



SREE CHITRA TIRUNAL INSTITUTE FOR MEDICAL SCIENCES & TECHNOLOGY
THIRUVANANTHAPURAM—695 011, INDIA.

(An Institute of National Importance under Govt. of India)

Phone—(91)0471—2443152 Fax—(91)0471—2446433, 2550728

Email-sct@sctimst.ac.in Web site—www.sctimst.ac.in

ROLL NUMBER

WRITTEN TEST FOR THE POST COOK-A

DATE: 10.05.2012

TIME: 9.30 AM

DURATION: 60 MINUTES

TOTAL MARKS: 60

INSTRUCTIONS TO THE CANDIDATE

1. Write your Roll Number on the top of the Question Booklet and in the OMR sheet.
2. Each question carries 1 mark.
3. There will not be any Negative Marking.
4. Darken only the bubble corresponding to the most appropriate answer.
5. Marking more than one answer will invalidate the answer.
6. Candidate should sign in the question paper and OMR sheet.
7. Candidate should hand over the question paper and OMR sheet to the Invigilator before leaving the examination hall.

Signature of the Candidate

Office copy

Sree Chitra Tirunal Institute for Medical Sciences & Technology,

Thiruvananthapuram-695011

WRITTEN TEST FOR THE POST OF COOK – A: 10TH MAY 2012

Roll Number:

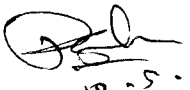
- 1) മുട്ടകുഴിച്ച് ഉണ്ടാകുന്ന അസുഖങ്ങൾ സാധാരണയായി എന്തുമാണെന്ന്
(a) സാൽമൊണെല്ല
(b) ഈ. കോളൈ
(c) വിര
(d) ഫംഗസ്

- 2) പനീർ ഉണ്ടാക്കുന്നതിന് പാലു പിരിക്കാനായി എന്തു ചേർക്കണം.
(a) തൈര്
(b) ചെറുനാരങ്ങാനീര്
(c) വിനാഗിരി
(d) കരികിൻ വെള്ളം

- 3) കറികൾക്ക് കളർ കൂട്ടുവാനായി ഉപയോഗിക്കുന്ന മുളക്
(a) റെഡ് ചില്ലി
(b) കാഷ്മീരി ചില്ലി
(c) കുരുമുളക്
(d) പച്ചമുളക്

- 4) പാലിലെ വെള്ളത്തിന്റെ അളവ് അളക്കുന്നതിനുപയോഗിക്കുന്ന ഉപകരണം
(a) തെർമോമീറ്റർ
(b) ലാക്ടോ മീറ്റർ
(c) ബാരോമീറ്റർ
(d) ഇലക്ട്രോ മീറ്റർ

- 5) പഞ്ചസാര കരിച്ചുചേർത്ത് കേക്ക് പുഡ്ഡിംഗ് ഇവ ഉണ്ടാക്കുന്നതിനു പറയുന്ന പേര്?
(a) കാരമലൈസേഷൻ
(b) സ്വീറ്റ്നിങ്ങ്
(c) ബേക്കിംഗ്
(d) ബോയ്ലിംഗ്


10.5.12

- 6) ഏറ്റവും നല്ല കുക്കിംഗ് രീതി
- (a) അടച്ചുവെച്ച് ആവിയിൽ വേവിക്കൽ
 - (b) വറുക്കൽ
 - (c) വെള്ളത്തിൽ ഇട്ട് പുഴുങ്ങി ബാക്കി വെള്ളം കളഞ്ഞെടുക്കൽ
 - (d) ഷാലോ ഫ്രെയിയിങ്ങ്
- 7) ജാം, സ്ക്വാഷ് ഇവ കേടാവാതിരിക്കാൻ ചേർക്കുന്ന ഒരു കെമിക്കൽ
- (a) സോഡിയം ബെൻസോയേറ്റ്
 - (b) പൊട്ടാസ്യം പെർമാഗനേറ്റ്
 - (c) സോഡിയം ക്ലോറൈഡ്
 - (d) അജിനോമോട്ടോ
- 8) ഒരു ദോശയുടെ സാധാരണ തൂക്കം
- (a) 40 ഗ്രാം
 - (b) 80 ഗ്രാം
 - (c) 100 ഗ്രാം
 - (d) 120 ഗ്രാം
- 9) 100 രോഗികൾക്ക് ഉച്ചഭക്ഷണത്തിനായി ഏകദേശം എത്ര കിലോ അരി വേണം.
- (a) 12 കിലോ
 - (b) 20 കിലോ
 - (c) 8 കിലോ
 - (d) 25 കിലോ
- 10) പച്ചക്കറികൾ
- (a) അരിഞ്ഞതിനുശേഷം കട്ടുകണം
 - (b) അരിയുന്നതിന് മുമ്പ് കട്ടുകണം
 - (c) മുമ്പും ശേഷവും കട്ടുകണം
 - (d) കട്ടുകേണ്ടതില്ല
- 11) ഒരിക്കൽ ചൂടാക്കി ഉപയോഗിച്ച എണ്ണ
- (a) വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കാം
 - (b) വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കരുത്
 - (c) ചില എണ്ണ വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കാം
 - (d) വെളിച്ചെണ്ണ മാത്രം വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കാം

