1. Регулярные выражения из этой лабораторной, это удобный способ поиска строк и контроля входных данных, который еще и позволяет заменять строки.  
  
2. Можно использовать для проверки и контроля вводимой информации, например, что введен именно номер телефона, email и тд.  
  
3. <https://uiregex.com/> , или регистрация на <https://mail.google.com/>