

إن وجود نواة قوية وصحية أمر أساسي للرفاه البدني العام، وهذا مهم بشكل خاص لشعب عمان. فإن وجود نواة قوية يمكن أن يكون له تأثير كبير على صحة الأفراد العمانيين ونوعية حياتهم. هذا مهم بشكل خاص في بلد مثل عمان حيث يعمل العديد من الأفراد في وظائف تتطلب جهداً بدنياً مثل البناء أو الزراعة، حيث يمكن أن يساعد النواة القوية في تقليل مخاطر الإصابات وتحسين الأداء العام. يمكن أن يؤدي امتلاك جوهر قوي أيضاً إلى تحسين مستويات اللياقة البدنية والأداء الرياضي بشكل عام. يمكن أن يساعد وجود نواة قوية الأفراد على الأداء بشكل أفضل في أنشطتهم المختارة وتقليل مخاطر الإصابة. يمكن أن يكون للنواة القوية أيضاً تأثير إيجابي على الصحة العقلية والرفاهية العامة. والتي يمكن أن تكون مفيدة بشكل خاص للأفراد الذين يعيشون في عمان حيث يمكن أن يؤدي نمط الحياة سريع الخطى غالباً إلى مستويات عالية من التوتر. لا يمكن التقليل من تأثير النواة الصحية على شعب عمان. وتحسين نوعية حياتهم بشكل عام.