$M: 1.4M_{\odot}$ $Y_0: 0.24$ Y_0 : 0.26 Y_0 : 0.28 0.200 0.200 0.200 0.175 -0.175 -0.175Θ Θ Θ ө (mHz) (πHZ) 0.150 -0.150 -0.150 -Θ Θ Glitch Amplitude Θ Θ Θ 0.125 -0.125 -0.125 -Amplitude Amplitude 0.100 -0.100 -0.100 ө Θ Θ 0.075 -0.075 -0.075Glitch. Glitch. 0.050 -0.050 -0.050 -0.025 -0.025 0.0250.000 0.000 0.000 0.45 0.60 0.50 0.55 0.60 0.55 0.60 0.65 0.50 0.55 **Helium Fraction Helium Fraction Helium Fraction**