2.1 kg) cà phê hạt.

Có hai giống cà phê chính trên thị trường: Arabica và Robusta

Cà phê Arabica (*Coffea Arabica*) là giống thông dụng được trồng nhiều nhất trên thế giới, chiếm đến 75% thị trường. Giống này thích hợp với đất thoải trên sườn đồi, cần nhiều mưa và bóng râm. Trái cây cũng cứng hơn nhưng vị thơm ngon và đậm đà. Các loại cà phê Arabica nổi tiếng thường thấy là Jamaican Blue Mountain, Nicaraguan, Columbian Medellin Excelso, Brazilian Santos, Ethiopian, Kenyan Peaberry, Indian Monsoon Malabar, New Guinea.

Cà phê Robusta (*Coffea Canephora*) trồng ở cao độ thấp hơn cà phê Arabica và không thơm ngon bằng cà phê Arabica. Theo thống kê năm 1997-98, Brazil đứng đầu trong sản xuất của thế giới với 22.5 triệu bao (mỗi bao 60 kg), kế đó là Columbia 10.5 triệu bao, Indonesia 6.7 triệu bao, Việt Nam 5.8 triệu bao, Mexico 5 triệu bao, Ethiopia 3.8 triệu bao, India 3.8 triệu bao, Guatemala 3.5 triệu bao, Côte D'ivoire 3.3 triệu bao, Uganda 3 triệu bao. Năm 2004, Việt Nam tiến lên là quốc gia sản xuất cà phê Robusta đứng hàng thứ nhì trên thế giới (15 triệu bao), chỉ sau Brazil (32 triệu bao) nhưng giá trên thị trường lại xuống thấp chưa từng có khiến cho thua lỗ nặng, nhiều người phải phá hủy đồn điền để trồng loại hoa màu khác, hoặc đào rễ bán cho các điêu khắc gia dùng tạc thành sản phẩm mỹ nghệ. Hiện nay một số nông dân trong nước đang từ từ chuyển sang trồng giống Arabica. Các loại thường thấy là Brazilian Santos, Cameroon.

CHẾ BIẾN

Mỗi quốc gia có cách thu hoạch riêng và cho đến nay vẫn chưa có cách nào hái trái bằng máy vì cà phê không cùng chín một lượt nên phải hái làm nhiều đợt. Về việc chế biến người ta phân biệt hai cách Ướt và Khô. Cà phê chế biến theo kiểu Ướt thơm ngon hơn cách làm Khô.

Về cách Ướt người ta rửa trái cà phê, sau đó bỏ vào máy để chà cho hết lớp thịt bên ngoài. Sau đó hột cà phê được ngâm trong nước cho tróc vỏ và để cho lên men trong khoảng 12 đến 24 giờ. Trái cà phê lại được rửa bằng nước sạch cho đến lúc trôi hết lớp vỏ để nước thành trong. Trái cà phê khi đó mới được đem ra phơi dưới nắng hay cho vào máy sấy. Sau cùng được đưa vào máy xay cho tróc lớp vỏ cứng bên ngoài để chỉ còn hạt màu xanh. Những loại cà phê của Columbia, Costa Rica và Kenya làm theo lối Ướt.

Cách Khô là cách thông dụng hơn và cũng cổ điển hơn. Sáu mươi phần trăm cà phê trên thế giới điều chế theo cách này. Cà phê được rửa rồi trải ra phơi nắng từ 2 đến 3 tuần, hàng ngày phải cào cho khô đều. Sau khi khô hẳn, cà phê được đưa vào máy xay cho tróc vỏ cứng và lớp da mỏng bao quanh hột ra. Riêng tại Yemen và Ethiopia, trái cà phê để khô trên cây cho tới khi rụng xuống những tấm bạt trải dưới gốc. Cũng có khi vì nóng lòng, người ta rung cây cho mau rụng. Sau đó họ theo phương pháp Khô như ở trên. Người sành điệu chỉ cần nhấp môi là biết cà phê được chế biến theo cách nào.

Sau khi đã có được hột cà phê xanh, lúc ấy người ta mới phân loại và vô bao, đóng dấu nơi trồng, hãng sản xuất và sẵn sàng chở đến những nơi đặt mua trên thế giới.

CÁC LOẠI CÀ PHÊ

Cà phê chia ra nhiều loại tùy theo cách rang. Rang cà phê là để cho bớt độ ẩm trong hạt ngô hầu dầu thơm tỏa ra. Chừng một thế kỷ trước, cà phê phải rang tại nhà bằng lò than. Hiện nay người ta rang bằng gas hay bằng điện nhưng có nơi vẫn rang bằng than, cho rằng rang bằng than ngon hơn.

Trong kỹ nghệ, cà phê được rang với số lượng lớn dùng nhiệt độ cao trong một thời gian nhanh (khoảng 204 đến 260⁰ C trong vòng 5 phút) rồi làm nguội bằng quạt hơi hay rảy nước cho khỏi cháy khét. Gần đây nhất, cà phê được kiểm soát bằng computer qua mọi tiến trình. Cà phê nay được bán trong các tiệm bách hóa thường rang và xay ngay tại chỗ cho thêm phần quyến rũ và bảo đảm với khách hàng là sản phẩm còn tươi nguyên... mới ra lò.

Người ta có thể rang sơ sài (light or pale roast) còn được gọi dưới cái tên Cinnamon roast (thời gian khoảng 7 phút), rang vừa (medium roast) còn gọi là full city hay brown (thời gian từ 9 đến 11 phút) hay rang kỹ (full

roast) tức là rang kiểu Pháp thời gian từ 12 đến 13 phút. Những cách rang kỹ nhất đến cháy xém khiến cho hạt cà phê bóng nhẫy là kiểu rang của người Ý Đại Lợi (espresso) thì phải từ 14 phút trở lên cho đến khi bắt đầu cháy thành than.

Cà phê cũng phân biệt theo cách xay, xay mịn hay to hạt tùy theo cách pha. Trong khoảng một trăm năm trở lại đây, người ta đã chế biến ra loại cà phê bột, chỉ cần bỏ vào nước sôi là uống được (instant coffee). Cà phê bột được điều chế theo hai cách: làm khô bằng cách đông lạnh (freeze drying) hay làm khô bằng cách phun (spray drying). Cả hai đều phải được lọc trước để rút hết tinh chất rồi phun ra thành những hạt li ti để làm khô. Nhiều kỹ thuật mới đã được thí nghiệm để cà phê bột không bị biến dạng và mất mùi. Tuy nhiên những người khó tính vẫn cho rằng cà phê bột không thể nào bằng cà phê pha được.

Gần đây nhất, khi người ta e ngại caffeine trong cà phê có thể gây kích thích hại cho sức khỏe nên đã tìm cách rút chất này ra gọi là decaffeinated coffee (hay viết tắt là decaf).

Những ai đã trải qua đời sinh viên, ly cà phê hẳn để lại rất nhiều kỷ niệm. Trong vị đắng luôn luôn nồng nàn hương thơm và ắn chút ngọt ngào. Thế nhưng cũng nhiều đêm mất ngủ.