Овој обичај се изведува на петтата недела по Велигден на следниов начин.

Бидејќи горноџумајските села се распрснати по маали, по неколку маали од едно село се собираат и определуваат ден обично во недела или понеделник и место каде што ќе ги замолзуваат молзниците. Еден ден пред „премоз“ прават „одбив“ т.е. секој стопан ги одлачува јагнињата и јарињата од нивните мајки. Во предвечерието на „премоз“ се собираат неколку селани и одат во некоја куќа да „царкат“ т.е. да го измолзат млекото од молзниците кои ќе одат на „премоз“. Утрината секој стопан ги пасе молзниците во нивите да пуштаат повеќе млеко на „премоз“. Од секоја куќа подготвуваат погача, печено јаре, вино, ракија и одат на нивата. Кон пладне се собираат сите молзници на нивата и секој стопан си ги молзе молзниците во ведро или котел и во тој сад ставаат мирудија и Богородична билка со цел да измолзат повеќе млеко. А пак други определени за тоа го мерат млекото колку е измолзено одделно за секого. Млекото го сметаат така: ако има 4, прави една мера, една ока – ведро. Молзниците ги молзат до три пати. Измолзеното млеко откако ќе го измерат го потсируваат. Откако секој ќе го направи горното, ги растураат сите молзници, а пак моми и жени играјќи оро ги заобиколуваат молзниците. Најпознатите песни кои што се пеат кога играат оро околу измолзените молзници се следниве: Девојко мори девојко, мори дали знаеш, зошто офчар слезна, от врх од пладнина... Итн.

Исто така се пее и следнава песна:

Кренала је Огнена Марија!
Прес Предел планина на премоз
дигнала је каца и качета,
и дигнала ведра и ведрици.
На пат се је Мара досетила,
а ту викна, викна ко’ку може:
- Ој ле, Боже, ој ле, мили Боже!
като сам кренала на премоз,
като сам кренала, с куго сам си:

јазе брата немам, ни братучеда,
кој ке мене страга да направи,
кој ке мене стадо да наврти,
кој ке мене млеко да измазе,
кој ке мене офчаре распрати?
Дочул ја је Јован млад ќејаја.
- Ајде, ајде, Огнано Марие!
Та за това немој грижа брати,
ја ќу тебе страга направити,
ја ќу тебе стадо измазити,
ја ќу тебе офчаре распратити.

Потоа се собираат на трпеза каде што се гоштеваат од гозбите и подготвеното стригле и пресно сирење, направено од стриглото, а пак молзниците ги тераат на паша неколку мина овчари. Тука стават специјалист човек да вади од млекото, за време на престојот на молзниците во бачилото (мандрата), сирење, масло и изварка; него го викаат бач, му даваат по половина ока млеко од секоја молзница, зема 500 ока млеко. На бачот му помага еден помошник за 200-250 овци млеко што го наречуваат фичур. Тогаш распоред прават и овчарите. Тие се договараат како да ги распределат молзниците преку ноќите да лежат на нивните ниви.

На другиот ден доаѓа некој од стопаните на бачилото, кој го определува бачот да бачува. Тој е задолжен да носи дрва за потсирување на млекото и леб на бачот. Ако му пуштиле молзниците три мери ќе му дадат максул од 300 оки млеко.

Обичај од Горноџумајско, Запис на Антон Поп Стоилов.

Антон Поп Стоилов (Лешко, 1869-Софија, 1928) е значаен собирач и истражувач на македонски народни умотворби. Роден е во село Лешко (Горноџумајско) на 15 февруари 1869 година. Син е на Стоил Ников, свештеник од истото село и Цвета по татко Илкова Мазнеова од соседното село Логодаж. Како дете од свештеничко семејство уште во најраната младост можел во родниот дом да стекне љубов кон книгата но и да се здобие со првото образование. Основно образование завршил во Дупница во 1885 година, а средно на педагошкиот оддел на Солунската машка гимназија во 1890 година. Потоа неколку години бил учител во Прилеп (1890-1893) по што се запишал на Одделот за словенска филологија на Вишото училиште (подоцна Универзитет во Софија) и го завршил во 1897 г. По завршувањето остварил повеќедецениска наставна дејност во повеќе градови во Македонија: Солун, Битола, Сер и други места. Објавил две збирки со

македонски народни песни во Софија во 1894 и 1895 година. Голем број македонски народни умотворби што ги запишувал за време на учителствувањето низ Македонија се објавени во голем број весници, списанија и пригодни публикации. Антон П. Стоилов е автор и на поголем број студии што опфаќаат фолклористички, етнолошки, филолошки, историски и други истражувања.