12) ഒരു കിലോ ഗോതമ്പുമാവിൽ എത്ര ചപ്പാത്തി ഉണ്ടാക്കാം

- (a) 50
- (b) 40
- (c) 60
- (d) 55

13) കേടായ മുട്ടകൾ വെള്ളത്തിലിട്ടാൽ

- (a) പൊങ്ങി കിടക്കും
- (b) അടിയിൽ കിടക്കും
- (c) പൊട്ടിപ്പോകും
- (d) കളർ മാറും

14) മീനിന്റെ ചെകിളകൾക്ക് ചുവപ്പ് നിറമാണെങ്കിൽ മീൻ

- (a) പഴക്കം വന്നു
- (b) പഴുകിയതല്ല
- (c) സ്വാദുണ്ട്
- (d) ചെറിയ വിഭാഗം മീനാണ്

15) ആരോഗ്യകരമായ പാചക രീതിയ്ക്ക് അനുയോജ്യമായ എണ്ണ ഏത്?

- (a) വെളിച്ചെണ്ണ
- (b) റൈസ്ബ്രാൻ ഓയിൽ
- (c) സൺഫ്ളവർ ഓയിൽ
- (d) പലതരം വെള്ളിറ്റബിൾ ഓയിൽ മാറി മാറി ഉപയോഗിക്കുക

16) സൂഷിന് കട്ടികൂട്ടുന്നതിന് ഉപയോഗിക്കുന്ന പദാർത്ഥം ഏത്?

- (a) കോൺഫ്ളോർ
- (b) റവ
- (c) പഞ്ചസാര
- (d) ഹെൽത്ത് മിക്സ്

17) ചൂടാക്കുമ്പോൾ നഷ്ടപ്പെടുന്ന വൈറ്റമിൻ

- (a) വൈറ്റമിൻ - A
- (b) വൈറ്റമിൻ - C
- (c) വൈറ്റമിൻ - E
- (d) വൈറ്റമിൻ - D

18) പുസ്തകം ഉണ്ടാക്കുന്നതിനുപയോഗിക്കുന്ന പാചക രീതി

- (a) സ്റ്റീമിംഗ്
- (b) ബോയ്ലിംഗ്
- (c) ഫ്രെയിംഗ്
- (d) ഡീപ്ഫ്രെയിംഗ്

19) പച്ചക്കറികൾ ഉപ്പും മഞ്ഞളും ചേർത്ത വെള്ളത്തിൽ കഴുകിയതിനുശേഷം അരിഞ്ഞത് വേവിക്കണം എന്നു പറയുന്നതെന്തുകൊണ്ട്?

- (a) പോഷകാംശം നിലനിർത്താൻ
- (b) കീടനാശിനിയുടെ അംശം കുറക്കാൻ
- (c) പച്ചക്കറിയുടെ നിറം നിലനിർത്താൻ
- (d) രുചി വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ

20) അജിനോമോട്ടോയുടെ ഉപയോഗം കുട്ടികളുടെ ഏത് അവയവത്തിന്റെ വളർച്ചയെയാണ് കൂടുതലായി ബാധിക്കുന്നത്?

- (a) തലച്ചോറ്
- (b) വൃക്ക
- (c) കരൾ
- (d) തൊണ്ട

21) പച്ചക്കറി അരിയുവാനുപയോഗിക്കുന്ന കത്തി ഏതു ലായനിയിൽ കഴുകി എടുക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം?

