$M: 1.6M_{\odot}$  $Y_0: 0.24$  $Y_0$ : 0.26  $Y_0: 0.28$  $\Theta$ Θ Θ 0.30 -0.30 -0.30 -Amplitude (µHz) Glitch Amplitude (µHz) Amplitude (µHz) 0.25 0.25 -0.25 -0.20 0.20 0.20 -0.15 0.15 -0.15 -Glitch, Glitch, Θ Θ 0 0.10 0.10 -0.10 -Θ ө Θ 0.05 0.05 -0.05 -0.00 0.00  $0.00^{-}$ 0.50 0.55 0.60 0.65 0.55 0.60 0.65 0.70 0.60 0.65 0.70 **Helium Fraction Helium Fraction Helium Fraction**