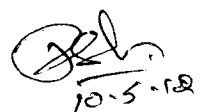
- (a) പൊട്ടാസ്യം പെർമാഗനേറ്റ് ലായനി
- (b) സോഡിയം ക്ലോറൈഡ് ലായനി
- (c) ഡെറ്റോൾ ലായനി
- (d) പഞ്ചസാര ലായനി

22) ദിവസവും ആഹാരം പാകം ചെയ്യുന്നിടത്ത് ചെയ്യേണ്ട കീട നിയന്ത്രണ രീതി

- (a) ലക്ഷ്മണ രേഖ വരയ്ക്കുക
- (b) ഡി.ഡി.റ്റി. പൊടി തൂകുക
- (c) തിളപ്പിച്ച വെള്ളമൊഴിച്ച് ഉപകരണങ്ങളും നിലവും വൃത്തിയാക്കുക
- (d) ഹിറ്റ് ഉപയോഗിക്കുക

23) എരിവില്ലാത്ത ആഹാരം കൊടുക്കേണ്ട രോഗിക്ക് പറ്റിയ ഒരു കറി

- (a) സാമ്പാർ



- (b) തീയൽ
- (c) കടലക്കറി
- (d) സ്റ്റൂട്ട

24) ഏതു ലോഹം കൊണ്ടുള്ള കത്തികളാണ് അടുക്കളയിൽ ഉപയോഗിക്കാൻ കൂടുതൽ നന്നു്?

- (a) സ്റ്റേൻലെസ് സ്റ്റീൽ
- (b) ഇരുമ്പ്
- (c) വെട്ടുകത്തി
- (d) പ്ലാസ്റ്റിക്

25) മുളക്പൊടിയിൽ സാധാരണ കണ്ടുവരുന്ന ഒരു മായം

- (a) കോൾടാർ
- (b) ചോക്പൊടി
- (c) മാർബിൾ പൊടി
- (d) ഇഷ്ടികപൊടി

26) നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ മിതമായി ഉപയോഗിക്കേണ്ടത് എന്ത്?

- (a) കൊഴുപ്പ്
- (b) അന്നജം
- (c) മാംസ്യം
- (d) വൈറ്റാമിനും ധാതുക്കളും

27) ഏതുതരം പാത്രത്തിൽ പാകം ചെയ്യുമ്പോഴാണ് പുളിപ്പുള്ള ഭക്ഷണ വിഭവങ്ങൾ പാത്രത്തിലെ രാസവസ്തുവുമായി കലരുന്നത്?

- (a) മൺപാത്രങ്ങൾ
- (b) അലുമിനിയം പാത്രങ്ങൾ
- (c) കല്ലുകൊണ്ടുള്ള പാത്രങ്ങൾ
- (d) നോൺസ്റ്റീക് പാത്രങ്ങൾ

28) പോഷക നഷ്ടം കുറയ്ക്കാൻ പച്ചക്കറികൾ

- (a) ചെറുതായി കഷണങ്ങളാക്കണം
- (b) വലിയ കഷണങ്ങളാക്കണം
- (c) വറുക്കണം
- (d) തിളപ്പിച്ച് വറ്റിക്കണം

29) താഴെപ്പറയുന്നവയിൽ നാരുകൂടിയ ഭക്ഷണപദാർഥമേത്?

- (a) പച്ചക്കറി സാലഡ്
- (b) മുട്ട ഓംലറ്റ്
- (c) മത്തിക്കറി
- (d) ചിക്കൻ വറുത്തത്

30) ഫ്രഞ്ച് ടോസ്റ്റിന്റെ പ്രധാന ചേരുവ ഏത്?

- (a) വെള്ളം
- (b) റൊട്ടി
- (c) പച്ചക്കറി
- (d) ഉപ്പ്

31) ഒരു ടേബിൾസ്പൂൺ എത്ര ഗ്രാം?

- (a) 5 ഗ്രാം
- (b) 10 ഗ്രാം
- (c) 15 ഗ്രാം
- (d) 20 ഗ്രാം

32) മുട്ട വെള്ളയിൽ ധാരാളമായി അടങ്ങിയിട്ടുള്ള പോഷകം ഏത്?

- (a) കൊഴുപ്പ്
- (b) മാംസ്യം
- (c) അന്നജം
- (d) വൈറ്റമിൻ

33) പയർ മുളപ്പിച്ച് ഉപയോഗിക്കുന്നത്

- (a) വൈറ്റമിൻ സി കൂടുതൽ
- (b) ഇരുമ്പിന്റെ അളവ് കൂടുവാൻ
- (c) കൊഴുപ്പ് കൂടുവാൻ
- (d) നല്ലനിറം കൂടുവാൻ

34) അയോഡൈസ്ഡ് ഉപ്പ് തിരിച്ചറിയുന്നതിനുള്ള മുദ്ര ഏത്?

- (a) ഉദയസൂര്യന്റെ ചിഹ്നം
- (b) ശംഖുമാർക്ക് മുദ്രണം
- (c) തലയുടെ മാർക്ക് ഉള്ളത്
- (d) ഗാന്ധിജിയുടെ പേരുള്ളത്



35) ഹൃദയസംബന്ധമായ അസുഖമുള്ളവർ ആഹാരത്തിൽ നിയന്ത്രിക്കേണ്ടത്

- a) ഫൈബറിൻറെ അളവ് കുറയ്ക്കൽ
- (b) മാംസ്യത്തിൻറെ (പ്രോട്ടീൻ) അളവ് കുറയ്ക്കൽ
- (c) പഴങ്ങളുടെ ഉപയോഗം കുറയ്ക്കൽ
- (d) കൊഴുപ്പിൻറെ അളവ് കുറയ്ക്കൽ

36) കൂടുതൽ കരിഞ്ഞതും പുഷ്പമയമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ടുണ്ടാവാൻ സാധ്യതയുള്ള ഒരു രോഗം?

- (a) ഡയബറ്റിസ്
- (b) കാൻസർ
- (c) ലക്തസമ്മർദ്ദം
- (d) വണ്ണം വയ്ക്കൽ

37) ഏതുതരം കട്ടിംഗ് ടേബിൾ ആണ് കൂടുതൽ നന്നു്?

- (a) തടികൊണ്ടുള്ളവ
- (b) പ്ലാസ്റ്റിക് കൊണ്ടുള്ളവ
- (c) ഇരുമ്പുകൊണ്ടുള്ളവ
- (d) ഗ്രാനൈറ്റ് ടോപ്പ് ടേബിൾ

38) 250 രോഗികൾക്ക് ഭക്ഷണം നൽകേണ്ട സ്ഥലങ്ങളിൽ പച്ചക്കറി സൂക്ഷിക്കുവാൻ നല്ല മാർഗം

- (a) കോൾഡ് റൂം ഉപയോഗിക്കൽ
- (b) കൂടുതൽ ഫ്രിഡ്ജ് ഉപയോഗിക്കൽ
- (c) വലിയ ഫ്രീസർ ഉപയോഗിക്കൽ
- (d) വെള്ളത്തിൽ ഇറക്കി വയ്ക്കൽ

39) ഒരു ഗ്ലാസ് (250 ml) ഓട്സ് കുറുകു് കാച്ചുന്നതിനു വേണ്ട ഓട്സ്

- (a) 25 gm
- (b) 50 gm
- (c) 10 gm
- (d) 100 gm

40) പാൽ കേടാവാതിരിക്കാൻ സൂക്ഷിക്കേണ്ട താപനില

- (a) 3° to 4°C
- (b) 35 to 40°C
- (c) 10 - 15° C
- (d) - 10 to 15°C


10.5.19

41) യോഗർട്ട് ഉണ്ടാക്കുന്നത് എന്തിൽ നിന്നും

- (a) പാൽ
- (b) മീൻ
- (c) ഇറച്ചി
- (d) മുട്ട

42) പയറു വർഗ്ഗങ്ങളിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ പ്രോട്ടീനടങ്ങിയത് ഏത്

- (a) ചെറുപയർ
- (b) വൻപയർ
- (c) സോയാബീൻസ്
- (d) പീസ്

43) സൂര്യ പ്രകാശത്തിൽ നിന്നും കിട്ടുന്ന വൈറ്റമിൻ

- (a) വൈറ്റമിൻ ഡി
- (b) വൈറ്റമിൻ സി
- (c) വൈറ്റമിൻ എ
- (d) വൈറ്റമിൻ ഇ

44) ട്യൂബിലൂടെ ആഹാരം കൊടുക്കുന്ന രോഗികൾക്ക് കൊടുക്കാവുന്ന ഒന്ന്

- (a) വെള്ളിറ്റമിൻ സൂപ്പ്
- (b) കഞ്ഞി
- (c) ഓട്സ് കാച്ചിയത്
- (d) റവ കാച്ചിയത്

45) കുക്കുമാർ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഏപ്രൻ കഴുകേണ്ട ഇടവേള

- (a) ദിവസവും
- (b) ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ
- (c) രണ്ട് ദിവസത്തിൽ ഒരിക്കൽ
- (d) മൂന്നു ദിവസത്തിൽ ഒരിക്കൽ

46) പാചകത്തിൽ അപകാരം ഉപയോഗിച്ചാൽ നഷ്ടപ്പെടുന്ന പോഷകം ഏത്?

- (a) കൊഴുപ്പ്
- (b) വൈറ്റമിൻ
- (c) അന്നജം
- (d) മാംസ്യം



47) ദോശമാവിൽ അരിയും ഉഴുന്നും ചേർക്കുന്ന അനുപാതം

- (a) 2 : 1
- (b) 1 : 1
- (c) 5 : 1
- (d) 4 : 1

48) കറികളിൽ ഉപ്പു കൂടുതൽ ആയാൽ എന്തു ചെയ്യണം?

- (a) പഞ്ചസാര ചേർക്കണം
- (b) ഉരുളകിഴങ്ങ് ചേർക്കണം
- (c) ബേക്കിംഗ് സോഡ ചേർക്കണം
- (d) സോസ് ചേർക്കണം

49) സാധാരണ ബേക്കിംഗ് താപനില

- (a) 120° C to 260° C
- (b) 80° C to 100° C
- (c) 15° C to 20° C
- (d) 25° C to 50° C

50) ഗാർണിഷ് എന്നാൽ

- (a) അലങ്കാരം
- (b) കടുകു വറുക്കൽ
- (c) ഒരു വിഭവം
- (d) അണുനശീകരണം

51) 'കട്ടിംഗ്' എന്ന വാക്കുമായി ചേരാത്തതേത്?

- (a) ചോപ്പിംഗ്
- (b) സ്ലൈസിംഗ്
- (c) പീലിംഗ്
- (d) ജൂലിയൻ

52) താഴെ പറയുന്നവയിൽ എളുപ്പം കേടാവുന്നത് ഏത്?

- (a) അന്നജം കൂടുതൽ അടങ്ങിയവ
- (b) മാംസ്യം കൂടുതലുള്ളവ
- (c) കൊഴുപ്പു കൂടുതലുള്ളവ
- (d) വൈറ്റമിൻ കൂടുതലുള്ളവ

53) ഭക്ഷണത്തിലൂടെ പകരുന്ന ഒരു രോഗം

- (a) ഡയബറ്റിസ്
- (b) റൈബോയ്ഡ്
- (c) തൈറോയ്ഡ്
- (d) മലേറിയ

54) വെർജിൻ കൊക്കൊനറ്റ് ഓയിൽ എന്തിൽ നിന്നു ഉൽപ്പാദിക്കുന്നു?

- (a) ഇളനീരു
- (b) കൊപ്രയിൽ നിന്നും ആധ്യം കിട്ടുന്നതു
- (c) പച്ചതേങ്ങായിൽ നിന്നു
- (d) തേങ്ങാ വരുത്തു അഡിച്ചെഡുക്കുന്നു.

55) കൊഴുപ്പില്ലാത്ത പാൽ ലഭിക്കുന്നതു എന്തിൽ നിന്നു?

- (a) സ്കിമ്ഡ് മിൽക് പൗഡർ
- (b) മിൽക്മെയ്ഡ്
- (c) പാക്കറ്റ് പാൽ
- (d) പാൽ പൊടി

56) ആരോഗ്യസമ്രക്ഷണത്തിനുള്ള ഏറ്റവും ഗുണമേന്മയുള്ള തന്മവിഭവം

- (a) നെല്ലിക്ക
- (b) തേൻ
- (c) കുറന്തോട്ടി
- (d) താണിക്ക

57) ബ്ലാൻഡ് ഡയറ്റ് എന്നാൽ എന്തു?

- (a) പുളി കുറഞ്ഞതു
- (b) ഏണ്ണ കുറഞ്ഞതു
- (c) മസാല കുറഞ്ഞതു
- (d) ഉപ്പു കുറഞ്ഞതു

58) അന്നജം കുറഞ്ഞതും നാരുകൾ കൂടിയതുമെന്താണു?

- (a) മോർ
- (b) ചപ്പാത്തി
- (c) രൊട്ടി
- (d) ഉരുളക്കിഴങ്ങ്



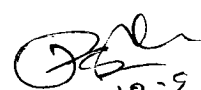
59) ജനനസമയത്തെ ശിശുവിന്റെ ശരാശരി തൂക്കം:

- (a) 2 - 2.5 കിലോഗ്രാം
- (b) < 1.5 കിലോഗ്രാം
- (c) 2.5 - 3.5 കിലോഗ്രാം
- (d) 3.5 - 4.5 കിലോഗ്രാം

60) ഇന്ത്യയുടെ പാൽത്തൊട്ടി എന്നറിയപ്പെടുന്ന സംസ്കാനം

- (a) ഹരിയാന
- (b) കേരളം
- (c) ബീഹാർ
- (d) മധ്യപ്രദേശ്

.....
Signature of Candidate

|

10.5.12